

In questo numero

Cu lu tempu e cu la pagghia
maturanu li sorba

Pag.2

Curarsi con le erbe

Pag.3

Uova, pancetta e fritti nmicì
del cuore?

Feste di Natale, come si rìco-
nosce il pesce fresco

Le noci e l'aspirina

Pag.4

Ti piace la liquirizia?

Allora devi sapere che...

Sette mercati del contadino

Pag.5

Cozze e vongole: occhio all'eti-
chetta!

Un'ecolavatrice che usa
la plastica

Pag.6

L'angolo della poesia

Pag.7

Ricette del Mese

Pag.8

Storia della vendemmia
(parte 3)

Pag.9

Salute dentale e alimentazione

Pag.10

Il Medico risponde

Pag.11

In Breve

Pag.12

Promogest

Pag.13

Banditismo sociale (parte 1)

Pag.14

Eventi

Pillole di Saggezza

Cu lu tempu e cu la pagghia, maturanu li sorba

di Domenico Saccà

Il sorbo domestico (*Sorbus Domestica* L.) è una specie originaria dell'Europa Meridionale, dalla Spagna alla Crimea e all'Asia Minore.

I Romani apprezzavano la tenerezza e la dolcezza della Sorba, c'è ne parla **Virgilio** nella "Georgiche" dove è illustrata l'usanza di far fermentare questo frutto col grano, ottenendo la "Cerevesia", una bevanda alcolica simile al sidro.

Molti prodotti, con il passare del tempo, vengono messi di lato e infine dimenticati, per lasciare il posto a produzioni che si prestano alla coltivazione in serre o che siano più economicamente convenienti.

Le Sorbe purtroppo sono cadute nel cantuccio dell'oblio.

Sorbo deriva dal latino "**Sorbus**" che a sua volta deriva dal celtico "**Sor**", che significa aspro.

Esistono almeno cento specie di Sorbo, distinguibili dalle foglie, dai frutti, dai fiori e dalle cortecce.

Le più comuni, maturano nel periodo natalizio, un vecchio detto siciliano recita così: "cu lu tempu e cu la pagghia, maturanu li sorba", volendo così indicare che certe decisioni hanno bisogno di tempo per "maturare" (col tempo e con la paglia, maturano le sorbe).

Lo scrittore **Alexandre Dumas**, consigliava di mangiarle, quando raggiungono una condizione intermedia tra la putrefazione e la maturazione, stato che chiamava di "mezzo".

L'albero del Sorbo, cresce in collina e alto fino a 20 metri può raggiungere anche i 300-400 anni di vita, fiorisce in aprile-maggio, e i suoi frutti vengono raccolti in autunno e sono molto ricercati dalle faune selvatiche.

I frutti di sapore acidulo sono ricchi di acido sorbico, malico, tartarico e vitamine C.

Anche il legno del sorbo viene usato, per la compattezza e la sua durezza, poiché si presta molto bene a vari lavori di ebanisteria e per la costruzione di strumenti musicali quali i "flauti".

Le sorbe hanno proprietà diuretiche e astringenti e la polpa dei frutti maturi si utilizza per ottime maschere detergenti,

tonificanti per pelli precocemente invecchiate, astringenti e lenitive sulle pelli più irritabili.

In provincia di Parma esiste il **Comune di Sorbolo** che prende il nome proprio della presenza di queste



piante da frutto, prima diffusissime oggi sempre più rare. Sorbolo si fregia della mirabile produzione di **Sorbolino**, il liquore nobile di sorbe conosciuto dal 1600.

Il liquore si presta bene ad accompagnare dolci e macedonie.

Dal legno giovane si estrae un liquido scuro per tingere tessuti.

Nella società della globalizzazione e del consumismo, dove il denaro detta i tempi della vita, parlare di Sorbe e tempi di attesa sembra fuori luogo. Anche perché lo slogan di grandi e piccini è "**tutto e subito**".

Purtroppo per questo frutto non è così. Sono poche a conoscerla, e pure un tempo la sorba era molto comune tra pastori e contadini, difatti nelle leggende popolari il frutto maturo è considerato un porta fortuna, oltre che un ottimo alimento.

Adesso che lo conosciamo meglio, parliamone bene di questo albero e dei suoi delicati e preziosi frutti che ricordano cose di altri tempi.

Curarsi con le erbe

Iperico

L'iperico è un potente antidepressivo naturale; il suo olio ha eccezionali proprietà lenitive ed emollienti che lo rendono perfetto nel trattamento delle pelli screpolate e per tutti i casi di scottature, sia da cucina che da raggi solari. In caso di pelle molto rovinata il rimedio è ungersi bene le mani alla sera, poi proteggerle con un paio di vecchi guanti di cotone e... dormirci sopra per tutta la notte.



vici. Viene inoltre usata per arrestare le emorragie, esterne e interne, utilizzandola in decotto o in infuso oppure applicandola, tritata finemente, sulle ferite o sulle piaghe.



Calendula

Le pomate a base di calendula sono un ottimo lenitivo per la pelle arrossata e screpolata; l'olio, che si ottiene esponendo ai raggi del sole per una quindicina di minuti una manciata di petali di calendula ben chiusi in un vasetto (mischiato poi con una uguale quantità di olio di germe di grano), esercita un'azione rigenerante sull'epidermide e aiuta a prevenire le irritazioni. I pateli di calendula possono essere aggiunti anche all'acqua del bagno: la pelle uscirà dolcemente detersa e ammorbidita.



Malva

Della malva si utilizza praticamente tutto: le foglie, i fiori e la radice. La ricerca scientifica la ha riconosciuta proprietà emollienti dovute alla grande quantità di mucillagine che contiene. Si tratta di una sostanza gelatinosa che, distribuendosi sulle mucose e sulla pelle, le protegge calmando gli stati infiammatori e depurando l'organismo delle tossine. E' un ottimo lenitivo, adatto ad alleviare le irritazioni cutanee.

buendosi sulle mucose e sulla pelle, le protegge calmando gli stati infiammatori e depurando l'organismo delle tossine. E' un ottimo lenitivo, adatto ad alleviare le irritazioni cutanee.

Melaleuca (Tea tree)

Pianta di origine esotica, la melaleuca è un potente battericida e fungicida. In erboristeria è usata come antinfettivo e cicatrizzante ed è indicata per il trattamento delle mucose: dalla congestione nasale all'acne, dall'afte all'herpes, fino alle infezioni da Candida. Per queste sue proprietà è frequentemente utilizzata nei prodotti per l'igiene intima. Come per tutte le piante officinali, se ne raccomanda l'uso sotto la guida di un bravo erborista che saprà consigliare le quantità e le modalità d'uso più adatte.



Ginepro

E' utile per alcune malattie della pelle come acne, eczema, psoriasi. La crema al ginepro, altamente eudermica (che favorisce la nutrizione della pelle), sviluppa un'azione stimolante e tonificante e grazie al calore prodotto, dovuto all'alta percentuale di principi attivi contenuti, migliora la microcircolazione cutanea, e' consigliata a chi ha problemi di microcircolazione, a chi ha le punte delle dita dei piedi e delle mani sempre freddi e a chi soffre di geloni, e anche per frizionare le parti indolenzite da dolori reumatici.



Timo

E' conosciuto da sempre per le sue proprietà astringenti e disinfettanti. Presente in estrazioni diverse e associato al Ginepro, accompagna preziosi oli vegetali che aiutano la pelle a purificarsi. Si può usare sulle pelli che tendono ad accumulare tossine con la formazione di punti neri, sulle pelli grasse o su quelle miste, aiutandole a trovare un loro equilibrio.

