

In questo numero

Come è buono il pane fatto in casa!

Pag.2

News

Pag.3

Premiata l'Antica Dolceria
Bonajuto

Pensavo fosse carne invece
era granturco

Pag.4

Italian Food-Net

Spesa senza etichetta

Le donne hanno le mani più spor-
che degli uomini

Pag.5

Intestino irritabile? Curalo con la
menta

Decalogo contro il diabete

Pag.6

L'angolo della poesia

Pag.7

Ricette del Mese

Pag.8

Storia della vendemmia (parte 4)

Pag.9

Salute e Cultura

Pag.10

Il medico risponde

Pag.11

Allarme latte alla spina

Bere bene fa bene

Pag.12

Promogest ed Eurispes

Pag.13

Banditismo Sociale (parte 2)

Pag.14

Eventi

Pillole di Saggezza

Come è buono il pane fatto in casa!

di Domenico Sacca

È proprio vero, come afferma il saggista Maurizio Pallata, la qualità della vita non dipende dal PIL (Prodotto Interno Lordo). I beni autoprodotti, come il **pane fatto in casa**, sono sostenuti dall'idea che un altro sviluppo economico, meno frenetico e lacerante rispetto all'ambiente primario, non è solo una preghiera ma anche un bisogno primario, ma allora perché non provare a farlo in casa. Ma dove trovare il tempo per realizzare questo prezioso alimento, quando siamo tanto stressati?

Si tratta di organizzarsi diversamente e, se necessario, modificare le nostre priorità.

Per esempio impiegare le ore del tempo libero per attività di autoproduzione, come momenti ricreativi in cui si esprime la propria creatività. Non sarà tempo perso o rubato ma investito in modo alternativo; ci permetterà di risparmiare denaro, salute e di arricchirci di esperienze interessanti.

Pensate all'idea di trascorrere la domenica preparando il pane con o per gli amici a casa nostra, sarà sicuramente un'esperienza gratificante: è interessante seguire le varie fasi di lievitazione e poi vederlo crescere mentre cuoce nel forno, sentire il suo profumo che si diffonde per la casa e assaggiare un pezzo ancora tiepido e fragrante. Condito con olio, sale e pepe.

La **farina** migliore e più nutriente è quella integrale e biologica, macinata a pietra. Ancora meglio se si può macinare direttamente il grano: oggi si trovano sul mercato molini familiari con cui ottenere una farina fresca e di buona qualità.

Si può preparare un pane **azzimo** (cioè senza lievito), un pane con **lievito di birra** o un pane a lievitazione **naturale**. Il lievito di birra permette una lavorazione più rapida, quello naturale o madre ha un'azione più lenta ma il pane si mantiene più a lungo, inoltre questo tipo di lievitazione inattiva l'acido fitico con-

tenuto nella crosta che è responsabile del cattivo assorbimento di calcio e ferro nell'organismo.

Il metodo più veloce con il lievito di birra prevede un periodo di due o tre ore per la prima lievitazione, poi di 30-60 minuti per la seconda. I tempi si allungano utilizzando il lievito madre.

Ecco alcuni consigli utili per una buona panificazione:

- Fate attenzione alla temperatura dell'acqua: deve essere tiepida, perché più è calda più rischia di compromettere la lievitazione.

- Il sale non deve mai venire a contatto con il lievito: potrebbe ostacolare la lievitazione, al contrario gli zuccheri la favoriscono.

- La fase più importante è quella dell'impasto che permette di potenziare il

glutinie che dà elasticità alla massa.

- Per almeno 15 minuti la pasta va tesa, stirata, rivoltata perché diventi soffice.

- Il forno deve essere molto caldo, quindi accendetelo almeno 15 minuti prima d'infornare, ricordatevi di mettere anche una ciotolina di acqua per umidificare l'interno.

- Dopo averli infornati, controllare la crescita ed il colore del pane, perché sono le fasi che ne determinano la cottura. Le ricette ed i metodi sono tanti e prima o poi troverete senz'altro quella giusta per voi.

A proposito, nell'impasto ci può aiutare qualche particolare elettrodomestico, se proprio abbiamo bisogno di aiuto. Ritornare a fare il pane in casa è proprio un cambio del proprio stile di vita, riappropriandosi del proprio tempo libero coinvolgendo i propri affetti, allontanandosi sempre più dai "divertimenti artificiali".

Ho inteso parlare di come si fa il pane, ma lo stesso ragionamento vale per tutti i prodotti da forno, dai biscotti alle focacce, dai dolci, alla pasta e perché non anche ai secondi siano essi di pesce che di carne.



Nel futuro più pesticidi

di D.S.



Dallo scorso 1° settembre 2008 è entrata in vigore la nuova normativa europea (regolamento 149/2008) che fissa limiti uniformi sui residui di antiparassitari nei cibi. I nuovi limiti validi sull'intero territorio dell'UE. Le novità? Con il nuovo regolamento sono controllate 1.000 sostanze impiegate in agricoltura sia all'interno che all'esterno della UE. Sono citati i livelli massimi di residui per una vasta gamma di prodotti: carni, latte, frutta, verdura, noci, spezie, mangimi. I limiti, poi sono validi su prodotti freschi e trasformati e ancora su quelli sottoposti a diluizione e concentrazione. Secondo la **UE** i nuovi parametri tengono conto anche delle fasce più vulnerabili, come neonati e bambini. Le novità negative? L'*Unione Europea* ha innalzato molti dei limiti ammissibili per pesticidi, la prova è che per fissare i limiti si è partiti dal valore più alto presente in tutte Europa per un determinato pesticida e questi limiti sono stati applicati a tutti gli stati membri. Risultato? Per molte sostanze il limite europeo ammissibile è addirittura superiore a quelli dell'*Efsa (l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare)*. *Legambiente* e altre associazioni europee, come risposta, hanno presentato ricorso alla *Corte di Giustizia Europea*.

Televisione e ipertensione

di D. S.



Stare per troppo tempo davanti alla televisione non solo fa ingrassare i giovani e si può arrivare all'obesità, ma innalza la pressione sanguigna, lo mette in risalto uno studio portato avanti dall'**Università della California** e pubblicato dall'**American Journal of Preventive Medicine**. In Usa il 17% dei ragazzi è obeso.

Entriamo più nel dettaglio. "i bambini obesi che trascorrono fino a quattro ore e più davanti al piccolo schermo presentano 3,3 volte più possibilità di sviluppare l'ipertensione rispetto a quanti restano sotto le due ore, l'indice di rischio di questi ultimi si attesta a 2,5", ha dichiarato il responsabile della ricerca.

Le novità? In passato numerosi studi avevano appurato il rapporto fra ore passate davanti alla tv e obesità, ma in quello californiano, per la prima volta, viene fuori un legame tra tempo trascorso davanti alla tv e l'ipertensione nei ragazzi obesi.

La ricerca ha preso in esame 546 ragazzi di un'età compresa tra i 4 e i 17 anni per un periodo che va dal 2003 al 2005.

Sinusite curata col miele Una ricerca dimostra le sue proprietà battericide

di A. D.

Il miele non finisce mai di stupire e si mostra efficace anche contro la sinusite cronica. La prova? A Chicago, lo scorso settembre, al congresso annuale dell'**American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery**, è stato presentato uno studio di ricercatori canadesi che ha accertato l'attività battericida del miele su tre differenti tipi di batteri responsabili della rinite cronica. Ricercatori appartenenti all'**Università di Ottawa** (Canada), hanno testato due qualità di miele: il *miele di Manuka*, pianta spontanea neozelandese e il *miele di Sidr*, albero anticamente considerato sacro che cresce nello Yemen. Le due varietà di miele hanno mostrato una considerevole capacità battericida. Le percentuali? Addirittura superiori a quelle riportate dagli antibiotici, nei confronti dello *Stafilococco aureo meticillino-sensibile (mssa)*, dello *Stafilococco aureo meticillino resistente (mrsa)* e dello *Pseudomonas aeruginosa*. I ricercatori confidano che tali risultati permettano di mettere a punto un nuovo trattamento ad hoc per chi è affetto da sinusite cronica di origine non allergica.



