

In questo numero

- La pera, un frutto perfetto di antica memoria
Pag.2-3
- Turismo e gastronomia dei Nebrodi
Pag.4
- La gomma da masticare

- Acqua sana

- Il brodo di pollo
Pag.5
- Dieta mediterranea e diabete

- Mangioni si diventa
Pag.6
- L'angolo della poesia
Pag.7
- Ricetta del Mese
Pag.8
- News
Pag.9
- Chili di troppo al rientro?
Pag.10
- News
Pag.11
- Un pieno di cocomero

- Dieta e sport contro l'Alzheimer
Pag.12
- Bere moderato

- Antiossidante nei frutti

- Meno carne rossa
Pag.13-14
- Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano (2^a puntata)
Pag.15
- Arancia rossa di Sicilia IGT
Pag.16
- Il coltello prediletto dai pastori Siciliani
Pag.17
- Eventi

- Pillole di Saggezza

La pera, un frutto perfetto di antica memoria

di Domenico Saccà

Probabilmente già 4000 anni fa l'uomo si cibava dei frutti di questa pomacea. La produzione avviene da fine agosto e si conserva anche 3-4 mesi in regime di freddo.

Le pere sono i frutti delle piante del genere **Pyrus** a cui appartengono molte specie differenti. Alcune delle specie producono frutti eduli e vengono perciò coltivate, quella più diffusa è la specie "**Pyrus communis**".

Attraverso reperti paleontologici si è potuto stabilire che il pero in Italia era conosciuto fin dai tempi più antichi. Sono invece più recenti le notizie sulla sua coltivazione. Comunque oltre 350 anni prima di Cristo la coltivazione della pera era abbastanza estesa nella Magna Grecia perché Teofrasto menziona sia le varietà domestiche che quelle coltivate. In epoca romana Catone, e soprattutto, Plinio danno indicazioni precise sulla diffusione del pero e sulle cultivar note, a testimonianza della grande considerazione in cui già allora era tenuto questo fruttifero. Dall'epoca romana in poi la coltura del pero si espande con uno sviluppo ragguardevole in tutta Europa in particolare in Belgio e in Francia.

La pera risulta pertanto disponibile per gran parte dell'anno e si consuma al naturale o cotta in sciroppo di zucchero. Le varietà coltivate sono oltre cinquanta, soprattutto in Cina e in Europa (Francia, Germania, Italia, Spagna). La **William**, selezionata alla fine del Settecento in Inghilterra, dall'aspetto tondeggiante, di colore piuttosto uniforme e dalla buccia molto sottile, ha una polpa succosa ed è la più coltivata in Italia; la **Max Red Bartlett (o William rossa)**, largamente utilizzata dall'industria per la preparazione di sciroppi e succhi, è di media grandezza, con peduncolo breve, buccia liscia, giallastra, soffusa di rosso all'insolazione; la **Decana**, selezionata in Francia all'inizio dell'Ottocento, è tondeggiante con buccia giallo-verde e striature rossastre alla maturazione, la sua polpa è dolce, gustosa e compatta, ben si presta alla cottura, in particolare alla preparazione di marmellate e succhi di frutta; l'**Abate Fétel**, di origini francesi, è grande, con collo allungato, carnoso alla base, la buccia è giallastra, soffusa di rosso all'insolazione, parzialmente rugginosa

mentre la polpa è bianca, fondente, molto succosa, zuccherina e aromatica; la **Kaiser o Imperatore Alessandro**, originaria della Francia, in Italia condivide con la Abate Fétel il quarto posto in ordine di importanza. Il frutto è di un color tabacco completamente rugginoso, la polpa è bianco giallastra, consistente, appena granulosa, succosa, dolce-acidula, aromatica; la **Conference**, di origini inglesi, diffusa in Italia intorno al 1950, è di dimensioni medie, piriforme, con peduncolo lungo, la buccia è giallo-verde e rugginosa, mentre la polpa è bianco avorio, molto succosa, dolce e aromatica.



La pera è un frutto perfetto per conservare l'equilibrio alimentare. Poco calorica (un frutto di dimensioni medie, circa 160g, contiene solo 100 calorie) e ricca d'acqua, contiene anche molti minerali e oligoelementi, vitamine e fibre. Per non parlare del sapore: la

pera è gustosa, succosa, rinfrescante, e si scioglie in bocca.

Con un contenuto energetico di 50kcal/100g e l'87% di acqua, la pera è un eccellente spuntino, rinfrescante e purificante.

Inoltre è ricca di **minerali e oligoelementi**, come il potassio (125 mg/100g). Contiene anche molto calcio, magnesio (7mg/100g), ferro (0,2mg/100g) e rame: tutti elementi indispensabili al corretto funzionamento delle cellule. La pera è priva di sodio e quindi è ammessa nelle diete senza sale.

Per quanto riguarda le **vitamine** contiene un po' di vitamina C (5mg/100g), carotene e vitamina E (potenti antiossidanti che proteggono le cellule dall'invecchiamento). Senza dimenticare l'alto contenuto di **acido folico**, che garantisce il corretto funzionamento neuromuscolare.

Per quanto riguarda i benefici apportati da questo frutto, la pera, essendo ricca di fibre (ne contiene dal 2,5 al 3%), stimola il transito intestinale. Contiene poi il 12% di glucidi, soprattutto **fruttosio**, che viene assimilato lentamente nell'organismo. Il fruttosio è lo zucchero naturale con il più alto potere dolcificante, che dà energia e sazia.

La pera è infine ricca di sorbitolo, un poliolo dal sapore dolce, che favorisce la digestione ed ha un'azione benefica sui denti.

LA STRADE DEI SAPORI: TURISMO E GASTRONOMIA DEI NEBRODI

di D.S.



La Strade dei Saporì dei Nebrodi sono dei percorsi enogastronomici e turistico-culturali nell'ambito del territorio dei Nebrodi.

Il progetto, promosso e gestito dall'Ente Parco dei Nebrodi, ha creato una rete di imprese che operano nei settori delle produzioni agroalimentari, della ricettività alberghiera ed extralberghiera, della ristorazione, dell'artigianato tradizionale. Le finalità sono quelle di promuovere turismo in ambito rurale e nelle aree naturali protette, valorizzare le produzioni agroalimentari tradizionali dei Nebrodi e promuoverne la commercializzazione, e favorire la multifunzionalità dell'agricoltura per la salvaguardia del territorio.