Achillea

I suoi impieghi sono moltissimi: dai piccoli problemi di pelle ai problemi di cisti. E' nota per le sue proprietà curative e disinfettanti: viene infatti utilizzata contro i dolori pel-

Aloe vera



L'aloe vera è un vero e proprio Superman tra le piante, tanti sono i suoi possibili usi: è utile per quasi tutti gli organi interni (fegato, cuore, stomaco, intestino, vescica) e per la circolazione, è un alimento energetico e previene gli sbalzi d'umore, rafforza il sistema immunitario e rallenta l'invecchiamento dell'organismo, depurandolo e disintossicandolo. Le sue qualità sono preziose anche nella cura della pelle: aggiunto al normale detergente intimo, un cucchiaino di gel di aloe – ricco di ormoni vegetali, enzimi, vitamine e minerali- aiuta le mucose delle donne a riacquistare il loro equilibrio fisiologico e a ritrovare una giusta idratazione.

Uova, pancetta e fritti nemici del cuore?

di Agostino D'Arrigo



Una dieta ricca di fritti, snack salati, uova e carne aumenta il rischio di infarto del miocardio; al contrario una dieta ricca di frutta e verdura è un toccasana per il sistema cardiocircolatorio. La notizia non è di per sé una novità, se non fosse per il fatto che a ribadire l'importanza di una dieta povera di sale, che non ecceda con le proteine e con le frittiture è stato uno studio condotto per la prima volta in 52 diversi paesi del mondo. Lo studio è stato denominato **INTERHEART** e i risultati sono stati pubblicati sull'ultimo numero della rivista **Circulation**. Nel corso dello studio sono stati individuati tre principali tipi di diete, le più diffuse nel mondo. La prima dieta è stata denominata "western" ed è quella tipica dei paesi anglosassoni e degli Stati Uniti che prevede il consumo quotidiano di uova, pancetta, pochi carboidrati, poche verdure, una notevole quantità di fritti in cui, per altro, si usano oli non di oliva. La seconda dieta è quella

tipica dei paesi mediterranei che gli italiani conoscono bene, basata soprattutto sulla varietà dei cibi; la terza dieta è quella più diffusa nei paesi orientali dove è alto il consumo di soia e tofu e sono poco diffusi latte e formaggi.

"Questo studio condotto intorno al mondo ha evidenziato che in generale le persone mangiano male a prescindere dalle tre tipologie di dieta individuate", ha dichiarato l'autrice dello studio; "nei paesi più ricchi si mangia troppo e troppo male; in alcuni paesi più che in altri. Chi vive nel bacino del mediterraneo e si rifà alla famosa dieta mediterranea, però, è più fortunato rispetto a dei paesi in cui non vi è una vera tradizione culinaria", ha continuato la ricercatrice. "La nostra ricerca ha evidenziato per l'ennesima volta che la dieta mediterranea è la più salutare ma soprattutto che è necessario diffondere una cultura dell'alimentarsi correttamente, solo così si può davvero fare una seria prevenzione contro le malattie cardiovascolari", ha concluso la studiosa.

Feste di Natale, come si riconosce il pesce fresco

di A. D.

Crescono gli italiani che amano e consumano il pesce. Un alimento indispensabile perché ricco di proteine, fosforo e antiossidanti, molto digeribile, e privo di grassi. Ma la crescita del consumo riguarda più il surgelato che il fresco. A determinare questo andamento, probabilmente, sia una questione economica (il pesce surgelato costa meno) sia la sicurezza alimentare, dato che non sempre è facile riconoscere il pesce fresco e non tutti sanno farlo. Ecco dunque alcuni consigli pratici per i non esperti.

1. **L'odore** E' il primo controllo che occorre fare annusando il pesce dalle branchie. Devono essere umide, rosee o rosso vivo e devono emanare un odore di mare, di salsedine. Non devono avere l'odore forte e fastidioso associato alla scarsa freschezza. Poi le branchie, man mano che il pesce invecchia, diventano più secche e grigie. Nei pesci piatti, come le sogliole ed il rombo, questa circostanza è più difficile da verificare per la particolare tipologia del pesce. Allora dovrete considerare l'abbondanza e la trasparenza di muco sulla superficie del pesce; se è abbondante, vuol dire che il pesce è fresco.

2. **L'occhio** Più il pesce è vecchio, più l'occhio diventa concavo e scavato. Più l'occhio è convesso, in rilievo rispetto alla testa ed è brillante, più il pesce è fresco. Un occhio bancastro può però anche essere indice di cattiva conservazione anche se fresco. Per esempio se l'occhio è stato a contatto con il ghiaccio.

3. **Rigidità** Altra caratteristica da controllare è la rigidità del corpo. Il pesce che prendete in mano e penzola verso il basso non è freschissimo, quello che mantiene rigido ha più probabilità di esserlo.

4. **Al tatto** Infine l'ultima prova che potete fare è premere con un dito sul corpo del pesce; se resta il segno della pressione, non è freschissimo, in caso contrario sì.



Le noci e l'aspirina

di A. D.



Un gruppo di scienziati americani, impegnato a monitorare le emissioni inquinanti delle piante, ha scoperto che un bosco di noci vicino a Davis, in California, produce aspirina 'in proprio', per immunizzarsi contro gli stress ambientali. I ricercatori del **National Center for Atmospheric Research** - secondo quanto riporta il Los Angeles Times - hanno dedotto che le piante "stressate" da infestazioni di insetti o altri disagi, come temperatura rigide e siccità, producono salicilato di metile, una sostanza chimica simile all'aspirina, che rilasciano nell'aria attorno. Secondo i ricercatori, la sostanza potrebbe essere quindi un tipo di "risposta auto-immunizzante".

"Gli uomini prendono l'aspirina per sopprimere la febbre; gli alberi, addirittura, sono in grado di produrre un mix di sostanze chimiche che somigliano a quelle della famosa pastiglia, attivando la formazione di proteine che aumentano le loro difese biochimiche e riducono il rischio di lesioni", ha spiegato il responsabile della ricerca apparsa su **Biogeosciences**. "Oltre ad avere proprietà immunizzanti, la sostanza chimica potrebbe essere anche una specie di 'ammonimento' messo in atto nei confronti delle piante vicine, che minacciano le loro risorse". "Questa scoperta è la prova che gli alberi, attraverso l'atmosfera, sono in grado di comunicare tra di loro a livello di ecosistema", ha aggiunto il coautore dello studio.

Ti piace la liquirizia? Allora devi sapere che...

di D.S.



In succo o in polvere, gommosa o liquida, sotto forma di caramelle e tronchetti o di grappe e liquori: sono davvero tanti i volti che la liquirizia può avere. Ecco perché l'**Unione Europea** ha da tempo stabilito per i produttori di bevande e alimenti che la contengono, l'obbligo di scrivere chiaramente sull'etichetta che quel prodotto contiene glicirizina (il principio attivo estratto dalla radice di questa pianta). Esagerare con la liquirizia, infatti, può essere dannoso: assumerne più di 20 grammi al giorno (pari a circa 15 caramelle) può ad esempio dare seri problemi a chi soffre di ipertensione. Più virtù che vizi. L'importante, in ogni caso, è la quantità: gli stessi nutrizionisti sottolineano che se anche un solo giorno si esagera, è il consumo medio che conta. Anzi: in dosi regolari (fino a tre o quattro bastoncini al giorno), quello stesso principio attivo così pericoloso per gli ipertesi, ha addirittura effetti positivi: grazie alla glicirizina, la liquirizia ha infatti proprietà emollienti per la gola ed è un blando disinfettante. Quindi la gola arrossata per un raffreddore o irritata dal fumo non può che trarne beneficio, visto che migliora la situazione del cavo orale. Non solo: è ottima (usata sotto forma di decotto di radice) contro ulcere duodenali e gastriti. Amica dell'intestino, nemica del sesso. Mangiata dopo i pasti la liquirizia è un toccasana anche per la digestione e, unita ad altri ingredienti come senna e biancospino, può avere effetti lassativi. Non va trascurato che la liquirizia è anche un buon alleato per chi vuole smettere di fumare: il bastoncino sostituisce la gestualità della sigaretta e la glicirizina, come la nicotina, provoca una vasocostrizione che ostruisce le arterie e aumenta la spinta arteriosa. La liquirizia può avere però qualche effetto negativo sulla sessualità: ma bisogna ingerirne una media di 25 grammi al giorno, e per molto tempo, per arrivare a tanto.