L'ape, una specie da proteggere

di A. D.

Anche le api nella "Red List", la lista rossa delle specie animali in via d'estinzione dice **Apitalia**, una delle riviste più autorevoli del settore apistico nazionale e internazionale che promuove la Campagna per salvare l'ape dall'estinzione. "Abbiamo già avviato la procedura per inserire l'ape nella lista rossa delle specie animali in via di estinzione, quindi da proteggere", dicono i promotori dell'iniziativa. L'inquinamento sta infatti mettendo a rischio l'esistenza di questo prezioso insetto. *Apitalia* ha avviato una raccolta firme sul suo sito www.apitalia.net, in collaborazione con le principali Associazioni ambientaliste a livello mondiale.



L'ANTICA DOLCERIA BONAJUTO DI MODICA VINCE IL PREMIO BEST IN SICILY

di Agostino D'Arrigo



Si è svolta il 12 dicembre al **Centro Le Ciminiere di Catania** la premiazione di **Best in Sicily**, premio ideato dalla Rivista enogastronomia on line **Cronache di Gusto** che premia l'eccellenza siciliana in fatto di enogastronomia.

L'**Antica Dolceria Bonajuto di Modica** ha ottenuto il riconoscimento di **Migliore Pasticceria dell'Isola**, un premio che va ad aggiungersi ai numerosi ottenuti nel corso decennale della sua attività.

Best in Sicily è uno dei momenti più importanti dell'anno per **Cronache di gusto**. Innanzitutto perché si dà un giudizio, e non è facile, ve l'assicuriamo. Dover scegliere non è mai semplice e lo è ancor meno per chi, il mondo dell'enogastronomia lo frequenta ogni giorno e conosce i tantissimi siciliani (ristoratori, produttori, chef, albergatori) che si danno da fare, che ottengono grandi risultati e non sempre altrettanto

importanti riconoscimenti.

Best in Sicily, forse, non sarà il premio della vita ma è quantomeno una "dichiarazione d'amore" da parte di chi il buon cibo e il buon vino ha imparato a frequentarli, riconoscendo in quale direzione si muove l'eccellenza.

Il vantaggio è semplicemente quello di avere la fortuna di girare, confrontare, mettere in fila i risultati ottenuti da diversi operatori in Sicilia e infine metterli a confronto.

Ecco: si sono comparati alcuni risultati e, pur con delle difficoltà e con degli ex aequo, si sono poi tratte le nostre conclusioni sulle quali, lo sappiamo bene sin d'ora, non tutti saranno d'accordo, qualcuno storcerà il naso. Avviene sempre. Ma tant'è.

Quest'anno nel difficile compito di selezione si è stati agevolati proprio dai lettori che hanno risposto all'invito, lanciato già da quest'estate, con decine di mail con utili suggerimenti. Un altro grazie si rivolge a chi ha creduto nel premio.

La consegna dei riconoscimenti sarà preceduta da un breve dibattito dal titolo "**L'enogastronomia siciliana: fare sistema è possibile?**", che sarà moderato dal direttore di Telecolor, Michela Giuffrida.

Ecco tutti i premiati di quest'anno:

- Miglior produttore di vino: **Feudo Montoni** (Cammarata – Ag)
- Miglior produttore di olio: **Azienda Cinque colli** (Chiaramonte Gulfi – Rg)
- Miglior produttore di formaggio: **Azienda Bionatura** (Bronte – Ct)
- Miglior bar: **Agorà** (Agrigento)
- Migliore pasticceria: **Antica dolceria Bonajuto** (Modica – Rg)
- Migliore pizzeria: **Mistral** (Palermo)
- Migliore ristorante: **La Capinera** (Taormina – Me)
- Miglior albergo: **Signum** (Salina – Me)
- Miglior Comune per l'offerta enogastronomica: **Castelbuono** (Pa)
- Miglior fornaio: **Badamo** (Isnello - Pa)
- Miglior macellaio: **Eratelli Borrello** (Sinagra - Me)
- Ambasciatore siciliano del gusto: **Carlo Alfano** (Middlesex – Regno Unito)

Pensavo fosse carne invece era granturco

di D. S.



Hanno tutta l'apparenza di hamburger e cotolette di pollo. Nella realtà è mais. La carne dei fast-food, alla fine della catena di trasformazione industriale, ha componenti nutritive più vegetali che animali: insomma, ha più in comune con il granturco che con mucche e manzi. Lo rivela una ricerca americana pubblicata su **Proceedings of the National Academy of Sciences**.

Lo studio ha eseguito l'analisi di 480 prodotti alimentari di tre fra le più note catene di fast-food americane in diversi ristoranti e in diverse città degli Stati Uniti. Seguendo le tracce degli unici componenti chimici del mais, il carbonio e il nitrogeno, che persistono anche dopo che è stato trattato e mescolato ad altri ingredienti, i ricercatori hanno individuato il granturco come l'elemento base della dieta di bovini e pollame destinati a finire sul nostro piatto, o meglio nel nostro panino. Il mais è infatti un alimento che fa ingrassare gli animali rapidamente, rendendoli in breve tempo pronti per il macello e quindi abbattendo i costi di allevamento.

Si tratta, peraltro, di un problema non solo di carattere nutrizionale ma anche di impatto ambientale: la coltivazione massiccia del granturco come foraggio per gli animali comporta infatti l'utilizzo di elevate quantità di fertilizzante.

"I consumatori sono spesso disinformati, e non per loro disinteresse – denuncia una ricercatrice all'**Università delle Hawaii** e coautrice dello studio. – L'incidenza di disturbi legati a una dieta scorretta aumentano e, d'altro canto, per capire cosa effettivamente stiamo mangiando siamo costretti a ricorrere ad analisi chimiche". Del resto, i fast-food fanno spesso mistero dell'origine e della composizione dei loro prodotti. Ripiegare, quindi, su cibi il più possibile freschi e di cui si può accertare la provenienza è la prima regola per seguire una dieta salutare ed equilibrata.

E' nata Italian Food Net, la prima web tv sull'enogastronomia italiana

di D.S.



I'talians do eat better' (gli italiani mangiano molto meglio) e' lo slogan scelto da Italian Food Net, la prima e finora unica Web Tv al mondo dedicata interamente all'enogastronomia italiana, in versione italiana e inglese. La piattaforma è gratuita e utilizzabile senza dover scaricare alcun player.

Il sito Italianfoodnet, oltre ai contenuti video della Web Tv, offre un database molto diversificato. Dalle tradizionali ricette scritte, alle news alle segnalazioni di appuntamenti: sono più di mille, tra ristoranti, enogastronomia e sagre.

Canali tematici

I canali tematici proposti dalla Web Tv di Italian Food Net propongono video ricette curate dallo chef Alessandro Salamone, vini presentati dal sommelier Marco Romagnoli. I contenuti sono disponibili anche nei maggiori portali di video sharing come You Tube, Food Tube, Libero Video, Metacafe', Mogulus, Tasty Food, Yahoo Video, Revver, Veoh. Inoltre, sulla piattaforma internazionale sevenload.com i video, attualmente in italiano, inglese e spagnolo, saranno presto accessibili anche in tedesco, francese, turco e russo.

Diffondere la tradizione italiana

Lo scopo dell'iniziativa è quello di divulgare online l'antica e variegata tradizione culinaria del nostro Paese e dare alle imprese italiane la possibilità di investire in un nuovo media, la Web Tv. Il portale è in versione beta; entro la fine dell'anno cambierà la veste grafica e amplierà l'offerta dei contenuti con i video dedicati ai dolci, a cura del maestro pasticciere Mario Ragona. L'ideatrice della web tv gastronomica è Sulay Michelin, esperta di comunicazione a capo di una società di sole donne. Lo slogan 'Italians do eat better' rappresenta lo spirito con cui questo progetto si propone nella Rete: "Se vuoi mangiare veramente bene, mangia italiano ovunque tu sia".

META' SPESA SENZA ETICHETTA E' ANCORA ANONIMA

di D. S.