Un'offerta turistica integrata e "slow", legata alle tradizioni enogastronomiche e artigianali, alle bellezze naturali del territorio e al prezioso patrimonio architettonico-monumentale dei centri storici dei Nebrodi.



Gli aderenti alla Strade dei Saporì dei Nebrodi si impegnano a produrre e offrire ospitalità nel rispetto di regole codificate dal Parco.

I servizi dei soggetti aderenti alla rete Strade dei Saporì sono presenti nel sito web del Parco dei Nebrodi www.parcodeinebrodi.it, entrando nelle pagine Strade dei Saporì:

- dove dormire
- dove mangiare



LE PRODUZIONI TIPICHE DEI NEBRODI

Le produzioni agro - alimentari ed artigianali dei Nebrodi sono caratterizzate da elevata qualità e dalla valorizzazione della tipicità, intesa come stretto legame al territorio ed alla cultura che esprime. Il paniere dei Nebrodi intende raccogliere ed offrire un insieme delle produzioni tipiche che è possibile trovare nel territorio del Parco dei Nebrodi e più in generale nel comprensorio nebroideo.

I PRODOTTI AGRO-ALIMENTARI



Carta d'identità gastronomica

Dal punto di vista della distribuzione degli insediamenti e degli usi del suolo, l' area dei Nebrodi si può considerare suddivisa in due sezioni: a ovest della fiumara di Rosmarino il territorio -

poco abitato - è in larga parte rivestito di boschi e pascoli, mentre a est le colline più antropizzate di tutta la Sicilia sono fitte di noccioli, olivi e - man mano che si scende verso la fascia litoranea - mandorli e piante di agrumi.

Coltivazioni tutte di notevole pregio, in particolare la nocciola dei Nebrodi e il pistacchio che prende nome da Bronte, comune ricadente anche nei confini del Parco dell'Etna. Variegato il repertorio di formaggi e latticini: canestrati, pecorini, provole e "arcaiche" ricotte fatte mescolando al siero il lattice di fico.

Meno numerosi ma altrettanto rinomati i salumi (tipici la fellata e il capocollo) ottenuti con carpi del suino Nero dei Nebrodi, un maiale semiselvatico che cresce ancora allo stato brado così come il cavallo Sanfratellano, incrocio tra il purosangue arabo e il purosangue inglese.

Oltre ai forse due mila suini neri, il patrimonio zootecnico annovera 73 mila bovini (tra cui poche discendenti delle vacche rosse portate in Sicilia dai Normanni), 66 mila ovini (interessante la piccola e frugalissima pecora Pinzirita), 27 mila caprini. Carni allo spiedo e al forno, maccarruni casa e altri piatti della tradizione contadina si possono gustare nelle baracche, caratteristici locali di ristoro che pun-

teggiano il parco ed oggi "rivisitate" in accoglienti locali molto confortevoli.

Nei forni dei paesi si trova un pane fragrante, nelle pasticcerie e nelle gelaterie una ricca scelta di dolci tradizionali: pasta reale anche nella singolare versione "coperta", rametti, buccellati, giannelle e le rinfrescanti granite, tra cui eccelle quella di gelsi neri.

La gomma da masticare aiuta a rimanere in linea



La gomma da masticare, del tipo senza zucchero, può essere una preziosa alleata della linea.

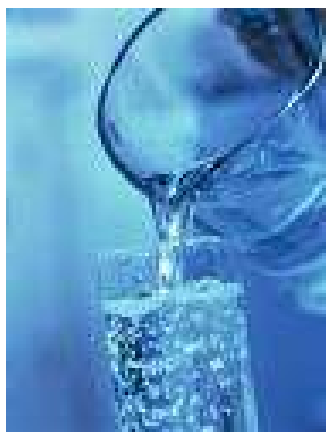
Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Louisiana State University di New Orleans**, negli Stati Uniti, e presentata nella stessa città all'ultimo **Congresso della Società Americana di Biologia Sperimentale**.

I ricercatori hanno studiato un gruppo di venti persone impegnate nelle loro normali attività quotidiane per quarantotto ore consecutive. Il primo giorno, all'ora di pranzo, i pazienti dovevano mangiare un panino molto poco nutriente, dal contenuto calorico basso, per il

pomeriggio avevano a disposizione una scorta di gomme, da masticare per quindici minuti ogni ora. Il giorno dopo il panino era lo stesso, ma le gomme erano invece vietate.

Gli esperti hanno poi messo a confronto le sensazioni provate dai pazienti nelle quarantotto ore dello studio. Nel giorno in cui non potevano masticare le gomme tutti i pazienti erano stati presto tormentati dal ritorno quasi immediato dell'appetito, dalla voglia di mangiare dolci e da sonnolenza durante il pomeriggio. Con le gomme, invece, questi problemi non si erano manifestati. In questo modo, i pazienti avevano evitato di consumare snack pericolosi per la linea, risparmiando in media almeno sessanta calorie.

L'acqua è la bevanda più sana per bambini e ragazzi



La bevanda che assicura a bambini e ragazzi una corretta crescita evitando loro il rischio di ingrassare troppo è l'acqua.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani della **Columbia School of Public Health di Washington** e pubblicata sulla rivista di pediatria **Archives of Pediatric and Adolescent Medicine**.

I ricercatori hanno studiato l'alimentazione di un gruppo di oltre tremila bambini e adolescenti dai 2 ai 19 anni di età e hanno scoperto che questi non badano al contenuto calorico delle bevande: è una abitudine che si impara più avanti, crescendo. Così i giovani che, avvertendo lo stimolo della sete, consumano bibite gassate, latte o succhi di frutta non si rendono conto che sono ricchi di calorie. In altre parole, aumentano il proprio apporto calorico senza compensarlo con una riduzione di cibo. In questa maniera, però, assimilano calorie inutili e ingrassano. Chi beve acqua placa la sete ma non aggiunge calorie alla propria alimentazione.