Sette "mercati del contadino" in arrivo per la nostra provincia

di A. D.



Sette nella nostra provincia, quarantadue in tutta la Sicilia.

Dovrebbero partire prima di natale i "**mercati del contadino**" che hanno ricevuto l'ok dall'**Assessorato Regionale dell'Agricoltura**.

Lungo il nostro territorio questi saranno i centri interessati: il comune capoluogo, Barcellona, Librizzi, S. Angelo di Brolo, nonché dell'unione dei Nebrodi che comprende Capo D'Orlando, S. Agata, S. Fratello, Caronia, Torrenova e S. Stefano di Camastra; l'unione Valli Joniche Peloritani comprendente S. Teresa, Mandanici, Roccalumera, Furci Siculo, S. Alessio, Savoca, Ali Terme, Nizza Itala, Scaletta, Pagliara, Antillo, Roccafiore, Limina, Forza D'Agrò, Fiumedinisi, Ali e Casalvecchio e ancora l'unione Valle Nebrodi che comprende S. Marco D'Alunzio, Caprileone e San Salvatore di Fitalia.

In pratica non dovrebbe trattarsi di un mercatino rionale, ma di un sistema composto da circa trenta espositori specializzati produttori nei vari settori dell'artigianato, dell'alimentare, dell'agricoltura etc, che venderanno direttamente al pubblico.

Per quanto riguarda Messina l'attività dovrebbe svolgersi il sabato nell'area dell'ex Mandalari, anche se l'assessore competente, ha espresso qualche perplessità a riguardo. Il progetto finanziato fu stilato dall'allora commissario con il supporto del responsabile dell'area di Sviluppo economico.

Soddisfazione è stata espressa dai sindacati. L'istituzione dei **Farmer's Market** era stata chiesta dai pensionati di Cgil, Cisl e Uil al fine di contenere i rincari legati ai passaggi commerciali ed anche per promuovere la produzione locale. SPI, FNP e UILP inoltre avevano realizzato incontri con i Sindaci dei comuni più significativi per stimolarli ad avanzare manifestazione di interesse alla Regione Siciliana. Ottenuti i finanziamenti, con un lettera a firma dei tre segretari generali dei sindacati dei pensionati, ora si chiede agli Enti destinatari dei finanziamenti di attuare il mercato con urgenza, date le condizioni di disagio di numerosissime famiglie e di far sì quindi non solo di evitare di perdere i finanziamenti ma di portare alle famiglie messinesi questo piccolo dono, che allevia il costo della vita, prima di Natale.

Comunichiamo con grande soddisfazione che il nostro sito web www.isaporidelmiosud.it ha raggiunto e superato le **20.000 visite**.

Si fa presente anche che è stata avviata una collaborazione con le due tra le più prestigiose testate giornalistiche on-line Messinesi: **TempoStretto** e **Il Cittadino di Messina**.

Cozze e vongole, occhio all'etichetta!

di V. C.



Sono invitanti, leggere e coreografiche, capaci di soddisfare i palati più esigenti. Ma anche complete dal punto di vista nutrizionale e, soprattutto, poco caloriche.

Se cozze e vongole sono tra i molluschi bivalve tra i più gettonati dell'estate, insomma, una ragione (anzi, più di una) c'è. Cominciamo dalle caratteristiche nutrizionali.

Entrambe contengono proteine, oltre che lipidi molto ricchi di acidi grassi Omega 3, i cosiddetti grassi "buoni" salvacuore e arterie. E ancora: sono fonte di vitamina B12, quindi consigliabili per chi soffre di anemia e per chi è a rischio di depressione.

C'è un'altra sorpresa: sono digeribili, ma anche amiche della bilancia. Il calcolo delle calorie parla di 85 per 100 g le cozze, 72 le vongole (per la stessa quantità).

Possibile che ci siano solo pregi e nessun difetto? Le sole limitazioni riguardano le donne incinte e gli ipertesi, e sono dovute all'alta percentuale di sodio.

Qualche attenzione anche a chi tiene d'occhio il colesterolo: soprattutto le cozze ne hanno un bel po' (108 mg in 100 g), il doppio delle vongole.

Dovrebbe limitarne il consumo anche chi soffre di allergie, perché i molluschi appartengono alla categoria degli 8 alimenti che determinano il 90% delle reazioni allergiche.

Piacciono, piacciono molto e in Italia se ne producono in quantità adeguate.

Ben 130 mila tonnellate, ma di queste solo il 10% sono pescate mentre il 90% è di allevamento.

Dal punto di vista del gusto, che siano grandi o piccole, non c'è differenza.

Solo la variante della "cozza pelosa" della Puglia, caratterizzata da una folta peluria nera, risulta molto più saporita, ma anche più rara.

La dimensione, le proprietà nutritive e il sapore dipendono solo dalla stagione.

Secondo una credenza dei pescatori, quelle raccolte nei mesi il cui nome abbia una "r" dovrebbero essere meno saporite. Qualche consiglio per gli acquisti. Leggete sempre con la massima attenzione l'etichetta: se c'è scritto "raccolte o pescate in acque idonee", potete stare sicuri che sono state allevate in acque incontaminate.

Se c'è scritto "stabilizzate", significa che sono state sottoposte ad un processo di purificazione e sono quindi ugualmente affidabili. C'è poi una prova che potete fare quando tornate a casa per evitare di mangiare cozze non fresche: dopo averle immerse in una pentola riempita con acqua fredda, buttate via quelle che vengono a galla e vi restano.

Altra prova del nove: mettetele in una pentola con due dita di acqua e coprite. Il calore farà aprire i gusci, quelle che non dovessero aprirsi sarà meglio gettarle nella spazzatura.

Vongole, occhio alle veraci In Italia se ne producono 50 mila tonnellate l'anno, ma la brutta notizia è che quelle veraci, purtroppo, non esistono più: sono estinte.

Le vongole veraci che troviamo in pescheria sono una variante meno saporita che proviene dall'Estremo Oriente, allevata nelle lagune e alla foce dei fiumi. A differenza dell'altro tipo di vongola, la Chamelea Gallina, che prospera sui fondali sabbiosi, quella verace predilige i fondali fangosi.

Come si distingue una specie dall'altra? Dal colore: quelle veraci hanno striature grigio-marroni più scure; in più sono più visibili i sifoni, quei tubicini che succhiano ed espellono l'acqua e alla prova "assaggio" risultano più amarognole. Il decalogo per un acquisto sicuro Non a caso i molluschi sono chiamati gli "spazzini del mare" perché si cibano delle sostanze inquinanti presenti nel mare.

Ecco perché è bene conoscere alcune regole fondamentali da tenere a mente al momento dell'acquisto e quando si tratta di conservarle.

1. Attenzione all'aroma: la conchiglia deve avere un profumo che ricordi quello del mare.

2. Occhio al colore: non ci devono essere opacità o zone pallide. Il liquido interno deve essere limpido.

3. Le valve devono apparire ben chiuse o chiudersi se in presenza di un corpo estraneo.

4. Per essere fresche, oltre al mollusco ci deve essere anche il liquido.

5. Devono essere vendute in sacchetti e accompagnate dall'etichetta che certifichi la provenienza, il centro di spedizione, la data di confezionamento e quella della scadenza.