E' necessario riaffermare e sostenere il percorso iniziato per far uscire dall'anonimato oltre la metà della spesa alimentare degli italiani per la quale non è ancora obbligatorio indicare in etichetta la provenienza. E' quanto afferma la **Coldiretti** nel sottolineare che con le mobilitazioni degli ultimi anni è riuscita ad ottenere l'obbligo di indicare la provenienza per carne bovina, ortofrutta fresca, uova, miele latte fresco, pollo, passata di pomodoro e extravergine di oliva "nonostante le resistenze delle lobbies in Italia ed in Europa". Ma l'etichetta, "resta anonima per la carne di maiale, coniglio e agnello, per la pasta, le conserve vegetali come il pomodoro proveniente dalla Cina e i succhi di frutta, ma anche per yogurt, latticini e formaggi non a denominazione di origine. E' bene pertanto che l'Italia, non ceda alle pressioni interessate, e si faccia promotrice in Europa di una nuova normativa attenta alla trasparenza anticipando quanto sta avvenendo negli Stati Uniti, tradizionalmente difensori del libero mercato, dove lo stesso presidente eletto nel capitolo del programma dedicato al settore agricolo **"Plan to support rural communities"** individua come obiettivo immediato quello dell'etichettatura d'origine dei prodotti agricoli".

Peraltro, di fronte all'estendersi dell'allarme sui rischi alimentari, dal latte cinese contaminato da melamina all'olio di girasole ucraino con diossina, l'obbligo di indicare in etichetta la provenienza di tutti gli alimenti favorisce i controlli e permette l'immediato ritiro dal mercato dei prodotti eventualmente pericolosi e garantire così la sicurezza dei cittadini. Si tratta di una difesa anche nei confronti degli inganni a tavola "dove vengono spacciati come Made in Italy cibi ottenuti da allevamenti e coltivazioni realizzate migliaia di chilometri di distanza dal Belpaese come nel caso del concentrato di pomodoro cinese rilavorato in Italia o in quello dei prosciutti".

Le donne hanno le mani più sporche degli uomini

di A. D.

Più batteri sulle mani delle donne, la ragione secondo i ricercatori della **University of Colorado**, è la minore acidità dei loro palmi a rendere le mani del gentil sesso un habitat più accogliente rispetto a quelle maschili. Ma non è tutto. I ricercatori dell'ateneo del Colorado, a Boulder, hanno scoperto che sulle nostre mani si raccolgono una varietà di specie di batteri molto più ampia di quel che si pensava finora. Utilizzando potenti tecniche di sequenziamento genico hanno infatti scoperto che, in media, 150 varietà differenti si annidano su una 'mano tipo'. Microrganismi che variano sensibilmente da individuo a individuo, rivelano nel loro studio pubblicato sulla rivista **'Pnas'**. La dice lunga il fatto che, sulle oltre 4.700 specie identificate sui 102 palmi monitorati nello studio, solo 5 varietà erano condivise dalle 51 persone che hanno prestato le loro mani alla ricerca. Non solo. Il palmo destro e quello sinistro di una stessa persona hanno in comune solo il 17% delle stesse specie di batteri. Tornando invece alle donne, secondo gli studiosi, un'altra ragione che potrebbe indurre i batteri a preferire e dunque popolare le loro mani piuttosto che quelle degli uomini, potrebbe essere rintracciato nel tipo di sudore o nella produzione ormonale del gentil sesso, nonché nell'uso diverso di cosmetici, sicuramente più gettonato nel pianeta rosa.



Intestino irritabile? Si cura con la menta

di V. C.



Fresca e profumata, perfetta per caramelle e granite, tè, infusi e liquori: anche il nostro intestino sembra avere un debole per la menta, tanto da acquietarsi al suo passaggio. È una ricerca pubblicata sul **British Medical Journal** a certificare l'efficacia dell'olio di menta contro i problemi dell'intestino irritabile. Ancora una volta i rimedi della nonna, che usavano l'infuso di menta come digestivo e antispasmodico, si rivelano molto efficaci.

La sindrome dell'intestino irritabile è un disturbo dalle cause ancora ignote. Ultimamente, però, diversi studi hanno rilevato tra le molte cause un'importante implicazione dello stress.

Per arrivare alla conclusione che la menta effettivamente aiuti l'intestino irritabile, i ricercatori hanno trattato oltre 2500 pazienti con fibre, olio di

menta e altri antispasmodici, per confrontare poi i risultati ottenuti. Nessuna delle tre sostanze somministrate ha fatto rilevare effetti collaterali, ma la menta si è dimostrata la sostanza più efficace. "Con le fibre – dicono gli autori dello studio – si è avuta una riduzione dei sintomi, ma solo con quelle solubili, e non con quelle insolubili, come la crusca". I risultati migliori si sono avuti proprio nei pazienti trattati con olio di menta: tra loro, infatti, i sintomi sono diminuiti o scomparsi nel 65% dei casi (cioè in 145 individui su 197). Ad alcuni dei partecipanti allo studio i ricercatori hanno fatto assumere un placebo: tra questi, i disturbi sono invece calati nel 25% dei casi (cioè in 68 soggetti su 195).

Lo studio evidenzia dunque la bontà di alcuni metodi naturali ma, spiegano gli esperti, bisogna procedere con cautela. Non è infatti ancora stata identificata una cura definitiva, e questo potrebbe portare a rafforzare l'idea, concludono gli esperti, che per il trattamento dell'intestino irritabile ci si debba porre di fronte al problema con un approccio olistico, complesso, che coinvolga discipline e ambiti differenti, dalla medicina alla psicologia.

Ecco il decalogo contro il diabete

di V. C.



Alimentazione sana e attività fisica sono la chiave per prevenire il diabete. Non sono necessarie sfiananti ore di corsa e palestra. Sarebbero già sufficienti trenta minuti al giorno di movimento leggero, come fare una passeggiata o preferire le scale all'ascensore.

Questi e altri consigli fanno parte del "Decalogo barometro sul diabete e attività fisica in Italia" stilato in collaborazione con l'**Aniad**, l'*Associazione nazionale italiana atleti diabetici*. L'iniziativa fa parte della campagna anti-diabete "**Dawn**" (**Diabetes Attitudes Wishes & Needs**), patrocinata da *Ministero del Welfare, Federazione internazionale contro il diabete e Associazione diabete Italia*.

Dieci, semplici regole, facili da seguire e confortate da certezze scientifiche:

1. Una regolare attività fisica è necessaria per ottenere un buono stato di salute psico-fisico e migliorare la qualità di vita.
2. La sedentarietà e una cattiva alimentazione predispongono l'insorgenza delle moderne malattie croniche: obesità e diabete di tipo 2.
3. La crescita vertiginosa di obesità e diabete nell'adulto e nel bambino devono essere contrastate, in prima istanza, con la modifica degli stili di vita: alimentazione e attività fisica.
4. Un sano stile di vita (attività fisica regolare e alimentazione corretta), è in grado di prevenire o ritardare l'insorgenza del diabete di tipo 2 ed è un mezzo terapeutico efficace al pari della terapia farmacologica. Nelle persone con diabete di tipo 1 contribuisce, unitamente alla terapia farmacologica a un consapevole miglioramento nella gestione del controllo metabolico, del benessere psico-fisico e dell'autostima.
5. Un sano stile di vita prevede almeno 30 minuti di attività fisica di intensità lieve/moderata.
6. Per ottenere maggiori benefici è necessario un impegno complessivo di 60 minuti in attività fisica ad intensità moderata/intensa nell'arco della giornata.
7. Per intraprendere un programma di esercizio sicuro ed efficace, sono fondamentali: una valutazione preliminare da parte del medico, la prescrizione e la supervisione dell'esercizio da parte dell'esperto in attività motoria.
8. Qualora non sussistano controindicazioni, è auspicabile integrare all'esercizio aerobico (ad esempio cammino, bicicletta, nuoto) l'esercizio di forza (esercizi con i pesi) unitamente a esercizi per la flessibilità (ginnastica a corpo libero).
9. L'integrazione tra l'attività fisica nel tempo libero e l'esercizio fisico supervisionato e controllato è la condizione ideale per ottenere i massimi benefici.
10. Per trasformare questi principi in azioni è necessaria l'interazione dei principali attori coinvolti nel processo: istituzioni, medici, esperti dell'esercizio, associazioni di persone con diabete ed educatori.