Il brodo di pollo abbassa la pressione del sangue



Un piatto di brodo di pollo al giorno, con pochissimo sale: ecco una buona abitudine quotidiana per chi soffre di pressione alta, la cosiddetta ipertensione.

Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati dell'**Università di Ibaraki, in Giappone**, e pubblicata sulla rivista di alimentazione **Journal of Agricultural and Food Chemistry**.

I ricercatori giapponesi hanno analizzato in laboratorio questo alimento ricavandone poi le sostanze contenute: quindi le hanno somministrate, una dopo l'altra, a un gruppo di topolini.

In questo modo hanno scoperto che quattro diverse proteine contenute nel brodo di pollo hanno sul cuore e sulle arterie una azione identica a quella di un gruppo di farmaci, detti ACE-inibitori, che controllano l'ipertensione.

Infatti i topolini hanno reagito alle proteine in modo positivo e la pressione del loro sangue si è abbassata in modo significativo.

Il brodo, concludono gli studiosi, non può sostituire i farmaci per chi è iperteso: può, però, diventare una utile abitudine alimentare.

Dieta Mediterranea e lotta al Diabete di tipo II



Segnaliamo una interessante ricerca, pubblicata su: “*Annals of Internal Medicine*” nel numero del 1° settembre 2009 su dieta Mediterranea e diabete di tipo II.

I ricercatori della seconda **Università di Napoli** hanno confrontato gli effetti di una dieta Mediterranea ricca di cereali integrali a basso tenore di grassi come suggerito dall'**American Heart Association** su una popolazione di obesi a cui era recentemente stato diagnosticato il diabete di tipo II.

Lo studio in doppio cieco ha confrontato 108 pazienti nutriti con una dieta stile Mediterraneo (<50% delle calorie giornaliere da carboidrati) con 107

pazienti nutriti con una dieta a basso contenuto di grassi (<30% delle calorie giornaliere dai grassi).

Le evidenze emerse sono a favore della dieta mediterranea anche se i ricercatori non hanno effettivamente verificato l'aderenza alle raccomandazioni nutrizionali date dall'equipe medica.

In particolare si è visto che la dieta stile mediterraneo, ricca in cereali integrali semi oleosi e vegetali, diminuiva in questi pazienti il ricorso alla terapia farmacologica (44% contro il 70% i pazienti che hanno dovuto ricorrere alla terapia orale).

Un dato inequivocabile che sicuramente emerge dalla ricerca clinica è che non va assolutamente sottovalutata l'importanza dell'approccio nutrizionale nel trattamento del diabete di tipo II di nuova insorgenza.

«Mangioni» si diventa, anche per colpa dei troppi divieti

Che il sovrappeso e l'obesità infantili siano un problema ormai è chiaro a tutti. Ma per evitare che i propri figli mettano su ciccia è meglio non essere troppo drastici vietando senza deroghe cibi poco sani, perché si rischia di ottenere l'effetto opposto e ritrovarsi con adolescenti con qualche taglia di troppo. Lo stesso peraltro pare accadere se i genitori sottopongono i bimbi a un'alimentazione restrittiva e super-salutista.

Non è un paradosso, ma la tesi di **Stephanie Anzman**, una studiosa del **Centro di Ricerca sull'Obesità dell'università della Pennsylvania** che sul *Journal of Pediatrics* ha pubblicato uno studio in cui ha cercato di stabilire le eventuali correlazioni fra il peso di circa 200 ragazzine e i comportamenti dei genitori in materia di educazione alimentare. La Anzman ha seguito le piccole per un decennio, da quando avevano 5 anni in poi, registrandone periodicamente l'indice di massa corporea e chiedendo se i genitori imponessero loro limitazioni o divieti al consumo di cibi specifici; mamme e papà a loro volta sono stati valutati per elementi come peso, altezza e livello socioeconomico, in più alle madri è stato chiesto a più riprese di descrivere il livello di autocontrollo delle proprie figlie. Un dettaglio non insignificante, visto che a 15 anni la probabilità di essere un po' troppo in carne era doppia nelle piccole con scarso autocontrollo rispetto a quelle che, evidentemente, sapevano dominarsi evitando eccessi a tavola. Ma anche i comportamenti dei genitori contano, eccome.

Secondo i dati raccolti dalla statunitense, se chi manca di self control ha pure genitori che tendono a limitare o vietare l'accesso ad alimenti «pericolosi» per la linea il rischio di ritrovarsi davvero grasse schizza alle stelle. Il meccanismo è ben noto: proibire qualcosa fa venir voglia di provarla, soprattutto a bambini e adolescenti. «Se mamma e papà, rendendosi conto che la figlia ha scarse capacità di controllare i suoi impulsi, cercano di aiutarla vietando gli snack preferiti si innesca una reazione psicologica che porta all'opposto dell'effetto sperato: proibire un cibo lo rende irresistibilmente attraente e queste ragazzine, appena ne hanno la minima occasione, corrono a rimpinzarsi – dice la Anzman –. Bisogna piuttosto insegnare ai propri figli, che siano femmine o maschi, a esercitare il controllo sulle scelte alimentari e a decidere sempre fra opzioni salutari. In ogni caso, il divieto assoluto non è mai molto utile. E i cibi poco sani non dovrebbero proprio stare in dispensa: è molto più semplice abituare i bimbi a non vedere per casa alimenti inadeguati a una dieta salutare che dover continuamente ripetere loro che non possono mangiare questo e quello».



U FUTURU DI STA CITTA'

Sugnu stinnicchiatu n'ta spiaggia u suli a pigghiari
E restu abbagliatu du panorama chi vaiu a vaddari
Scilla si presenta e me occhi e iè na meravigghia
mi veni a rabbia, sta nostra terra non si ruspighia

I me occhi sunnu abituati a tutta sta biddizza,
comu quannu vidu tutti i ionna a munnizza.
Saria curiosu di sapiri u politicu chi ni penza
di tutta sta visioni chi non avi cultura e coerenza.

Putissimo campari sulu cu turisti e vacanzieri
ma i politici non caperu chi sanna fari cosi seri.
Putissimo canciari cu na bacchetta a mentalità
pi fari risorgiri sviluppu e turismu n'ta sta città.