6. Vanno conservate al massimo per 5 giorni in frigorifero, non in acqua.

7. Il sacchetto va maneggiato con cura per evitare di rompere le valve e far fuoriuscire il liquido.

8. Non consumatele mai crude, possono causare infezioni molto pericolose come epatite e colera.

9. Volete congelarle? Allora conservatele una volta cotte nel loro liquido di cottura e private del guscio.

10. Se non volete rischiare, compratele solo nei negozi o supermercati di fiducia.



TU NON PUOI

Nulla è cosa bella come la vita
Tu hai gioito, ti sei divertita
Il dolore che hai lasciato
Nell'aria si è volatizzato

Potessi farti l'aria respirare
Ritornare a guardare il mare
Dove ti piaceva assai nuotare
Nò..! Tu non puoi

Sei serena a riposare
L'aria della vita
Non potrai più respirare
Nò..! Nò..! Tu non puoi

Se un mio solo alito di aria
Ti potesse fare tornare
L'aria di tutto il mondo
Andrei ad elemosinare
Nò..! Io non posso

Pippo Castorina



Pasticcio di Natale



Ingredienti per 10 persone

600 gr di pasta di grano lievitata (pasta di pane)
400 gr di ragù di polpa magra di maiale
Salsa di pomodoro
1 cipolla
1/2 bicchiere di vino rosso
400 gr di maccheroni
300 gr di cime di broccoli
250 gr di ricotta
100 gr di caciocavallo grattugiato
olio extravergine di oliva
sale e pepe
1 limone

Preparazione

Lavorare la pasta di pane con olio e il succo del limone e formare due dischi sottili. Riporre uno di questi dischi in una teglia unta con dell'olio e porre l'altro momentaneamente da parte. Soffriggere con dell'olio la cipolla tritata insieme alla polpa di maiale e spumarla con il vino rosso. Aggiungere la salsa di pomodoro, insaporirla con il pepe e salare. A parte, lessare le cime di broccoli e poi saltare in padella con aglio e olio. Cuocere i maccheroni e scolarli al dente. Condire i maccheroni con la salsa preparata in precedenza e amalgamarli con il resto degli ingredienti. Versateli ora nella teglia dove avevate messo il disco di pane, quindi coprire con l'altro disco facendo attenzione a chiudere bene la pasta. Infornare e appena la pasta prende il colore del pane servire.



Fave a macco



Ingredienti per 6 persone

400 gr di fave secche di Leonforte
200 gr di spaghetti
una cipolla piccola
olio extravergine di oliva
2 pomodorini ciliegini
sale
pepe nero

Preparazione

Mettete le fave a bagno in acqua fredda. Il mattino seguente sbucciatele e mettetele in una pentola, unitevi la cipolla tritata finemente, i pomodorini privati dalla pellicina (per farlo eventualmente immergeteli in acqua bollente per un minuto) e dai semi spezzettandoli il più fine possibile, e aggiungete circa un litro di acqua. Salate il tutto coprite e fate cuocere a fuoco basso per circa 1 ora e 1/4, mescolando con un cucchiaino di legno.

Finita la cottura le fave devono risultare sfatte tipo una crema non molto densa.

A questo punto calate gli spaghetti spezzati grossolanamente lasciandoli cuocere al dente.

Condite con un poco di olio extravergine di oliva e servire possibilmente in ciotole di terracotta.



Negli anni 1970 si producono invece bigonce in vetroresina, in sostituzione di quelle in legno sostituite, pochi anni dopo, con quelle in acciaio inox. In Italia vengono introdotte le forme di allevamento a doppia cortina, sperimentandole in contesti diversi e in particolare in Emilia-Romagna. Si predilige il **GDC**, a cordone permanente, che ha il vantaggio di richiedere meno mano d'opera e di agevolare anche la potatura meccanizzata, mentre in Francia inizia la vendemmia meccanica con il modello d'importazione americana **Chisholm-Ryder**, operante per scuotimento orizzontale.

A soli tre anni dalla realizzazione delle macchine per scuotimento, oltre il 70% dell'intera produzione U.S.A. era raccolta con attrezzature di questo tipo.

In questi anni prende piede la tendenza ad utilizzare materiali meno deperibili per ridurre al minimo la manutenzione. La meccanica agraria si avvale di acciaio inox e resine sintetiche che permettono maggiore igiene e consentono di realizzare dispositivi di forme particolari.

Si utilizzano macchine con barre di taglio di diverso tipo, seguite anche da dispositivi di scuotimento, rilevando che le due operazioni abbinata portano ad una percentuale di prodotto tagliato fin oltre il 95%.

A Pesaro viene presentata la prima vendemmiatrice operante per scuotimento verticale, realizzata dalla **MTB di Faenza**.

Si tratta di una scavallatrice semovente dotata di scuotitori a stella simmetrici, operanti contemporaneamente sui due fili del medesimo filare. Sempre in Italia si analizza la possibilità di operare la raccolta meccanica dell'uva, mediante scuotimento laterale.

Viene dimostrato poi che, operando con le dovute cautele, i danni causati dagli scuotitori orizzontali non hanno conseguenze sul futuro capo a frutto e sulla fertilità delle

gemme, sempre in Italia venne studiata una macchina combinata che abbinava all'apparato di taglio a coltelli rigidi un dispositivo di raccolta dei residui per scuotimento.

Viene poi sperimentato un nuovo dispositivo, realizzato l'anno precedente per la vendemmia meccanica integrale, caratterizzato dalla presenza di un nastro trasportatore forato che consentiva una buona separazione degli acini dal resto del raccolto.

Il ventilatore poteva infatti agire su una quantità inferiore di prodotto e con correnti d'aria considerevoli vista la differenza di peso tra foglie e grappoli.

Negli anni '70-'80 le forme di allevamento a doppia cortina subiscono notevoli variazioni per agevolare sia la vendemmia che la potatura meccanizzate: tipologia e sistemazione dei pali, ancoraggi, bracci mobili e relativi tiranti di sostegno, fili portanti delle pareti produttive e fili di sostegno delle viti. Vengono normalmente vendemmiate con macchine interfilari monofilari.

All'inizio anni '80 viene messo a punto il sistema di allevamento a **Cordone Libero**, privo di fili di sostegno come il **GDC**, ma che a differenza di questo non necessita di pettinatura, vendemmiabile meccanicamente con macchine a scuotimento orizzontale, metà degli anni '80, i carri in ferro smaltato per il trasporto dell'uva, sono sostituiti sempre più su vasta scala da quelli in acciaio inox mentre a fine anni '80 si perfeziona il **Cordone Libero Mobilizzato (CLM)**, caratterizzato da ceppo delle viti arcuato per dare elasticità al sistema. Il cordone permanente può oscillare verso l'alto e adattarsi quindi a vendemmiatrici a scuotimento verticale.

Infine i primi anni '90 prende sempre più piede una pratica da sempre conosciuta ma mai sfruttata su larga scala: il diradamento dei grappoli.

Esso consiste nell'eliminare durante l'invaiaatura, qualora ve ne sia necessità, parte della produzione, in modo da equilibrare il rapporto vegeto-produttivo. Si ottiene in tal modo un aumento della qualità delle uve.



Salute dentale e alimentazione

di Salvatore Grasso (medico dentista)



Per funzionare correttamente, per permetterci di mangiare, parlare, ridere, (avere un aspetto gradevole), la dentatura e le gengive devono essere prive di infezioni che possono causare carie dentaria, infiammazione gengivale, caduta di denti ed alito cattivo. La carie dentaria è la malattia dei denti più diffusa. I principali fattori di controllo del rischio di carie dentaria sono: l'igiene orale, 'esposizione al fluoro e la limitazione del consumo di alimenti cariogeni.

Perché la salute dentale è importante per la salute ed il benessere generale?