NAVIGAZIONE

Biancheggia di spuma la scia
nella dolce pacatezza dell'attimo,
melodia echeggia nella sordità
dell'immenso mare nero.

Fuggevole alitar di brezza nel
riverbero rispecchio.

Palpiti rintocchi tonanti.

In quella culla solitaria rivivo
istanti di vita trascorsa.

Nunzio D'Arrigo



Impanata alla messinese



Ingredienti per 8 persone

gr. 350 farina
gr. 200 burro
2 uova
zucchero
gr. 600 pesce spada
gr. 400 pomodori maturi
gr. 50 olive nere
gr. 20 capperi
gr. 30 pinoli
gr. 30 uva sultanina
cipolla, carota, sedano, lauro, olio di oliva
sale, farina.

Preparazione

Su un piano impastate la farina con due tuorli d'uova, una cucchiata di zucchero, un poco di sale e il burro ammorbidito. Quando avrete una pasta limata e soda copritela con un canovaccio e lasciatela sostare per due ore a temperatura ambiente.

In tegame in un bicchiere di olio, fate appassire una grossa cipolla tritata fine con una carota e mezzo gambo di sedano. Quando il soffritto sarà avvizzito aggiungete il pesce tagliato a pezzi e infarinato, rosolatelo a fuoco lento per qualche minuto poi unite i pomodori sbucciati, privati dei semi e tritati rozzamente, le olive snocciolate, i capperi lavati, i pinoli, l'uva ammorbidita in acqua tiepida e strizzate, sale e pepe abbondante. Coprite la casseruola e cuocete per un'ora e mezza aggiungendo all'inizio un poco di acqua calda man mano che il fondo restringe.

Allungate la pasta col matterello in tre sfoglie e con una di queste rivestite una tortiera a bordi bassi unta di burro e cosparsa di farina. Spargetela con metà del pesce, armate con una foglia di lauro e rivestite con un'altra sfoglia. Aggiungendo il resto del pesce e una foglia di lauro e coprite con la sfoglia rimasta congiungendo bene i bordi. Cuocete l'impanata alla messinese in forno caldo per mezz'ora a fuoco medio, quindi servitela.

○

Pasta con le acciughe e la mollica

Ingredienti per 4 persone

gr 400 pasta corta
gr 400 pomodori maturi
gr 150 pane grattato
4 acciughe salate
Aglio, prezzemolo
Olio di oliva
Sale e pepe



Preparazione

Dissalate e diliscate le acciughe. Immergete i pomodori, per due minuti in acqua bollente, poi sbucciateli e passateli al setaccio.

In casseruola, soffriggete due spicchi di aglio, toglieteli e mettete le acciughe. Mescolate per farle sciogliere ed unite i pomodori, un cucchiaio di prezzemolo tritato, sale e pepe e cuocete a fuoco basso per 15 minuti circa. Nella padella di ferro, in due cucchiataie di olio, fate colorire il pane grattato mescolando continuamente.

Avrete intanto lessato la pasta in abbondante acqua salata: mettetela su un piatto di portata caldo e conditela con salsa di acciughe alla quale avrete mescolato all'ultimo minuto di cottura il pane grattato insaporito.

Storia della vendemmia (parte 4)

di Giuseppe Abbondanza

Per vendemmia si intende la raccolta delle uve da vino, in quanto nel caso delle uve da tavola si usa semplicemente il termine raccolta. Il periodo di vendemmia varia tra luglio e ottobre (nell'emisfero settentrionale), e dipende da molti fattori, anche se in maniera generica si identifica con il periodo in cui le uve hanno raggiunto il grado di maturazione desiderato, cioè quando nell'acino il rapporto tra la percentuale di zuccheri e quella di acidi ha raggiunto il valore ottimale per il tipo di vino che si vuole produrre.

Se questo parametro è genericamente valido per le uve da tavola, nel caso di uve destinate alla produzione del vino è necessario considerare ulteriori parametri per decidere quando e come vendemmiare.

Il momento della vendemmia può dipendere da:

- condizioni climatiche: all'aumentare della latitudine le uve maturano più tardi;
- zona di produzione: le uve delle vigne esposte a sud maturano prima di quelle esposte a nord; all'aumentare dell'altitudine le uve maturano prima;
- tipo di uva: i vitigni a bacca bianca maturano in genere prima dei vitigni a bacca rossa;
- tipo di vino che si vuole ottenere, determinato dalla maggiore o minore presenza di alcuni componenti, quali:

- zuccheri, un maggior tenore di zucchero aumenterà il grado alcolico del vino prodotto; inoltre un giusto tenore zuccherino è indispensabile per avviare la fermentazione alcolica;

- acidi, le sostanze acide sono necessarie sia per evitare la proliferazione di batteri (e quindi di malattie), sia per la successiva conservazione del vino;

- componenti aromatici, variano durante la maturazione dell'uva, e contribuiscono a determinare le caratteristiche organolettiche del vino.

I metodi di raccolta delle uve sono due:

- **manuale:** La vendemmia manuale, in teoria, dovrebbe assicurare una migliore qualità dei prodotti, viene utilizzata per la produzione di vini di elevata qualità e degli spumanti metodo classico, in quanto è necessario operare una scelta selettiva dei grappoli; ciò comporta un inevitabile aumento dei costi di produzione; Pensate che, un tempo, si consigliava di effettuare la vendemmia in due-tre tempi, per raccogliere solo i grappoli veramente maturi e solo gli acini di un grappolo con determinate caratteristiche; i vendemmiatori venivano muniti di tre recipienti: per l'uva eccellente, per l'uva "normale" e per gli scarti. Oggi, i problemi maggiori relativi alla vendemmia manuale, si riscontrano nella ricerca e nei costi da sostenere per la mano d'opera specializzata (utile, tra l'altro per l'operazione ben precedente del "diradamento", su cui varrà la pena di soffermarci in altro intervento).

- **meccanico:** esistono agevolatrici, che velocizzano il lavoro manuale e vendemmiatrici, delle vere e proprie macchine dette vendemmiatrici: per appezzamenti inferiori ai 50 ha sono generalmente delle macchine trainate

accoppiate ad un trattore, per vigneti di dimensioni maggiori sono macchine semoventi. La raccolta dell'uva avviene in due maniere: con squotimento verticale nelle macchine di origine americana, che necessitano di un filare GDC e a squotimento laterale per le macchine francesi. Il prodotto che si stacca dalla pianta viene raccolto prima che tocchi terra, pulito da eventuali impurità e messo in una tramoggia che poi successivamente viene svuotata in rimorchi appositi.

La vendemmia meccanica rappresenta alcuni vantaggi, infatti è più economica di quella manuale. Per produzioni che soddisfino qualitativamente la cantina, è necessaria un'eliminazione manuale di quei grappoli che presentano malattie o non sono maturi.

Dopo la raccolta l'uva viene portata ai locali dove subirà la pigiatura e all'eliminazione dei gaspi.

Ne risulta una mistura composta di liquidi, bucce e semi.

La parte liquida, **mosto**, contiene acqua, zuccheri, acidi (tartarico, malico e citrico), tannini, sali minerali e composti azotati. Il mosto può essere separato dagli altri componenti per **colatura** (lasciando cioè scorrere il liquido filtrando il tutto) oppure per schiacciamento attraverso un torchio, in questo caso ne risulterà un composto più forte,

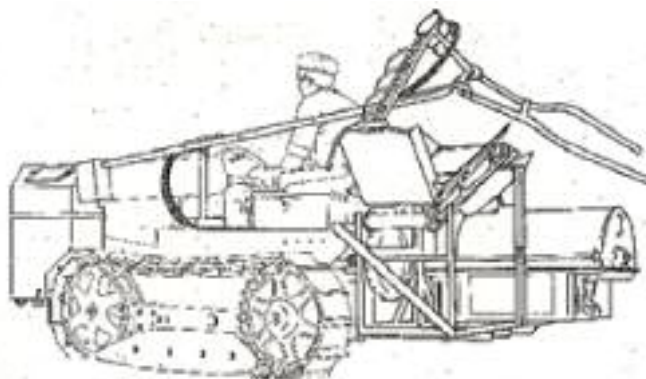
più ricco di tannini e più aspro. Al liquido così ottenuto viene addizionata anidride solforosa, che serve a tenere sotto controllo lieviti e batteri (e che deve essere usata con attenzione e competenza), questo trattamento viene chiamato solfitazione. A questo punto comincia la vera e propria lavorazione del vino che dipende dalla zona, dal tipo di uva, o uve, dal genere di vino che si vuole ottenere

e da chi quel vino sta facendo.