Vidu l'ondi du mari chi toccunu a riva e tonnunu arreti
Magari iddi si stancaru e non vonnu avvicinari e accarizzari
Pari chi sta città non avi curaggiu i cosi di conciari
I famigghi chi cumannunu, iama continuari a supputtari.

Giru a testa e u piloni di Capu Peloru vaiu a vaddari
Chi s'ava costruiri u ponti tra Sicilia e Calabria
vidennu i filuchi i bacchi e i navi, mi fa rabbia.
I politici vidunu i cosi comu si ci fussi nebbia

E cosi chiara e limpida di stu panorama a biddizza chi
mi venunu n'ta testa pinseri di tristezza.
Basta ! ruspighiamuni di stu continuo torpore
facemuci capiri chi amamu a nostra città c'amuri

Pippo Castorina



Scacciata con sparaceddi alla palermitana

Ingredienti per la pizza per 4 persone

- 400 gr di farina bianca
- 20 gr di lievito di birra
- 1 bicchiere d'acqua tiepida
- sale q.b.
- lievito

Ingredienti per 4 persone

- pasta per pizza
- 1 kg di sparaceddi (broccoletti)
- 100 gr. di tuma
- 1 spicchio d'aglio
- 2 acciughe salate
- olio d'oliva
- sale e pepe nero macinato



Preparazione

Sciogliere il lievito in 1/2 bicchiere d'acqua tiepida. Lasciate raffreddare finché formerà della schiuma.

Setacciate la farina sul piano di lavoro. Formate un'incavo al centro e versate il 1/2 bicchiere d'acqua dove avete sciolto il sale.

Cominciate a impastare gli ingredienti con la punta delle dita finché la farina avrà assorbito tutta l'acqua.

Aggiungete poco alla volta il lievito sciolto e lavorate delicatamente per 10 minuti, fino a formare un panetto omogeneo e consistente.

Mettere il panetto infarinato in un canovaccio e fare lievitare in luogo tiepido per circa un'ora.

La pasta sarà pronta quando il volume è raddoppiato.

Rovesciatela sul piano di lavoro cosparso di farina e schiacciatela subito con le mani per interrompere la lievitazione.

Sistematela nella teglia infarinata farcitela secondo il vostro gusto e infornatela.



Preriscaldare il forno a 250 gradi per almeno 20 minuti prima di infornare.

Pulire gli sparaceddi e lessarli in acqua leggermente salata, strizzarli dall'acqua in eccesso e saltarli in padella con olio e 2 spicchi d'aglio.

Dividete la pasta in due parti, stendetela con il mattarello in due foglie piuttosto spesse.

Con una foderate una teglia unta con un poco d'olio.

Cospargete la schiacciata con gli sparaceddi, la tuma tagliata a pezzetti, le olive snocciolate e le acciughe dissalate tagliate a pezzetti.

Richiudete con l'altra foglia di pasta premendo sui bordi.

Bucherellate la superficie della schiacciata con una forchetta ed infornate a forno caldo per circa 25 minuti. Servite molto calda.

Lo yogurt aiuta a tornare in forma dopo il parto

Le donne che, nei primi tre mesi di gravidanza, hanno seguito una dieta bilanciata e ricca di alimenti probiotici, gli speciali yogurt ricchi di batteri benefici per l'intestino, dopo il parto tornano in forma più in fretta.

Lo rivela uno studio condotto dai ricercatori finlandesi dell'**Università di Turku** e presentato al **Congresso Europeo sull'obesità di Amsterdam**, in Olanda. Gli esperti hanno studiato quasi trecento donne in gravidanza: a una parte di esse hanno consigliato, nei primi tre mesi, una alimentazione corretta arricchita con yogurt probiotici; alle altre solo una dieta senza yogurt. Un anno dopo il parto i ricercatori hanno incontrato nuovamente le pazienti e hanno scoperto che, tra le donne del secondo gruppo, ben quattro su dieci avevano problemi di sovrappeso, mentre nel primo gruppo solo due donne su dieci avevano ancora chili di troppo. Il merito è proprio dei probiotici: assunti durante la gravidanza, aiutano la donna a non ingrassare troppo. Così è più facile ritrovare la forma perduta.



Un bicchiere di vino rosso rende la mente più pronta

Bere regolarmente un bicchiere di vino rosso può essere utile alla prontezza della mente: infatti questa bevanda contiene resveratrolo, una sostanza che aiuta cervello a rendere al massimo nei momenti di grande impegno.

Lo rivela una ricerca condotta dagli scienziati della **University of Northumbria a Newcastle**, in Gran Bretagna, e presentata a Brighton al **Congresso della Society Psicologica Britannica**.

I ricercatori hanno studiato gli effetti del resveratrolo su un gruppo di sessanta pazienti. Prima di sottoporli a un test di memoria e di attenzione, gli esperti hanno somministrato a metà di essi il resveratrolo e all'altra metà una pillola senza sostanze attive. In questo modo hanno scoperto che il resveratrolo aiuta la mente: i pazienti che lo avevano assunto hanno ottenuto risultati migliori rispetto ai pazienti dell'altro gruppo. Il resveratrolo, spiegano gli esperti, ha questo effetto perché migliora la circolazione del sangue nel cervello.



La musica tranquillizza i bambini appena nati



La ninnananna funziona davvero per tranquillizzare i neonati, per calmarli quando avvertono qualche dolore e per farli addormentare: le canzoncine tradizionali e la musica classica hanno un effetto rilassante sui bambini che può addirittura essere misurato.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti canadesi della **University dell' Alberta, in Canada**, e pubblicata dalla rivista di pediatria **Archives of Disease in Childhood**. Gli scienziati hanno esaminato un gruppo di oltre cento neonati misurando battito cardiaco, ritmo respiratorio e ossigenazione del sangue, prima in un ambiente senza musica e poi, il giorno dopo alla stessa ora, nella stessa stanza con musica diffusa: brani classici e anche ninnenanne tipiche. In questa maniera, hanno scoperto che la musica ha un effetto immediato: il battito del cuore rallenta, il ritmo respiratorio si fa più tranquillo, l'ossigenazione del sangue migliora. Non solo: grazie alla musica, i bambini, durante questo test, mangiavano con più appetito.