La salute dei denti e della bocca è collegata in vari modi alla salute ed al benessere generale. La capacità di masticare e deglutire il cibo è essenziale per ottenere i nutrienti di cui abbiamo bisogno per mantenerci in salute. Oltre all'impatto sullo stato nutrizionale, una cattiva salute dentale, può anche influire negativamente sul linguaggio e sull'autostima. Le malattie dentali costituiscono un onere finanziario e sociale poiché le cure sono costose ed il mal di denti può comportare la perdita di ore di scuola o di lavoro per bambini ed adulti.

Come e perché si forma la carie dentaria?

Alcuni batteri, come gli Streptococchi mutans ed i Lactobacilli, sono cariogeni, ossia capaci di causare la carie. Creano sulla superficie del dente una pellicola appiccicosa, che prende il nome di placca dentaria. I batteri contenuti nella placca dentaria si servono dei carboidrati fermentabili per formare gli acidi che dissolvono i minerali, come il calcio ed il fosfato contenuti nei denti, con un processo che prende il nome di demineralizzazione.

Che ruolo ha il fluoro sul fattore carie?

Il fluoro inibisce la demineralizzazione, favorendo la remineralizzazione, ed aumenta la durezza dello smalto rendendolo meno solubile agli acidi. La giusta quantità di fluoro contribuisce a prevenire ed a controllare la carie. Il fluoro può essere sistematicamente fornito attraverso l'acqua potabile della comunità, altre bevande al fluoro o mediante integrazione. Le maggiori fonti di approvvigionamento di fluoro sono rappresentate oltre che dall'acqua potabile, che ha un contenuto minimo di 0,2 mg/l, dalle acque minerali, dal pesce, dai frutti di mare, dalle uova e dal tè. Le acque minerali nelle cui etichette specificatamente è riportato "Acque fluorite" ne contengono da 1 a 7 mg/l. Questo minerale, in alternativa, può essere applicato a livello topico, direttamente sulla superficie del dente mediante dentifrici, collutori, gel e vernici. In alcuni Paesi, il fluoro viene aggiunto al sale, al latte o ad altre bevande ed esistono integratori in compresse o in forma liquida. L'uso dello spazzolino e del filo interdentale, abbinato alla contemporanea applicazione di fluoro, aiuta ad eliminare i batteri dalla bocca riducendo il rischio di carie. L'applicazione regolare di vernici al fluoro da parte del dentista è una misura efficacissima di prevenzione della carie ed è particolarmente indicata per i bambini ad alto rischio di carie dentaria. I controlli dentistici regolari possono contribuire a rilevare ed a tenere sotto controllo i potenziali problemi.

Che rapporto c'è tra carie dentaria ed alimentazione?

Qualsiasi alimento che contenga carboidrati (zuccheri) fermentabili può contribuire all'insorgenza della carie. I dolci e le caramelle, la pasta, il riso, le patatine, la frutta ed anche il pane, possono creare i presupposti per la demineralizzazione. I cibi che aderiscono ai denti rappresentano un rischio maggiore rispetto ai cibi che vengono eliminati rapidamente dalla bocca. Le patatine ed i biscotti, per esempio, rimangono attaccati ai denti per un periodo più lungo rispetto alle caramelle ed alle gelatine, forse per il fatto che queste ultime contengono zuccheri solubili che vengono lavati via dalla saliva più rapidamente. Più a lungo i cibi che contengono carboidrati rimangono sui denti, più tempo hanno i batteri per produrre acido e maggiori sono le possibilità di demineralizzazione. Alcuni alimenti contribuiscono a proteggere dalla carie. Il formaggio stagionato, per esempio, aumenta il flusso di saliva; contiene inoltre calcio, fosfato e caseina una proteina del latte che protegge dalla demineralizzazione. I chewing-gum di questo tipo possono anche contenere minerali, come calcio, fosfato e fluoro, per rafforzare il processo di riparazione. Concludere i pasti con un pezzo di formaggio aiuta a contrastare gli acidi prodotti dagli alimenti contenenti carboidrati. Anche il latte contiene calcio, fosfato e caseina, e lo zucchero del latte, il lattosio, è meno cariogeno di altri zuccheri. I prodotti "amici dei denti" sono formulati usando ingredienti dolcificanti che non possono essere fermentati dai batteri della bocca. I dolcificanti intensivi, come la saccarina, il ciclamato, l'acelsulfame-K e l'aspartame, nonché i sostituti dello zucchero, come l'isomalto, il sorbitolo e lo xilitolo, rientrano tutti in questa categoria. Le gomme da masticare senza zucchero impiegano questi dolcificanti. Il gusto dolce e la masticazione stimolano il flusso salivare, che contribuisce alla prevenzione della carie. Per quanto riguarda la frutta fresca i valori dell'amido sono quasi sempre uguali a zero mentre i carboidrati solubili hanno valori che vanno da 1,8 grammi (avocado) a 17,6 grammi (mandarini).

Cosa si può fare per garantire la salute dentale?

Una corretta igiene orale e l'uso del fluoro, sono attualmente considerati i principali fattori di prevenzione della carie dentaria. Iniziare la cura dei denti sin da piccoli, lavare i denti dei bambini con il dentifricio al fluoro non appena spuntano. Lavare i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro; se possibile, pulire i denti con filo interdentale.

Andare dal dentista ogni sei mesi per una visita di controllo. Chiedere consiglio al dentista prima di usare prodotti estetici (per esempio sbiancanti) che potrebbero avere un effetto deleterio sui denti. I collutori e le gomme da masticare senza zucchero possono essere utili dopo l'assunzione di cibi o bevande contenenti acidi poiché favoriscono la remineralizzazione. Il chewing-gum senza zucchero è "amico dei denti" poiché aiuta a aumentare il flusso salivare e ad eliminare i residui di cibo dalla bocca.





Il medico risponde

Controllo pressione



Dove avete imparato a misurare la pressione, Dottore?

L'iniezione



Basta che tiri su una manica, signor Bianchi!

La diagnosi



Direi che lei soffre di iperattività con forchetta e coltello...

“ Cari amici vicini e lontani “da oggi potreste avere un amico in più, il medico che avete sempre sognato di avere, il medico che non dovete andare a trovare ma, bensì, il medico che vi viene a trovare e che entra in casa vostra in maniera molto discreta ma che vi aiuterà a capire o a sapere tante cose mediche: malattie, vaccini, analisi, indagini strumentali etc...

Potrete finalmente chiedere e vi sarà “ dato “ “ risposto “ con molta cortesia e capacità. I tempi cambiano ed anche i medici cambiano. Una volta c'era il camice bianco, il sig. professore, ora c'è il medico “ di famiglia “ che vi aiuterà a stare meglio ed a scegliere cosa è meglio per voi. È un nuovo approccio, se volete inizialmente informatico, ma se un domani vi servirò e reputerete che questo tipo di consulenza faccia per voi ed è di vostro gradimento, come spero, sarò anche il medico presente fisicamente ad aiutarvi.

Il medico, un tempo era un amico di famiglia a cui ci si poteva avvicinare per chiedere e affidare determinati problemi in piena sicurezza, ora forse il camice bianco è visto come mala sanità o altro. Io spero di farvi ricredere. Sta per iniziare una rubrica che si chiama:” Il medico risponde”.

Quindi, se avete domande, problemi, dubbi o altro, scrivetemi. Non c'è età né problema medico di cui non è possibile parlare. Ogni domanda sarà tutelata dalla privacy com'è giusto che debba essere.

Sarà tutelato l'anonimato, ma se reputerete di dover aiutare con la vostra domanda altre persone, allora, si potrà interagire con altre persone. Io per voi, sarò quel medico che fino ad oggi non avete ancora incontrato. Non chiedo fiducia, ma se le mie risposte e la mia competenza saranno di vostro gradimento allora credo che la nostra rubrica, si avete capito bene, la nostra rubrica potrà aiutare tanta gente, anche quella che per i più svariati motivi non può uscire di casa.