A prescindere dal metodo utilizzato, durante la fase di raccolta delle uve occorre comunque rispettare alcune regole; è necessario evitare di raccogliere l'uva bagnata (da pioggia, rugiada o nebbia), in quanto l'acqua potrebbe influire sulla qualità del mosto; inoltre vanno evitate le ore più calde della giornata, per impedire l'inizio di fermentazioni indesiderate; i grappoli andranno riposti in contenitori non troppo capienti, per evitare lo schiacciamento degli stessi; infine l'uva dovrà essere trasportata (conferita) nei locali in cui sarà effettuata la vinificazione nel più breve tempo possibile, per evitare fermentazioni o macerazioni indesiderate.

Una pratica utilizzata è quella delle cosiddette **vendemmie scalari**, che consiste nel raccogliere le uve di una stessa vigna in momenti successivi, a seconda del grado di maturazione dei singoli grappoli.

In diverse zone, un'altra pratica utilizzata è quella della cosiddetta **vendemmia tardiva**, che consiste nel ritardare di giorni o settimane la vendemmia al fine di aumentare il tenore zuccherino dell'uva; questo procedimento è utilizzato per la produzione dei vini passiti.



NIENTE MEDICAZIONI SU MEDICAZIONI

di Salvatore Grasso (medico dentista)

Basta una sola seduta a far passare il mal di denti in modo sicuro.

Grazie a una nuova tecnologia computerizzata sempre più adottata dai dentisti, oggi è possibile effettuare una devitalizzazione (eliminazione della parte dolorosa del dente) in una sola seduta dal dentista che non ha più bisogno di “far seccare il nervo” con il classico ciclo di sedute odontoiatriche.

Il mal di denti è dovuto all'infiammazione acuta della polpa, cioè la parte nervosa e circolatoria all'interno del dente, per una carie o un trauma, che gonfiandosi all'interno del dente ne comprime le pareti causando dolore. Il dentista sarà costretto a togliere la parte infiammata devitalizzando il dente appunto, e sigillare gli spazi anatomici (canali radicolari) che contenevano la polpa con un materiale termoplastico, la guttaperca. Tutto ciò avveniva in due o più sedute, a causa di un procedimento variegato, sia meccanico che chimico.

I nuovi strumenti a disposizione del dentista, che utilizzano una lega super flessibile, il nichel-titanio, controllati da un computer, fanno sì che tutto ciò avvenga in una sola seduta e in tempi brevissimi, al fine di migliorare la sterilità dell'operazione nel dente e il comfort della stessa seduta dentistica, utile soprattutto nei pazienti “difficili”.

REMINISCENZE DI MESSINA ANTICA

di S. G.

DA UN'ISCRIZIONE IN LINGUA OSCA A UNA PRESUNTA ANTICHISSIMA RICETTA: IL SACORO O SACCARO DI GIUSEPPE FREGNI. (1901)

Esattamente cento anni fa stava ancora lì, murata nel fatiscente palazzo della via Cardines, al civico 152, chiusa da lucchetti e sfuggente alla vista. La lapide mamertina, una pietra antichissima incisa con caratteri greci alimentava nel popolino la leggenda della **truvatùra ebraica**, che così recitava: *chi riuscirà a leggere quella indecifrabile iscrizione, a voce alta e correndo al trotto di un cavallo, portando in testa 'na scuzzetta russa, un berretto rosso, avrà l'invidiabile fortuna di conquistare in quel luogo un tesoro nascosto.*

Ma il rompicapo della misteriosa iscrizione osca non tormentava solo la popolazione incolta e superstiziosa, ma animava accesi dibattiti tra i filologi, che la utilizzavano come pretesto per darvi una propria interpretazione di significato e ostentare la propria saccenza letteraria, fino a limite dell'inverosimile.

Documenti di fine ottocento, conservati alla biblioteca provinciale mostrano come qualche studioso di filologia, ad esempio Giuseppe Fregni, abbia addirittura dato all'iscrizione mamertina un'interpretazione culinaria, dimostrando che la pietra incisa in realtà descrivesse la ricetta di un dolce fatto di cardi spremuti, marasche, miele e pomi pestati, il sacoro appunto, tipico dolce dei popoli campani.

Il Fregni già all'inizio del suo saggio conveniva sul fatto che la lapide mamertina sarebbe potuta essere davvero un'iscrizione propiziatoria, a consacrazione di un luogo per il dio apollo, allo scopo, come asseriva anche L. Perroni – Grande, di suggellare l'alleanza tra mamertini e messeni; ciò nonostante egli intese sfidare il suo collega con la sua personale e bizzarra interpretazione greca dell'epigrafe, scatenando nei propri confronti un carosello di sfottò e di critiche da parte di tutti i filologi dell'epoca.

Ecco che nell'iscrizione osca “*stenis Kalinis stattinis*”, dove già Theodore Mommsen nel 1850 (nelle sue “*inscriptiones meridionalis inferioris*”) individuava due nomi propri di persona (Stenio Calino figlio di Stazio) per il Fregni essi significavano cardi tritati (*stenis* = pressati *Kalinis* = da cardineum), mentre “*maras pomppies niuismidinis*” (Mara Ponzio figlio di Numisio) diventavano agli occhi del Fregni marasche e pomi della numidia.

Ma né l'interpretazione del Fregni né quelli del Mommsen e dello Zwetaieff, col conforto di L.Perroni –Grande si possono considerare assolute, in quanto l'epigrafe riconosciuta come lingua osca, per la sua strutturazione al limite tra il greco e l'osco stesso, si presta appunto alle varie e difformi interpretazioni.

L'unico punto di convergenza ideale tra le due versioni sta nella parola *sacoro*: per il Fregni è il saccaro, dolce, mentre per l'interpretazione classica *sacoro* consiste in sacro. Opinione comune nell'antichità era l'idea che ciò che era dolce era anche sacro: gli dei si nutrivano di nettare, ancora oggi determinate ricorrenze i riti vengono celebrate con dolci.

Chissà se esistette davvero il saccaro campano; al di là dell'avventura filologica del Fregni esso sarebbe stato davvero tanto squisito da dedicarvi un'epigrafe?

Bibliografia:

archeologia messinese – G. Fregni -Di una iscrizione detta in lingua osca in una vecchia lapida della via cardines in messina –1900
L. Perroni Grande – per un iscrizione osca in messina – messina 1900
Theodore mommsen – inscriptiones meridionalis inferioris – 1851
L- Perroni –Grande - ancora sull'iscrizione osca in messina – messina 1901