Chili di troppo al rientro? Trasforma l'ufficio in palestra

Come fare se tornati dalle vacanze ci troviamo a dover combattere con la bilancia? Anche al lavoro è possibile mantenersi in forma.

Cattive sorprese per quattro italiani su dieci che, al rientro dalle vacanze, salgono sulla bilancia. Secondo un'indagine della **Coldiretti** infatti, il 42% di loro si trova a dover fare i conti con almeno due chili di troppo.

Che fare? Per correre ai ripari, con qualche piccola strategia è possibile trasformare l'ufficio in palestra (o quasi) e se il lavoro risulta meno monotono, ne guadagna anche la concentrazione e il rendimento lavorativo. Piccoli consigli ed esercizi semplicissimi per tenere allenato il nostro fisico anche mentre si lavora. È sufficiente avere una sedia ed ecco gli esercizi consigliati dal **dott. Stefano Respizzi**, *Responsabile del Dipartimento di Riabilitazione e Recupero Funzionale di Humanitas*.



“Il mio consiglio è di eseguire esercizi di stretching, cioè movimenti per allungare i muscoli e renderli più elastici, per i lombari, che sono i primi a risentire del fatto di stare seduti a lungo, e per il collo. Ecco alcuni semplici esercizi:

- Posizione seduta con i piedi ben poggiati sul pavimento. Portare il busto verso il basso cercando di avvicinare il più possibile le mani ai piedi e la fronte alle ginocchia espirando. Rimanete in questa posizione per almeno 15 secondi e tornate alla posizione iniziale con estrema lentezza inspirando. Ripetete l'esercizio per almeno 4 volte. Questo esercizio allunga la muscolatura lombare.
- Posizione seduta, busto eretto e mani dietro la nuca. Aprite i gomiti cercando di avvicinare le scapole il più possibile. Rimanete in posizione alcuni secondi e ripetete l'esercizio 4 volte. Questo esercizio rinforza i muscoli dorsali.
- Seduti, busto eretto e ben poggiato allo schienale, mani ai fianchi e piedi a terra. Inspirate e poi, espirando, torcete il busto verso destra, tornate in posizione, inspirate ed espirate torcendo il busto verso sinistra, poi tornate nuovamente al centro. Ripetete l'esercizio 10 volte per lato. Questo esercizio allunga la muscolatura addominale.
- Seduti con il busto che non deve poggiare sullo schienale e i piedi piantati a terra. Con le mani impugnate i bordi laterali della sedia e, inspirando, sollevatevi facendo leva sulle braccia e contraendo gli addominali, glutei e cosce. Espirando rilasciate lentamente e ripetete per 10 volte l'esercizio. È necessario che la sedia sia resistente e non abbia le rotelle. Questo esercizio rinforza gli arti superiori.
- Seduti, schiena dritta e ben poggiata allo schienale, tenete braccia e spalle rilassate e mani poggiare sulle ginocchia. Inspirate e poi, espirando molto lentamente, piegate la testa in avanti senza piegare anche la schiena. Tornate, sempre con molta lentezza ed espirando, alla posizione iniziale e state attenti a non buttare la testa troppo indietro, ispirate nuovamente e ripete l'esercizio per 8 volte. Questo esercizio allunga i muscoli del collo.
- Seduti, schiena dritta e ben poggiata allo schienale, braccia e spalle rilassate e le mani sulle ginocchia. Inspirate ed espirate inclinando lentamente la testa prima a destra e poi a sinistra, ripetendo l'esercizio 10 volte. Questo esercizio allunga i muscoli del collo.
- Seduti, schiena dritta poggiata allo schienale, inspirando alzate le gambe stendendole in modo che siano perpendicolari al busto e tenete la posizione per almeno 15 secondi, poi, espirando, portatele a terra lentamente. Ripetere l'esercizio per almeno 5 volte. Questo esercizio rinforza le cosce”.

“Partendo dal presupposto che muoversi fa bene e aiuta a mantenersi in forma, si deve dire addio alla pigrizia e, per esempio, utilizzare le scale invece dell'ascensore per raggiungere il proprio ufficio oppure usare la stampante dell'ufficio accanto al proprio. Il concetto è che sono tutti movimenti, anche se piccoli o banali, che accrescono il nostro livello di benessere anche se all'apparenza possono sembrare inutili. Naturalmente per rimanere in forma vale sempre la regola di mantenere una alimentazione corretta e non pesante durante la pausa pranzo”.

Patatine fritte, e sai cosa rischi



L'Unione europea ha presentato una proposta di aggiungere l'acrilammide chimica a un elenco di sostanze estremamente preoccupanti.

L'acrilammide è una delle 15 sostanze presentate dalla **Agenzia europea delle sostanze chimiche (ECHA)** per l'inclusione nella lista dei prodotti chimici pericolosi, dopo la preoccupazione che è stata espressa da parte degli Stati membri dell'Unione europea e l'Agenzia europea dell'ambiente (AEA).

L'**acrilammide** è stata elencata come cancerogena di categoria 2 e mutagena di categoria 2.

L'ECHA ha chiesto commenti e proposte da tutte le parti interessate entro il 15 ottobre, 2009.

Dovrebbe essere presa in considerazione l'opportunità di decidere se aggiungere il prodotto chimico nella lista dei candidati da cui le sostanze vengono selezionate per l'autorizzazione. Le decisioni dovrebbero concentrarsi sulle caratteristiche di pericolosità accertata dell'acrilammide.

L'iniziativa europea arriva sulla scia della decisione del **Canada** il mese scorso per aggiungere l'acrilammide ad un elenco di sostanze tossiche.

Health Canada ha confermato di aver posto la sostanza su Schedule 1 della **Canadian Environmental Protection Act**, al fine di ridurre al minimo l'esposizione del pubblico alla sostanza chimica che, il ministro della Salute **Leona Aglukkaq** ha detto: "Può costituire un rischio per la salute umana".

L'acrilammide venne alla ribalta per la prima volta nel 2002, quando gli scienziati svedesi della Food Administration riportarono inaspettatamente elevati livelli di acrilammide negli alimenti ricchi di carboidrati e di elementi di prova pubblicati che collegarono l'acrilammide al cancro in topi di laboratorio.