A cura del Dott. Stefano Conte (Medico Nefrologo e internista) e del Dott. Salvatore Grasso (Medico Dentista)

Congratulazioni!

Il Dott. **Salvatore Grasso** è il nostro **500° Socio**. L'Associazione “**Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud**” cresce anche in qualità, basta leggere nel nostro sito web i contenuti della convenzione fatta a favore dei nostri soci con il Dott. **Salvatore Grasso (Medico Odontoiatra)**

Consegnata all'Istituto Agrario Cuppari la nuova enoteca

di D. S.



Raggiunto un significativo obiettivo dalla Provincia Regionale di Messina con il completamento dell'Enoteca che è stata consegnata all'Istituto Agrario "Pietro Cuppari": una splendida struttura inserita nel monastero benedettino di S. Placido Calonerò. L'affidamento dei locali dell'enoteca è stata presa in carico dalla presidente, Franca Carrozza, alla presenza del presidente della Provincia, on. Nanni Ricevuto, e degli assessori: Maria Rosaria Cusumano (Agricoltura), Giuseppe Di Bartolo (Pubblica istruzione) e Lino Monea (Lavori pubblici). Il costo dell'opera, di poco inferiore ai 400mila euro, è stato finanziato con i fondi del POR Sicilia e con il coordinamento dell'assessorato regionale all'Agricoltura nell'ambito del progetto: "strade e rotte del vino". L'Enoteca locale occupa 400 mq dell'aria del monastero benedettino ed è così suddivisa: sala d'ingresso, reception ed accoglienza, cucina e sala conferenze.

Prossimamente inizieranno i lavori, con i soldi dell'avanzo d'amministrazione, per costruire una moderna cantina capace di "ospitare" la produzione vinicola dell'Istituto Agrario che conta già un vino importante, il "Faro" doc, prodotto da un vitigno autoctono.

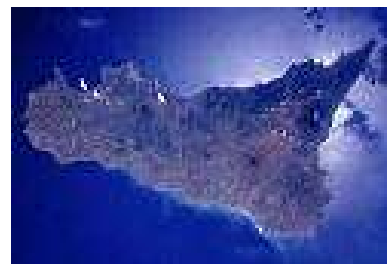
Turismo, tre su dieci scelgono la Sicilia per il suo patrimonio culturale

Un turista attivo e istruito, con un profilo scolare superiore e che compie più di un viaggio all'anno. Questo il profilo del viaggiatore che sceglie di conoscere il patrimonio archeologico della Sicilia e si reca a Selinunte: quasi l'80% dei visitatori, infatti, dichiara almeno un titolo di studi superiore, e il 75% compie più di un viaggio nel corso di un anno.

Tre su dieci scelgono la Sicilia per voglia di cultura, un'istanza che tocca per il 44,7% i visitatori americani e per il 37,5% gli asiatici.

Questi alcuni dati dell'indagine condotta da Keix marketing research per la fondazione Kepha Onlus, in occasione dell'apertura del campus archeologico museale di Selinunte, un museo a cielo aperto e un laboratorio archeologico.

La progettazione della struttura è realizzata con il sostegno del Por Sicilia 2000-2006.



Salute: Pediatri, troppi spot TV per i bambini, 47 ogni ora



Basta con lo 'tsunami' pubblicitario che travolge i piccoli telespettatori nella fascia protetta, dalle 15.30 alle 18.30. L'appello è della Società Italiana di Pediatria (Sip), che ha presentato in occasione del Congresso Nazionale i dati relativi al monitoraggio del secondo quadrimestre 2008.

Su Italia 1 (monitorata perché risulta essere la rete più vista da bambini ed adolescenti), la media oraria di spot è risultata essere 47,6 ogni ora, con una percentuale di pubblicità pari al 26,29% del tempo totale di trasmissione. Il settore merceologico maggiormente pubblicizzato riguarda giochi e giocattoli (min. 20,08% a luglio e max 24,62% a maggio). Al secondo posto compaiono le pubblicità sugli alimenti (con un minimo del 14,77% ad agosto e un picco di 22,05% del mese di luglio).

Pubblicità che riguardano prevalentemente dolci, gelati e, comunque, alimenti non ideali per una corretta alimentazione. Seguono le pubblicità su abbigliamento, telefonia, prodotti di bellezza. I rilevamenti del secondo quadrimestre mostrano un incremento, sia pur limitato, rispetto al primo quadrimestre. Ma la cosa che maggiormente preoccupa i pediatri è che anche nel 2008 risulta fino ad ora confermato il trend di aumento dell'affollamento pubblicitario rispetto agli anni precedenti. Dai dati provvisori del 2008 emerge che uno spettatore che se guardasse per 2 ore al giorno i programmi di Italia 1 nella fascia oraria monitorata vedrebbe, in un anno, circa 35.000 spot pubblicitari: 2000 in più rispetto al 2007, 4000 in più rispetto al 2004 e circa 9000 in più rispetto al 2000 (primo anno in cui la SIP ha iniziato i monitoraggi).

Nel 2° quadrimestre il monitoraggio ha interessato anche Canale 5 (nel primo quadrimestre era stata monitorata RAI 3) e anche su Canale 5 i risultati sono pressoché allineati a quelli di Italia 1. Sugli effetti negativi indotti dalla pubblicità televisiva relativa agli alimenti è stata lanciata nei giorni scorsi una campagna di sensibilizzazione promossa da Altroconsumo - SIP intitolata "Pubblicità che ingrassa", finalizzata a dare sia ai genitori che agli stessi ragazzi delle maggiori consapevolezza per meglio decodificare la pubblicità e sottrarsi alle "esche" che possono nascondersi. "L'obesità - afferma Pasquale Di Pietro, Presidente della Società Italiana di Pediatria - non è una questione estetica: un bambino obeso ha altissime probabilità di diventare un adulto obeso, con il rischio di sviluppare gravi malattie tra le quali malattie cardiovascolari e diabete".

Obiettivo della campagna la sottoscrizione di una petizione per chiedere al Governo italiano di difendere i bambini dal marketing aggressivo e dalla pubblicità di prodotti non salutari.

Sette manager su 10 puntano sul sociale



La maggior parte degli intervistati, comunque, concorda che già nel breve periodo non si potrà prescindere da un sempre più stretto legame tra sviluppo economico di un'azienda e scelte "sociali", secondo il 47%, infatti senza una politica di questo tipo l'azienda perderà la sfida nel medio e lungo periodo. Non tutti vedono una stretta convergenza (19%), o meglio, pensano che prima si debba uscire dall'attuale stato di crisi che sta colpendo le economie mondiali (16%). Ma cosa deve accadere perché questa "convergenza" si verifichi? Secondo il 31% non si tratta di fare rivoluzioni, ma di processi che con il tempo entreranno in tutte le strategie aziendali.

Importante anche il fatto che ad essere coinvolte in queste scelte devono essere le figure chiave all'interno dell'azienda (16%), ovvero deve essere coinvolto il top management (65%), ma c'è anche chi ritiene che debba essere coinvolto ogni settore dell'azienda, così da creare una sinergia con le scelte strategiche (32%). Ma quello che deve essere fatto, perché ciò si verifichi, è cambiare l'atteggiamento delle aziende nei confronti di tutto ciò che è sociale (53%). Perché anche oggi, in un momento di crisi, un'azienda dovrebbe investire nel sociale? Senza dubbio, come evidenzia il 69% dei manager intervistati, perché solo così può garantirsi un futuro. Non solo, molte iniziative e attività legate al "sociale" potrebbero diventare un ottimo investimento anche economico per l'azienda (54%) e perché non può più prescindere dal territorio e dalla società in cui opera (44%).