Il medico risponde

A cura del Dott. Stefano Conte



Siamo al secondo numero di questa rubrica e nel mese di dicembre, come aveva previsto il **Ministero della Sanità**, la tanta temuta influenza *Australiana* è arrivata. Si sentono dire tante cose in proposito, e molti di voi mi hanno chiesto delle delucidazioni in merito. L'influenza è, come voi sapete, un virus, un rhinovirus. Questo tipo di virus agisce prevalentemente nei mesi invernali ed è favorito dai cambiamenti climatici, ovvero, i così chiamati sbalzi di temperatura. Il vaccino, secondo i nostri medici mutualisti deve essere eseguito solamente dai bambini oltre i 5 anni e gli anziani. La parola anziani, usata negli ultimi tempi in modo totalmente improprio, non determina alcuna fascia di età. Quindi, tenete conto che il **vaccino** anti-influenzale deve essere eseguito su tutti i bambini in età scolare e su tutte le persone che eseguono un lavoro che li metta in contatto con il pubblico ed ancora da tutte le persone al di sopra dei 60 anni. Non bisogna però dimenticare tutte quelle persone che hanno problemi asmatici o cardiaci. Il vaccino non impedisce la comparsa dell'influenza, ma bensì, agisce sui sintomi della stessa. Infatti, l'influenza in se stessa non crea grossi problemi clinici ma, sono le sue complicanze che possono scatenare, soprattutto sui grandi anziani (75-90 anni), problemi di vario tipo febbre, tosse più o meno stizzosa, disidratazione, inappetenza, dolori ossei diffusi e cefalee fastidiose. La febbre, per esempio, se sottovalutata può dare problemi di disidratazione e se molto alta, le convulsioni. Pertanto, contra-

riamente a quello che si pensa o a quello che dice il mutualista, l'influenza va curata nella maniera più idonea: il paracetamolo (tachipirina) per la cura della febbre; gli sciroppi sedativi della tosse come il **Seki** per calmare la tosse, o espettoranti come il **Bronchenolo** per sciogliere i muchi bronchiali che si vengono a formare durante l'influenza. Per il resto, sono severamente sconsigliati l'antibiotico terapia e gli anti-infiammatori. È utile, in questo periodo, rimanere alcuni giorni a riposo, al caldo, ricordando che la temperatura della casa non deve superare i 20° gradi centigradi. L'alimentazione, in quel periodo deve essere bilanciata: tanti carboidrati, pochi grassi e una giusta quantità di proteine e acqua. Questo tipo di dieta è importante in quanto evita d'ingorgare il metabolismo umano che in quei giorni è tutto preso dalle sue difese. Infatti, per una pronta guarigione l'organismo, come una macchina, ha bisogno di benzina, acqua e non di olio. Un piatto di pasta all'olio di oliva 80 gr., una bistecca di pollo, tacchino o di cavallo ai ferri 90 gr., un'insalata verde 130 gr., una mela, 1 bicchiere di vino rosso, 3 bicchieri di acqua e un panino 45gr. devono essere il vostro pranzo. A **cena**, invece, dovete rimanere più leggeri senza penalizzare l'organismo, pertanto deve essere così composta: una



minestra di brodo vegetale con o senza pastina corta 60 gr., dello stracchino 70 gr., della verdura 130 gr., 1 bicchiere di vino, 3 bicchieri d'acqua, un panino di 45 gr. Inoltre, se vogliamo ricordarci dei vecchi segreti della nonna ecco alcune idee qui di seguito: la sera prima di andare a dormire è utile ingerire o un buon bicchiere di vin brulé oppure una buona tazza di latte caldo con il miele o la grappa. L'ingestione di questa sostanza deve, poi, essere seguita da una buona dormita sotto

le coperte, così, sudando, tutte le tossine vengono eliminate dall'organismo il quale, agisce sulla febbre facendola precipitare. Durante il giorno, a posto dell'aerosol, si può usare una bacinella di acqua calda con dentro del sale e dell'eucalipto, quindi dopo aver messo un asciugamano sulla testa che copra anche la bacinella, inalare il suoi effluvi terapeutici. Non scordiamoci della vitamina C, ovvero tante sane spremute di arancio e limone, o 2-3 Kiwi al giorno. Vaccinatevi ve lo consiglia il vostro medico.

Allarme per il latte «alla spina»

di D. S.



Segnalati nove casi di infezione renale in bambini.

E' allarme per il latte crudo, quello cioè in vendita nei distributori «alla spina» in molte città italiane. Sarebbero infatti al momento nove (sei nel 2008 e tre nel 2007) i casi di sindrome emolitica uremica, una grave malattia renale provocata nei bambini dal batterio *Escherichia coli* O157 «collegati» al consumo di latte crudo, secondo quanto riferito dal direttore generale della Sicurezza alimentare e nutrizione del *Ministero della Salute*. Il Direttore ha inoltre precisato di aver inviato un documento alle Regioni nell'ottobre scorso sulla corretta applicazione dell'intesa fra Regioni e Governo relativa ai controlli igienico-sanitari sulla distribuzione di latte crudo. La nota, ha aggiunto, prevedeva che gli animali nei quali

fosse risultato presente il batterio *Escherichia coli* O157 avrebbero dovuto essere definitivamente eliminati dal circuito della produzione di latte crudo.

BOLLIRLO SEMPRE - In attesa che gli incontri con il Consiglio superiore di Sanità e con il ministro delle Politiche Agricole, facciano chiarezza sul futuro utilizzo dei distributori di latte crudo non pastorizzato, il sottosegretario alla Salute, ha lanciato un allarme di tipo sanitario su questo tipo di distributori e un conseguente consiglio rivolto ai consumatori. «È assolutamente necessario- ha spiegato parlando con i giornalisti al ministero della Salute- che il latte consumato» ed erogato da questi distributori automatici «venga prima fatto bollire». A tale scopo sarà messo in atto un «provvedimento di informazione» che dovrà contenere indicazioni rivolte alle Regioni e alle associazioni di categoria perchè i distributori di latte crudo (che secondo indagini in corso sono circa 2mila in tutta Italia) «abbiano in evidenza l'informazione che il latte crudo non è pastorizzato e che non ha quindi subito trattamenti volti ad eliminare eventuali agenti patogeni potenzialmente pericolosi per la salute umana». E soprattutto, «deve essere chiaro che il latte crudo non pastorizzato deve essere assunto solo dopo la bollitura».

Bere bene fa bene: un bicchiere di vino per lei e due per lui

di A. D.



Un bicchiere di vino al giorno per lei e due per lui. E' questo il segreto della buona salute. A certificarlo sono i laboratori dell'**Università Cattolica di Campobasso**, in collaborazione con i **Centri europei partecipanti al progetto Immi-Diet**. Secondo uno studio presentato dall'ateneo, un consumo moderato di alcol aumenta infatti la quantità di omega-3 nel sangue e nei globuli rossi. I risultati della ricerca saranno pubblicati sul numero di gennaio 2009 della rivista *American Journal of Clinical Nutrition*, organo ufficiale della *Società americana per la nutrizione*, ma sono già disponibili on line sul sito www.ajcn.org.

Lo studio ha esaminato 1.604 persone provenienti da tre diverse aree geografiche: sud-est di Londra in Gran Bretagna, Limburgo in Belgio, e Abruzzo in

Italia. Grazie a una stretta collaborazione con i medici di medicina generale delle zone visitate, i partecipanti sono stati sottoposti a una visita medica generale e ad un prelievo di sangue. Hanno inoltre risposto a un questionario dettagliato sui propri stili di vita incluse le abitudini alimentari e il consumo di bevande alcoliche. "Gli acidi grassi omega-3, contenuti principalmente nel pesce, sono considerati protettivi per le malattie cardiache e la morte improvvisa", spiega una ricercatrice dei laboratori di ricerca dell'**Università Cattolica di Campobasso**. "Nonostante i meccanismi siano ancora poco chiari - aggiunge - c'è qualche evidenza che il consumo moderato di alcol possa influenzare il metabolismo degli acidi grassi polinsaturi, come gli omega-3 appunto". "Le persone che bevono quantità moderate di alcol, un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini, hanno una maggiore concentrazione di omega-3 nel plasma e nei globuli rossi, indipendentemente dalla quantità di pesce consumato". Non solo: lo studio dimostra anche che il vino fa più bene di altre bevande alcoliche. Questo sembra essere dovuto ad alcuni composti contenuti nel vino. E potrebbe rappresentare la chiave per capire il meccanismo alla base dei noti benefici effetti sul cuore della bevanda di Bacco. "Le analisi effettuate sulle diverse bevande l'**Università Cattolica di Campobasso** - hanno mostrato che l'associazione tra alcol e omega-3 è presente sia nei consumatori di vino che in quelli che bevono birra o altri tipi di liquori. L'associazione tra l'abitudine a bere vino moderatamente e i livelli di omega-3 nell'organismo è risultata particolarmente forte e significativa. Questo ci fa pensare che alcune sostanze presenti nel vino, piuttosto che l'alcol in sé, possano essere associate con l'aumento delle concentrazioni di acidi grassi omega-3. La possibilità che si tratti dei polifenoli è tutt'altro che remota". I polifenoli appartengono alla classe degli antiossidanti, contenuti in un'ampia varietà di cibi e bevande, tra cui il vino. Questi composti naturali, ritenuti capaci di ridurre i processi ossidativi causati dai radicali liberi, non erano stati finora associati ai livelli di acidi grassi omega-3 nel sangue. Una combinazione "vin-cente" a difesa del cuore. "Pensiamo che questi dati rappresentino un'autentica svolta soprattutto nel campo della prevenzione cardiovascolare. Oggi sappiamo meglio perché bere un po' di vino fa bene al cuore. I nostri risultati sollevano inoltre importanti questioni circa gli effetti dei polifenoli sui lipidi e dei lipidi sui polifenoli".