La maggior parte dell'acrilammide è utilizzata nella produzione di polimeri che vengono poi utilizzati per la fabbricazione di imballaggi alimentari. Ma la fonte primaria di esposizione per l'uomo è da cibo.

La **US Food and Drug Administration (FDA)** ha anche detto che ha l'intenzione di emanare linee guida sul contenuto di acrilammide negli alimenti e ha pubblicato un avviso nel registro federale per raccogliere i commenti da parte dell'industria sulla questione.

Il Vicecapo della FDA **David Horowitz** ha detto che nuovi elementi di prova stanno ora emergendo sulle sue potenziali ripercussioni sulla salute, e questo potrebbe contribuire a formare la base di nuovi orientamenti.

"FDA non ha fornito indicazioni per i produttori come ridurre l'acrilammide negli alimenti" ha detto. "Tuttavia, si prevede che le nuove informazioni saranno presto disponibili circa la tossicologia dell'acrilammide, e potranno confermare la cancerogenicità dell'acrilammide in animali da laboratorio".

Mangiare a orari «strani» favorisce l'aumento di peso



Nottambuli e turnisti sono avvisati: mangiare in orari diversi da quelli «fisiologici» può comportare un aumento di peso. Pare infatti che qualità e quantità del cibo non siano gli unici fattori alimentari determinanti del peso corporeo: anche il momento in cui si mangia ha la sua importanza. E' quanto sostengono i ricercatori della **Northwestern University dell'Illinois**, che hanno condotto uno studio sui topi, riscontrando che i roditori alimentati in ore inusuali ingrassano di più rispetto a quelli che si cibano nei tempi dettati dal loro normale ritmo circadiano.

I topolini in esame sono stati divisi in due gruppi e nutriti con la stessa quantità di cibo - ricco in grassi - e per il medesimo periodo di tempo, ma a quelli del secondo gruppo i pasti venivano regolarmente somministrati in momenti diversi da quelli suggeriti dal loro normale ritmo sonno-veglia. In pratica gli

scienziati hanno voluto simulare la condizione di chi si alza nel cuore della notte per fare uno spuntino, e quel che hanno rilevato, alla fine del test, è che i topi alimentati in orari inusuali hanno messo su il doppio del peso rispetto agli altri, pur essendo sottoposti alla medesima attività fisica.

L'interesse dell'indagine risiede nel fatto che si è dimostrata l'esistenza di una correlazione tra l'aumento di peso e i tempi dell'alimentazione. Pertanto non bisogna badare esclusivamente alle calorie di ciò che si introduce nell'organismo, ma è anche necessario seguire ritmi coerenti con l'alternarsi della veglia e del riposo. Il che spiega la tendenza a essere in sovrappeso riscontrata in molti lavoratori turnisti. Gli scienziati hanno spiegato che la scelta dei tempi di alimentazione può essere un fattore critico nella riduzione della crescente tendenza all'obesità della popolazione mondiale, anche se in questa fase non è ancora chiaro se i risultati ottenuti sui topi sono effettivamente validi e applicabili anche agli esseri umani. Di certo gli esiti della ricerca aiuteranno ad approfondire ulteriormente le nostre conoscenze sul rapporto tra il sonno e l'aumento di peso.

Un pieno di cocomero

Il frutto più amato dell'estate è anche un'insospettabile fonte economica ed ecosostenibile di biocombustibili. Questa volta la sorpresa non è racchiusa nel tradizionale uovo di Pasqua, ma nei cocomeri che ricoprono i campi durante l'estate.

Wayne Fish e il suo gruppo di ricerca del **South Central Agricultural Research Laboratory di Lane (Oklahoma, Usa)** è riuscito a produrre etanolo a partire dai frutti che vengono esclusi dal commercio perché di forma imperfetta. Un procedimento che, secondo gli autori dello studio pubblicato sulle pagine della rivista **"Biotechnology for Biofuels"**, permetterà di ottenere i biocombustibili a partire da scarti delle coltivazioni non utilizzati nell'alimentazione umana e animale.

Ogni anno, negli Usa, i cocomeri che non vengono messi in commercio perché imperfetti sono circa il 20 per cento della produzione: nel 2007 questo ha significato ben 360 mila tonnellate di frutta, il cui succo potrebbe essere un'importante fonte di bioetanolo. Infatti, l'anguria è formata per il 60 per cento da una polpa ricca in zuccheri (dal 7 al 10 per cento di glucosio, fruttosio e saccarosio) da cui è possibile ricavare un succo facilmente fermentabile. Il prodotto di questa fermentazione è proprio l'etanolo; gli autori della ricerca sono riusciti a ottenerne fino a 220 litri per ogni ettaro di terreno coltivato a cocomeri.

"Il succo di anguria, inoltre, può essere facilmente integrato ad altre materie prime più concentrate, per cui sarebbe un diluente e una fonte supplementare di materiale e di azoto", viene spiegato dai ricercatori. Infatti altre fonti di zuccheri fermentabili, come le melasse e la canna da zucchero, devono essere diluite prima della fermentazione; dallo studio emerge che farlo con il succo di cocomero, anziché con acqua, migliora il processo perché aggiunge al materiale di partenza un'ulteriore quantità di zuccheri e un'importante fonte di aminoacidi.

Questi ultimi servono da nutrimento al lievito responsabile della fermentazione ed evitano l'aggiunta di altri integratori, abbattendo i costi del procedimento. Infine, prima della fermentazione i ricercatori sono riusciti a ottenere dal succo due importanti nutrienti, il licopene e la citrullina. Il succo che rimane dopo questa estrazione, però, è ancora utilizzabile per la produzione di bioetanolo, ma solo come diluente.

A questo punto, resta solo da scegliere se fermentare il succo raccolto direttamente nei luoghi di coltivazione per produrre etanolo o estrarre i nutrienti e utilizzare il succo rimanente per diluire le melasse e la canna da zucchero.



Dieta più sport, e l'Alzheimer si tiene lontano

Un'alimentazione sana (incentrata sulla dieta mediterranea) e la pratica dello sport riducono il rischio di Alzheimer.