Naturalmente anche perché è fondamentale da un punto di vista di immagine (33%) Negli ultimi anni l'impegnarsi nel sociale per le aziende si è trasformato da un "contribuire economicamente a progetti di terzi" a un "intervenire direttamente con proprie iniziative". Oggi cosa deve voler dire impegnarsi nel sociale in modo utile anche per l'azienda? Il primo passo, cosa su cui concorda la maggior parte degli esperti intervistati, è cambiare lo stesso concetto di sociale che per anni ha dominato in azienda: per il 78% bisogna infatti trasformare radicalmente l'atteggiamento, non "elemosine", ma scelte aziendali che ad un tempo facciano crescere l'azienda e che portino dei benefici alle persone/territorio.

E quali le strade da percorrere? In questo ambito gli interventi sono molto numerosi e naturalmente cambiano anche a seconda del tipo di azienda. In generale però il 62% ha detto che oggi è importantissimo investire fondi nella ricerca che si occupa di progetti di business responsabile, ma anche collaborare con le istituzioni e gli enti che promuovono sviluppo d'impresa compatibile con le esigenze sociali (55%). Ma un passo fondamentale, a prescindere dal tipo di intervento sul territorio, è promuovere all'interno delle aziende una cultura della responsabilità sociale (37%) e ancora puntare su una maggiore informazione/sensibilizzazione sul tema e le possibilità offerte dal business responsabile (32%). Importantissimo, malgrado il periodo di crisi, avere il coraggio di investire in nuove tecnologie che consentano una maggiore tutela dell'ambiente (29%). Naturalmente, sottolinea il 24%, la partenza potrebbe essere rispettare ed attenersi ai regolamenti già in vigore in materia di sviluppo d'impresa, partendo dall'aspetto di tutela ambientale. In concreto ci sono ambiti in cui "sociale" corrisponde anche a guadagno per l'azienda? Sì, assolutamente, sempre di più: cosa di cui è convinto il 42%, e se già oggi ce ne sono, per il 38% in futuro tali ambiti sono destinati sicuramente a crescere.

Naturalmente non mancano gli scettici, come il 9% che dice che al di là del ritorno in termini di immagine "non credo". Ma il ritorno di immagine, che fino ad oggi ha rappresentato una delle leve più importanti, secondo la maggior parte degli intervistati, è solo uno dei "vantaggi": un tipo di strategia che integri sviluppo economico e impegno sociale si trasforma infatti in vantaggio per quanto riguarda l'apertura di nuovi mercati (71%), la differenziazione del proprio brand e prodotto (65%), sempre più importante in un momento di appiattimento dell'offerta, ma anche un forte risparmio dei costi (53%), grazie all'utilizzo di nuovi materiali, di fonti di energie alternative etc. Non solo, un altro degli "effetti" positivi, ad esempio legati ad un rinnovamento in chiave ecologica e sostenibile delle flotte aziendali, è il raggiungimento di una maggiore efficienza (46%).

La maggior parte degli intervistati, comunque, concorda che già nel breve periodo non si potrà prescindere da un sempre più stretto legame tra sviluppo economico di un'azienda e scelte "sociali", secondo il 47%, infatti senza una politica di questo tipo l'azienda perderà la sfida nel medio e lungo periodo. Non tutti vedono una stretta convergenza (19%), o meglio, pensano che prima si debba uscire dall'attuale stato di crisi che sta colpendo le economie mondiali (16%). Ma cosa deve accadere perché questa "convergenza" si verifichi? Secondo il 31% non si tratta di fare rivoluzioni, ma di processi che con il tempo entreranno in tutte le strategie aziendali.

Importante anche il fatto che ad essere coinvolte in queste scelte devono essere le figure chiave all'interno dell'azienda (16%), ovvero deve essere coinvolto il top management (65%), ma c'è anche chi ritiene che debba essere coinvolto ogni settore dell'azienda, così da creare una sinergia con le scelte strategiche (32%). Ma quello che deve essere fatto, perché ciò si verifichi, è cambiare l'atteggiamento delle aziende nei confronti di tutto ciò che è sociale (53%). Perché anche oggi, in un momento di crisi, un'azienda dovrebbe investire nel sociale? Senza dubbio, come evidenzia il 69% dei manager intervistati, perché solo così può garantirsi un futuro. Non solo, molte iniziative e attività legate al "sociale" potrebbero diventare un ottimo investimento anche economico per l'azienda (54%) e perché non può più prescindere dal territorio e dalla società in cui opera (44%).

Naturalmente anche perché è fondamentale da un punto di vista di immagine (33%) Negli ultimi anni l'impegnarsi nel sociale per le aziende si è trasformato da un "contribuire economicamente a progetti di terzi" a un "intervenire direttamente con proprie iniziative". Oggi cosa deve voler dire impegnarsi nel sociale in modo utile anche per l'azienda? Il primo passo, cosa su cui concorda la maggior parte degli esperti intervistati, è cambiare lo stesso concetto di sociale che per anni ha dominato in azienda: per il 78% bisogna infatti trasformare radicalmente l'atteggiamento, non "elemosine", ma scelte aziendali che ad un tempo facciano crescere l'azienda e che portino dei benefici alle persone/territorio.

E quali le strade da percorrere? In questo ambito gli interventi sono molto numerosi e naturalmente cambiano anche a seconda del tipo di azienda. In generale però il 62% ha detto che oggi è importantissimo investire fondi nella ricerca che si occupa di progetti di business responsabile, ma anche collaborare con le istituzioni e gli enti che promuovono sviluppo d'impresa compatibile con le esigenze sociali (55%). Ma un passo fondamentale, a prescindere dal tipo di intervento sul territorio, è promuovere all'interno delle aziende una cultura della responsabilità sociale (37%) e ancora puntare su una maggiore informazione/sensibilizzazione sul tema e le possibilità offerte dal business responsabile (32%). Importantissimo, malgrado il periodo di crisi, avere il coraggio di investire in nuove tecnologie che consentano una maggiore tutela dell'ambiente (29%). Naturalmente, sottolinea il 24%, la partenza potrebbe essere rispettare ed attenersi ai regolamenti già in vigore in materia di sviluppo d'impresa, partendo dall'aspetto di tutela ambientale. In concreto ci sono ambiti in cui "sociale" corrisponde anche a guadagno per l'azienda? Sì, assolutamente, sempre di più: cosa di cui è convinto il 42%, e se già oggi ce ne sono, per il 38% in futuro tali ambiti sono destinati sicuramente a crescere.

Naturalmente non mancano gli scettici, come il 9% che dice che al di là del ritorno in termini di immagine "non credo". Ma il ritorno di immagine, che fino ad oggi ha rappresentato una delle leve più importanti, secondo la maggior parte degli intervistati, è solo uno dei "vantaggi": un tipo di strategia che integri sviluppo economico e impegno sociale si trasforma infatti in vantaggio per quanto riguarda l'apertura di nuovi mercati (71%), la differenziazione del proprio brand e prodotto (65%), sempre più importante in un momento di appiattimento dell'offerta, ma anche un forte risparmio dei costi (53%), grazie all'utilizzo di nuovi materiali, di fonti di energie alternative etc. Non solo, un altro degli "effetti" positivi, ad esempio legati ad un rinnovamento in chiave ecologica e sostenibile delle flotte aziendali, è il raggiungimento di una maggiore efficienza (46%).

Banditismo Sociale (parte 1)

La Storia, nella narrazione di circostanze e fatti in cui l'Uomo è attivo protagonista, anche quando soggiace agli eventi, eccezion fatta per le condivise cronologie, si presta a diversificate e talvolta contrapposte "interpretazioni", a seconda dei percorsi culturali e delle sensibilità degli studiosi.