Reddito e Rate *Selezione a cura di V. C.*

Il mutuo sulla casa è diventato un vero macigno per le famiglie che sono costrette a confrontarsi con conti salatissimi ogni fine mese dal momento che le rate pesano sul bilancio per oltre un quarto del reddito. È quanto emerge da una ricerca del **Centro Studi Sintesi di Venezia** che ha effettuato uno studio statistico su dati di 103 province italiane.

Secondo gli esperti, mediamente una rata del mutuo incide sul budget delle famiglie italiane per il 29,2% del reddito totale mensile. E nel sud Italia è ancora peggio: in sette province del Mezzogiorno la rata mensile pesa per oltre il 50% sul reddito medio delle famiglie. Una percentuale che potrebbe diventare ancora più pesante nel prossimo futuro soprattutto per le famiglie del Sud, dove l'incidenza della spesa è ancora più pesante.

Per i ricercatori i motivi della crescita sono da ricercare "nel balzo che i tassi di interesse hanno avuto dal 2005 a oggi e nelle maggiori difficoltà di accesso al credito per i cittadini del Mezzogiorno".

Numeri alla mano, l'incidenza massima della rata sul reddito la tocca Ragusa (61%), mentre in grandi città come Roma si arriva al 39,8%, a Firenze al 34,2, a Milano al 26,1% e a Venezia al 25,9%. In particolare al Sud, la morsa dei tassi al 50% investe le province oltre che di Ragusa, di Catania (59,2%), Cagliari (51,9%), Napoli (51,2%), Bari (50,6%), Pescara (50,3%) e Siracusa (50,1%). Le province che soffrono meno invece, sono le piccole realtà del Nord: Verbano Cusio Ossola (12,8%), Sondrio (12,9%), Bolzano (13%), Aosta (14,7%), Asti (15,5%) e Belluno (15,8%).

Alla provincia di Roma spetta il primato dell'importo medio del prestito più alto con 126.530 euro a famiglia, seguita da Pescara (115.301 euro), Prato (113.344) e Firenze (104.725), valori ampiamente superiori alla media nazionale di 74.351 euro.

Gli effetti del balzo degli interessi dal 2005 ad oggi si rison-



trano anche nel calcolo dell'incremento medio subito dalla rata del mutuo a tasso variabile. Tra settembre 2005 e giugno 2008 la crescita dei finanziamenti per l'acquisto della casa è stata mediamente del +26,1% con incrementi maggiori, anche in questo caso, al Sud della penisola. L'esposizione debitoria nella provincia di Agrigento è cresciuta del +59,3%, seguita da Caserta (+50,9%), Palermo (+49,1%), Enna (+46,3%), Catania (+45,9%) e Cremona (+44%).

E la Tredicesima va ... in rate !

La stanno aspettando tutti: quest'anno sarà veramente una manna dal cielo per chi la riceve ma non ci sarà molto spazio per la fantasia dal momento che i due terzi della tredicesima sono già presi per pagare i debiti.

A fare i conti in tasca agli italiani è **Contribuenti.it - Associazione Contribuenti Italiani** - secondo cui questo sarà un Natale durissimo per i contribuenti che, dopo l'accoglienza del debito Alitalia, la crisi dei subprime, il crollo della borsa, l'aumento delle rate sui mutui a

tasso variabile, si vedranno costretti a utilizzare il 67% della tredicesima per mettersi a pari con le tasse arretrate, il 14% per fare regali natalizi e il 12% per pagare mutui, assicurazioni, tasse locali e solo il 7% la destinerà al risparmio familiare. **Contribuenti.it** prevede così un Natale nerissimo sul fronte dei consumi, destinati a calare del 18,5%, perché almeno 2 famiglie su 3 sono costrette a tagliare le spese per pagare le tasse arretrate.

Ma a quanto ammontano le tredicesime?

A giorni saranno pagate le tredicesime, che ammontano a 34,3 miliardi di euro, in aumento di 0,9 miliardi di euro rispetto al 2007.

In particolare 8,9 miliardi di euro andranno a rimpinguare le buste paga dei lavoratori pubblici, 15,3 miliardi di euro saranno destinati ai dipendenti privati e 10,1 miliardi di euro finiranno ai pensionati.

Fondi Pensioni in rosso *Selezione a cura del Direttore della Delegazione di Messina*

Sarà stata la sfortuna, o chissà, una certa furbizia, punti di vista insomma. Ma dopo che il governo precedente ha spinto con la sua riforma pensionistica tanti italiani a mettere i soldi della loro liquidazione nella previdenza integrativa è accaduto di tutto.

Questa storia della previdenza integrativa è stata una decisione presa sul finire del 2006 quando le Borse sembravano inarrestabili. Dal primo gennaio al 30 giugno 2007 i lavoratori italiani dovevano scegliere se lasciare il Tfr futuro in azienda o trasferirlo ai fondi pensione.

Molti si sono fidati del ragionamento per cui i mercati finanziari erano anni luce più avanti in termini di rivalutazione, che lasciare la liquidazione come sempre è stato, ovvero in azienda, sarebbe stato un errore imperdonabile. Alla fine chi è rimasto scettico ha avuto ragione.

Già nel 2007 il vecchio Tfr, con il suo rendimento assicurato del 3,1% netto aveva superato più di 10 fondi su circa 120. Adesso, nei primi 9 mesi del 2008 basta prendere i soli cosiddetti fondi negoziali (istituiti per specifici settori con accordi tra sindacati e imprenditori) per capire cosa stia accadendo: la performance nei primi nove mesi del 2008 è stata in media negativa per oltre il 3% di svalutazione.

Il bilancio da maggio 2007 a fine settembre 2008 segna un passivo superiore al 6%, con i comparti più dinamici che hanno subito ribassi anche del 15%.

Uno studio dell'**Ocse** dice che nel periodo gennaio-ottobre 2008, gli asset dei piani pensionistici privati nei Paesi che aderiscono all'organizzazione hanno perso intorno a 5mila miliardi di dollari, quasi il 20% circa rispetto ai 28.000 miliardi di dicembre 2007. L'Italia - dice l'Ocse - registra perdite inferiori alla media (10% in termini reali; 5% nominali). La diffusione della previdenza privata in Italia è però ancora pari a

meno di un terzo del totale potenziale.

E visto che parliamo di rilevazioni fino a settembre, il calcolo non incorpora ancora gli altri tremendi crolli che sono avvenuti tra ottobre e dicembre del 2008. Ad esempio, visto che queste forme di previdenza integrativa sono molto agganciati alle azioni di Borsa quando ci si trova ai primi anni, allora va ricordato che l'indice Mibtel sta perdendo il 50% rispetto a un anno fa.

Il meccanismo è questo: quando si tratta di un giovane lavoratore che versa soldi a una forma di previdenza integrativa - fondi negoziali inclusi - nei primi anni i suoi soldi verranno usati in investimenti più aggressivi e quindi molto più rischiosi. Man mano che ci si avvicina al momento di riscuotere, allora il fondo sposta gli investimenti verso settori più stabili, come l'obbligazionario. Come dire, i primi anni si fanno i soldi, e poi si consolida il risultato.

Ma il guaio è che proprio nella fase iniziale della riforma, che ha spinto il Tfr nei fondi, è arrivata la batosta delle Borse, per cui molti passi a rischio - che dovevano appunto rendere - sono stati colpiti in mezzo al guado. Tra i negoziali solo le linee garantite hanno registrato un rialzo dell'1,4% nel 2008, insufficiente comunque a fare meglio dell'inflazione o del Tfr lasciato in azienda.