Questo è quanto affermato da uno studio della **Columbia University**, diretto da **Nikos Scarmeas** e pubblicato dal **"Journal of the American Medical Association (JAMA)"**.

I ricercatori hanno lavorato con 1880 soggetti tutti anziani di diverse etnie abitanti a New York, analizzando attività fisica ed abitudini alimentari.

I risultati hanno mostrato come i soggetti fisicamente attivi avevano un 33% di riduzione del rischio del morbo di Alzheimer, mentre coloro che avevano aderito ad un tipo di dieta mediterranea avevano ridotto il rischio del 40%. Associare pratica sportiva e dieta mediterranea abbassava il rischio di sviluppare la malattia del 60%.

Spiega Scarmeas: "Questo studio è importante perché dimostra che le persone possono essere in grado di alterare il loro rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer, modificando il loro stile di vita attraverso la dieta e l'esercizio fisico".



Bere moderato vini e liquori protegge dalla demenza senile



Chi consuma quantità lievi o moderate di alcool in vecchiaia riduce il rischio di Alzheimer o di altre forme di declino cognitivo. Lo indica uno studio dell'**Australian National University**, che ha elaborato i dati di 15 studi internazionali, tra cui ricerche su oltre 10.000 persone. Secondo il rapporto, pubblicato sull'**American Journal of Geriatric Psychiatry**, nelle persone sopra i 60 che consumano a settimana fra uno e 28 bicchieri di vino o di birra, o bicchierini di superalcolici, il rischio di Alzheimer si riduce del 30% sugli astemi. Il rischio di demenza vascolare si riduce del 25% e quello di altre forme di demenza del 26%. E il divario è lo stesso sia fra gli uomini che fra le donne. Non è chiaro perché un consumo limitato di alcool offra tali benefici, scrive l'autrice dello studio, **Kaarin Anstey** del Centro di ricerca

sulla salute mentale dell'ateneo.

L'ipotesi è che i benefici siano legati sia all'effetto protettivo dell'alcool nel ridurre le infiammazioni e le malattie cardiache, sia all'interazione sociale associata al bere. "Sappiamo che alcuni dei fattori di rischio di malattie cardiovascolari sono simili ai fattori di rischio di demenza". Nella prossima fase, la ricerca esaminerà gli effetti del consumo moderato di alcool nelle fasi precedenti della vita, e quali tipi di alcool diano maggiori benefici.

Un potente antiossidante scoperto nelle mele e nelle pesche

Vabbé, il detto "una mela al giorno toglie il medico di turno" lo conosciamo tutti e sottintende che mangiare le mele fa bene. Ma quanto bene?

La domanda è più che lecita e, anche se numerosi studi hanno confermato le virtù benefiche della mela, pare che la presenza di un potente antiossidante fosse stata sottostimata.

Un nuovo studio, ha scoperto che il polifenolo contenuto in mele e pesche (anche le pesche nettarine) è sempre stato sottostimato, mentre in realtà il suo contenuto è molto alto: fino a 5 volte superiore a quello riscontrato in genere.

Questo fa dei due frutti un potente alleato per la salute e un efficace fattore antinvecchiamento.

Lo hanno rivelato i ricercatori dell'**Institute of Food Research di Norwich (Regno Unito)**, coordinati dal Professor **Fulgencio Saura-Calixto**.

Gli scienziati, dopo la scoperta, hanno dichiarato che questi importanti composti chimici sono i principali componenti della dieta e sono molto utili per la salute. Alcuni processi, come per esempio la fermentazione nel colon da parte dei batteri, possono aiutare a comprendere meglio gli effetti degli alimenti vegetali sulla salute umana.

Ora che sappiamo che le mele e le pesche hanno un più alto contenuto di antiossidanti, è bene che siano incluse maggiormente nella nostra dieta per poterne trarre i maggiori vantaggi possibile. Lo studio è stato pubblicato nel "**Journal of Agricultural and Food Chemistry**".



Meno carne rossa evita le malattie cardiovascolari e fa bene all'ambiente



Produrre e consumare meno carni rosse è il modo migliore per ridurre l'incidenza di malattie cardiovascolari, il cancro e allo stesso tempo agire contro i cambiamenti climatici.

Se quest'estate avete sofferto il caldo, potrebbe anche essere colpa dell'allevamento intensivo delle vacche da carne, avvertono gli esperti. Un metodo di produzione che sta mettendo a serio rischio il futuro del pianeta.

È quanto affermano gli esperti del **World Cancer Research Fund** e dell'**American Institute for Cancer Research** che suggeriscono che chi mangia carne rossa non dovrebbe assumerne più di 500 g a settimana. Questo per ridurre il rischio di sviluppare diverse patologie a carico dell'apparato cardiocircolatorio, il cancro e aiutare a ridurre i fattori che influenzano il cambiamento climatico in atto. Ma non solo: infatti, anche diverse malattie infettive e la salmonellosi sono collegate agli allevamenti intensivi di animali e vanno sotto il nome di zoonosi, cioè malattie che possono essere trasmesse dagli animali all'uomo. Senza contare le conseguenze che il riscaldamento globale ha sulla salute delle persone. Tra queste lo stress da rialzo termico, problemi respiratori e altri. A livello mondiale poi la malnutrizione e la fame, per esempio, sono anche causate dall'effetto serra e dal suo impatto sull'ambiente.