Era intento degli autori di un lavoro meramente di ricerca sinteticamente riepilogativo e non ricostruttivo di vicende storiche, fermare la narrazione alla prima metà dell'800, nella cognizione che taluni eventi solo a prima vista appaiono distanti nel tempo e consolidati nella condivisa coscienza; invece, come l'attualista cronaca giornalistica propone sono ben vivi, suscitando contrastanti emozioni. L'interesse dimostrato dai lettori, che si ringraziano per la benevolenza, hanno convinto per una prosecuzione, offrendo qualche spaccato d'approfondimento.

Invocare la "storia", quale recupero di memoria e patrimonio culturale condiviso, in frangenti in cui la "mondializzazione" sembra tutto omologare, deprimendo quelle diversità che - come in natura - sono le ricchezze della società umana, per avere consapevolezza dell'esistente e di se stessi è certamente meritorio, non così quando l'intento "neo-identitario" alimenta il periglioso fuoco dei separatismi scissionistici a base etnica o pseudo neo-nazionalistici, in nome della dea "libertà". In un "Mondo", divenuto "Villaggio Globale", chiamato ad affrontare problematiche epocali (clima, energia, acqua, fame, malattie, giustizia sociale) che non conoscono confini, le agognate "Piccole Patrie" non ampliano gli spazi di diritti e di libertà, ma dei neo-colonialismi; quindi, gli aneliti indipendentistici, quando strumentali, vanno osservati con raziocinante senso critico, come spogliati dalle sovrastrutture emozionali e dalle contingenze proposte dalle contrapposizioni frazionistiche.

In questa esposizione, che non ha pretesa dell'esauritiva completezza, non ci si occuperà dell'argomento del giorno: la figura storica di quel <Garibaldi>, ora "eroe santificato" per taluni, ora "abominevole criminale" per altri, ma gli indotti effetti di taluni suoi atti, possibilmente contestualizzati nel tempo e nel suo tempo; prescindendo, per quanto consentito, dalla manifestazioni di soggettive opinioni.

Alla vigilia del 1860, il Regno siculopartenopeo si presentava indebolito nelle sue stesse fondamenta. La forzata **annessione della Sicilia** (1816) e le **rivolte del 1820 e del 1848-49** avevano compromesso gli equilibri interni ed il rapporto tra la monarchia ed i ceti liberali. Le relazioni internazionali erano segnate da progres-

sive isolazionismo di una visione della politica internazionale di Ferdinando II, che forte delle relazioni parentali con tutte le Dinastie Regnanti (anche con il Savoia), professava (quasi) un neutralismo ante litteram, assumendo che il suo Regno non era mai stato aggressore, ma aggredito, affidando la difesa più che alla forza delle armi a quella delle acque: l'acqua santa (Stato Pontificio) e i tre mari. Sbaglio!

Francesco II, succeduto l'anno precedente al padre **Ferdinando II**, si rivelò il meno adatto a fronteggiare l'evolversi della situazione. Il crollo avvenne in occasione dell'invasione sarda (anglo)-garibaldina.

All'indomani dell'annessione del Regno delle Due Sicilie al Regno Sabauda e della frettolosa proclamazione del Regno d'Italia (privo ancora di Roma e delle Venezie) si evidenziarono, con immediatezza, molti problemi che richiedevano interventi urgenti. Ma uno su tutti mise a rischio l'esistenza stessa del neonato stato unitario, quello che fu definito dai Savoia "brigantaggio meridionale" e che, più onestamente, Aurelio Saffi definì la "sciagurata e ingloriosa guerra" che contrappose per lunghi anni le truppe del nuovo Stato ai ribelli meridionali (partigiani ante litteram).

Situazione, questa non nuova e già conosciuta nella reazione Sanfedista all'invasione Napoleonica che travolse la <Repubblica Partenopea>.

Il fenomeno fu devastante nella sua espressione e fu represso con particolare durezza dai Savoia che necessitavano al più presto di una legittimazione.

In tempi recenti, il fenomeno fu più gentilmente definito "la guerra dei contadini del Sud" a giudizio di molti critici sarebbe opportuno inquadralo nell'ambito del "banditismo sociale", ben conosciuto sia in Europa che in altri continenti e che solitamente affonda le sue radici nell'ingiustizia sociale divenendo esplosivo in caso di sovvertimento dello "status quo" che viene a determinarsi all'indomani di un cambiamento traumatico e tragico dei sistemi sociali, siano essi positivi che negativi. Si diffuse rapidamente tra le masse rurali o quanto meno tra le classi subalterne, solitamente lontane dagli sconvolgimenti sociali ed economici che inevitabilmente coinvolgono e sconvolgono la società.

Il fenomeno è soprattutto tipico della classe rurale in quanto la più antica e la più restia a mutare costumi, vuoi per una incapacità di partecipazione ad uno stile di vita lontano dalla terra, vuoi per una reale mancanza di aspirazioni che non siano quelle della sopravvivenza, condizione atavicamente determinata dalla sottomissione alla servitù e dall'assenza di una coscienza sociale.



Eventi

Con grande successo si è svolta Sabato 1 Novembre, nella bellissima area attrezzata di Ziriò, sui monti Peloritani la "Festa Campestre d'Autunno". Centinaia le persone che vi hanno preso parte e che hanno potuto gustare le prelibatezze della Sagra della salsiccia, della pasta coi fagioli e delle caldarroste.

Grande apprezzamento hanno avuto anche i prodotti della C.A.I.F.E. di Pezzolo e l'angolo delle delizie gestito dal nostro Socio **Andreacchio**



Andrea.

Di altissimo livello, come sempre, anche l'intrattenimento musicale curato dal cantautore **Salvatore Trimarchi**. Presente anche la collettiva di pittura del gruppo "Irrealismo" coordinata dal Maestro **Biagio Cardia**.

Ma presto tornerà un'altra edizione della manifestazione "La Domenica del Villaggio" che si svolgerà a Pezzolo, Domenica 30 Novembre. Ricca l'offerta presente nel menù diretta a tutti i Soci.

Durante la giornata si coglierà l'occasione per la consegna di riconoscimenti ad alcuni Soci che si sono distinti nell'attività dell'Associazione durante l'ultimo anno.

Pillole di Saggezza

L'amore ha orrore del lavoro e della miseria. Preferisce morire anziché vivacchiare.

Honore de Balzac

Non vi lagnate, uomini, della Monotonia: è la vostra amica migliore.

Alberto Savinio

Ognuno prende i confini del proprio campo visivo per i confini del mondo.

Arthur Schopenhauer

Le grandi imprese sono il frutto della follia che gli dei concessero agli uomini.

Platone

Il folle suggerisce e il saggio ripete.

Wolfgang Goethe

Tutti gli uomini sono fratelli e perciò fanno troppe cose l'uno sul conto dell'altro.

Joseph Courad

Si può sognare una moltitudine di bevande; ma quando si ha veramente sete, bisogna svegliarsi per bere.

Sigmund Freud

Vivi come se dovessi morire domani e pensa come se non dovessi morire mai.

Confucio

E' imprudente pagare troppo, ma peggio ancora è pagare troppo poco.

Jhon Ruskin

Bisogna innaffiare i fiori dell'amore per conservarne la freschezza.

Henrik Ibsen

Nulla è più imminente dell'impossibile, e ciò che bisogna sempre prevedere è l'imprevisto.

Victor Hugo

Gli uomini sono saggi non tanto in proporzione all'esperienza, quanto alla loro capacità di fare esperienza.

Gorge Bernard Shaw

La felicità è la somma di tutti i dolori che non abbiamo provato.

Marcel Achard

La povertà ha questo di buono: che ci libera dalla paura dei ladri.

Alphouse Allais

Bisogna lasciare la ragione agli altri perché questo li consola di non avere altro.

Andrè Gidè

La base logica del matrimonio è il reciproco malinteso.

Oscar Wilde

I dittatori cavalcano tigri dalla quali non osano smontare. E le tigri cominciano ad avere fame.

Winston Churchill