Ora gli esperti che tanto hanno glorificato l'efficacia del versamento nella previdenza integrativa del Tfr per rivalutarlo al meglio diranno che la Borsa vince sempre sul lungo periodo. Ma questa volta non è per niente detto. Perché è possibile che accada, ma non è per niente certo, mentre il Tfr tradizionale ha una sua rivalutazione annuale standard.



Banditismo Sociale (parte 2)

ricerche a cura di Vittorio Cocivera

All'indomani della conquista sabauda, dopo l'annessione e la disfatta dell'esercito borbonico, nel meridione si erano create le stesse condizioni del 1799 e nell' "armata cafona" erano confluiti nostalgici dei **Borboni**, cittadini feriti dai soprusi del nuovo potere, pastori e braccianti senza terra che si ribellavano ai nuovi assetti proprietari, criminali comuni. Il banditismo toccò il culmine nella grande rivolta contadina (in Sicilia) e nella guerriglia (nelle province napoletane). Una guerriglia che impegnò nel Sud oltre centomila soldati del Regio esercito. Ma non c'era più un cardinale Ruffo. In verità dopo la fuga a Gaeta, Re **Francesco II**, la sua giovane regina Maria Sofia e lo stato maggiore borbonico avevano pensato di organizzare in maniera efficiente le risorse militari del brigantaggio, per concentrarle ed affidarle al comando più esperto di generali legittimisti. È il caso, tra gli altri, del comandante spagnolo **Josè Borjès**, inviato dai circoli borbonici in Calabria, con la promessa, poi rivelatasi illusoria, di un gran seguito tra la popolazione locale e di un'alleanza con le bande organizzate del brigante **Crocco**. Ma come lo stesso Crocco racconta nella sua autobiografia, l'incontro avvenuto a Lagopesole fra i due uomini fu breve ma tale da far capire ad entrambi che al comando unico non si sarebbe mai arrivati, sia perchè Borjes non era Ruffo, un meridionale e un rappresentante della Chiesa, sia perché Crocco diffidava di uno straniero inviato nella sua terra a sottrargli la guida militare dei suoi uomini.

La reazione popolare fu comunque assai diversa nelle due "province" del regno, a riprova che mai c'era stata una unità nazionale nel Regno del sud. In Sicilia si ebbe una catena di rivolte contadine, tipiche sollevazioni popolari, nel continente invece divampò il banditismo e la guerriglia per circa un decennio.

Il banditismo esplose, come reazione ad una situazione di sfruttamento, è contro i padroni, è in difesa dei cafoni, dei diseredati e degli ultimi, ma non propone nessun progetto di rinnovamento né economico né politico. Dopo l'unità si limitò infatti a propagandare l'immediato ritorno sul trono del sovrano Francesco II, di cui, con il passar del tempo, ci si fidava sempre di meno. Era un modo di aggregazione di tutti quelli, ed erano tanti, che condividevano la medesima sorte di emarginazione e di miseria, di soprusi padronali e di angherie personali, li accomunava anche un sincero attaccamento alla religione, spesso vissuta sotto forma di fede cieca e di superstizione (il bandito, allora come ora, portava sempre addosso oggetti sacri, immagini di santi, e amuleti). La religione era quella cattolica di Francesco II, che vantava l'appoggio della Chiesa.

Quale ruolo hanno i banditi nella trasformazione della società? Potremmo dire che, di norma, sono individui che rifiutano di sottomettersi e perciò si staccano dalla massa o, più semplicemente sono uomini che si trovano esclusi dalle loro occupazioni abituali e pertanto sono costretti a diventare fuorilegge e a darsi al crimine. Il banditismo "endemico" è dovuto spesso a un reato compiuto per vendicare un oltraggio, alla perdita della proprietà per disgrazia o per debiti, a qualche evento che rientra nella sfera del privato.

Quando ci troviamo di fronte a un fenomeno "di masse", come avvenne nel meridione dopo la conquista piemontese, a causare il fenomeno sono piuttosto i sintomi di crisi, di tensione interna alla società in cui si vive, come segnali di carestia, di pestilenza, di guerra o di qualsiasi altro evento destabilizzante. "I banditi sociali - scrive Hobsbawm - sono fuorilegge rurali, considerati malfattori dal signore e dall'autorità locale, ma che pure restano dentro la società contadina sono considerati dalla propria gente eroi, campioni, vendicatori, combattenti per la giustizia, persino capi di movimenti di liberazione e comunque uomini degni di ammirazione, aiuto e appoggio. Il fenomeno del banditismo sociale esprime, in situazioni storiche le più disparate, un intreccio significativo tra contadini e ribelli, da non confondere con malviventi professionali che fanno delle scorrerie e delle



rapine l'oggetto esclusivo della loro attività delinquenziale. I delinquenti di professione vedono nel contadino la preda naturale, lo aggrediscono e ne violentano le donne, lo rapinano e fanno razzie. Un bandito sociale, al contrario, non metterà mano sul raccolto del contadino, e se talvolta sarà costretto a requisire merci e denari per esigenze logistiche, attenderà il momento propizio per restituire il mal tolto. Il banditismo sociale non ha senso al di fuori del rispetto tacito di questa norma" (teorizzazioni che accumeranno tutti i movimenti rivoluzionari o di resistenza del XIX e XX secolo, **Che Guevara** incluso).

Eventi

Un fine anno ricco di incontri, per "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud". Giorno 30 Novembre grande successo di partecipazione per la Domenica del Villaggio tenutasi come di consueto presso la **Società Pezzolo Promozione Sviluppo Sostenibile**. Durante l'incontro si è festeggiato anche il compleanno di **Francesco**, figlio di



un Socio, e si è tenuta anche la cerimonia di congedo dei ragazzi del servizio civile, che hanno ricevuto una targa riconoscimento dal Presidente **Saccà Domenico**. Alltra manifestazione l'*Appuntamento con i Vecchi Sapori*, si è svolto a Roccalumera, ridente località della riviera jonica di Messina, presso il locale **Paradiso di Stelle**, giorno 19 Dicembre, dove tutti i Soci partecipanti hanno colto l'occasione per scambiarsi gli auguri di un Buon Natale e di un Felice Anno Nuovo, dopo la degustazione di oltre 40 pietanza tipiche, sapientemente preparate dallo **Chef Mansueto Gugliotta**.

Pillole di Saggezza

E' nell'arena che il gladiatore prende la sua decisione.
Seneca

La vera poesia può cominciare anche prima di essere capita.
Thomas Stearns Eliot

Un grande cuoco ti fa sembrare buona anche una minestra riscaldata.
Umberto Eco

Più il corpo è debole, più comanda; più esso è forte, più obbedisce.
Jean Jacques Rousseau

Il cuore ha delle ragioni, che la ragione non conosce.
Blaise Pascal

La sincerità non consiste nel dire tutto ciò che si pensa, ma nel pensare a tutto ciò che si dice.
Jean Hyppolite

Sono un uomo felice perché ho rinunciato alla felicità.
Jules Ronard

Che cos'è la felicità? Forse non cercarla.
Cesare Morchi

Abbiamo tre specie di amici: gli amici che ci amano, gli amici che non si curano di noi, e gli amici che ci odiano.
La Rochefoncauld



La legge comune degli affari nega la possibilità di pagare poco ed ottenere molto, ciò non può accadere.
Johon Ruskin

La ricchezza è una buona serva, ma la peggiore degli amanti.
B. Francis Bacon

La democrazia è piena di difetti, ma non si è ancora trovato qualcosa di meglio.
Winston Churchill

Dobbiamo sapere non solo quello che i politici hanno in testa, ma anche quello che hanno in tasca.
Corrado Alvaro

Se tratti con l'offerente meno caro, è bene che tu preveda una certa riserva per coprirti dal rischio che corri.
Johon Ruskin

Le passioni fanno vivere l'uomo, la saggezza lo fa soltanto vivere a lungo.
Nicolas de Chamfort

La lettura rende l'uomo completo, la conversazione lo rende agile di spirito e la scrittura lo rende esatto.
Francis Bacon

B. Francis Bacon