Istruzione ed Educazione negli ultimi decenni del Regno Duo-Siciliano

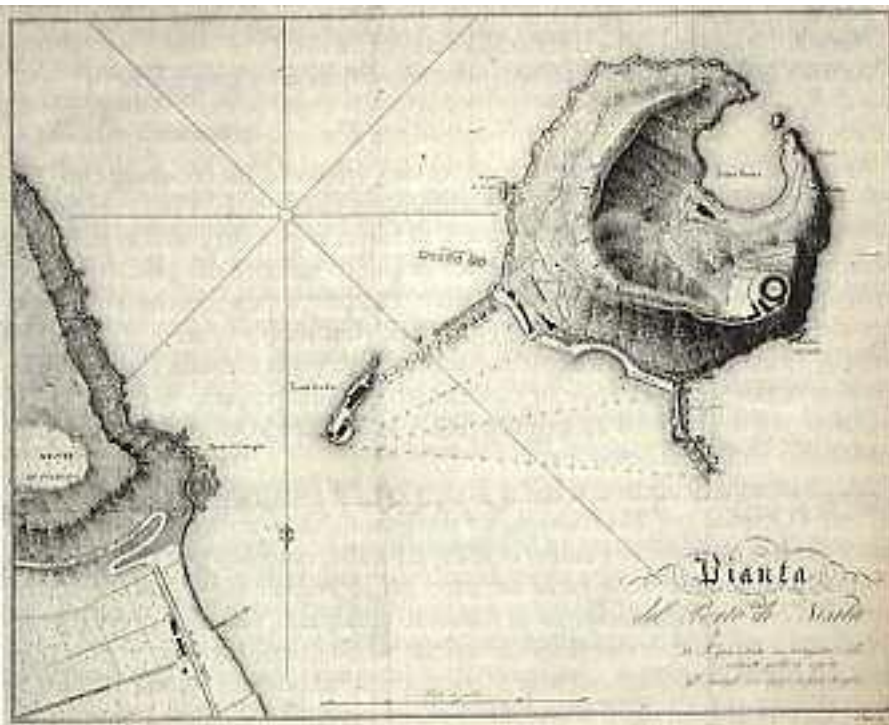


L'economia meridionale, nei decenni successivi alla Restaurazione, presentava carenze strutturali, nonostante l'abolizione formale del feudalesimo e le spinte governative in direzione della formazione di una piccola e media proprietà che facesse da supporto - in chiave antibaronale - alla dinastia. Scioglimento dei diritti promiscui, abolizione dei diritti angarici e personali, di private e corporazioni, quotizzazione demaniale avevano contribuito per lo più alla crescita e all'arricchimento di una nuova borghesia fondiaria, che si accostava alla vecchia aristocrazia, mutuandone spesso modi di gestione, comportamenti sociali, limiti culturali, timore e disprezzo delle masse contadine e del crescente sottoproletariato urbano. Non ultime conseguenze di questo pro-

cesso erano la stagnazione delle tecniche produttive e l'immobilismo dei rapporti di produzione, che non richiedevano perciò, se non in misura poco rilevante, una qualificazione e un aggiornamento della manodopera, quale si andava delineando in altri stati della penisola.

Nel Regno delle due Sicilie i ceti dirigenti non sentivano questa esigenza e, anzi, temevano fortemente i rischi di un'istruzione che avrebbe potuto elevare i livelli di coscienza - e, con questi, lo spirito rivendicativo - delle masse popolari, soprattutto contadine: timori che le vicende del 1812, del 1820-1821 e del 1848 acutizzarono enormemente. C'è dunque una parte non irrilevante del ceto intellettuale decisamente contraria a ogni forma d'istruzione popolare, di cui paventa le

conseguenze sul piano degli equilibri sociali e delle credenze religiose. All'interno dei settori conservatori c'è anche chi non è sfavorevole pregiudizialmente all'alfabetizzazione delle masse, purché impartita



all'interno di un più ampio disegno educativo, teso a elevarne la moralità e le virtù civiche, ridotte, in quest'ottica, all'obbedienza, alla sottomissione e all'accettazione delle gerarchie sociali e di potere. Non è privo di significato il fatto che le resistenze conservatrici si ingigantiscono sempre nei periodi di più acute tensioni sociali.

Queste voci si levano anche nel decennio napoleonico, tentando di frenare uno slancio riformatore che per lo più rimane però a livello programmatico. In un rapporto a Murat del 1809 così leggiamo: "Non vi è occupazione utile se di classe in classe non vi sieno i gradi d'istruzione, che additino la buona scelta della fatica. Gli Agricoltori, i Negozianti, i Possidenti, i Militari, i Nobili, debbono essere istruiti, ma ciascuno in

proporzione della propria classe".

Persino un riformatore dello spessore di Matteo Galdi, in un rapporto del 1817, pur auspicando l'alfabetizzazione popolare, mette in guardia dai rischi di un'i-

struzione uniforme: "Le popolazioni non devono essere composte tutte da scienziati, altrimenti le arti di prima necessità

non verrebbero in alcuna guisa esercitate e mancherebbe quella diversità di mestieri, e di professioni, che unisce gli uomini col vincolo de' comuni bisogni, e costituisce l'ordine della società".

Questa perplessità si trasforma in rifiuto

totale nei settori più oltranzisti, sconvolti dalla rivoluzione del 1848 che, nel campo scolastico, era culminata nel progetto De Sanctis, secondo il quale l'istruzione popolare era un dovere dello Stato, che avrebbe dovuto "rimuovere ogni impedimento, che possa nascere alla sua diffusione e al suo progresso", sancendone perciò gratuità e obbligatorietà.



Arancia Rossa di Sicilia IGP



Arancia Rossa di Sicilia IGP è salute

La colorazione rossa, per la presenza dei **pigmenti antociani**, ed il contrasto fra acidi e zuccheri conferisce al frutto un gusto unico. Caposaldo dell'alimentazione mediterranea, è oggi diventata "l'arancia rossa per la tua salute".

Ricerche Universitarie di Farmacia e Medicina gli riconoscono proprietà salutistiche nelle terapie **antiaging** (antinvecchiamento) dovute agli antiossidanti, con proprietà terapeutiche in oculistica, angiologia e per la prevenzione dei tumori.

Tutti gli agrumi contengono la **vitamina C**, ma le rosse nella varietà Tarocco contengono oltre il 50% in più degli altri agrumi (per questo si raccomanda di consumare due arance rosse al giorno).



Arancia Rossa di Sicilia IGP è territorio

Fortemente legata alla **Sicilia**, e coltivata nella parte orientate dell'isola, tra le province di Catania, Enna e Siracusa, nei territori intorno al vulcano "Etna".



L'Arancia Rossa di Sicilia IGP è un frutto unico che racchiude una parte della Sicilia, del vulcano Etna e del mare: una magia della natura, un dono per la tua salute.

La natura dei terreni, il clima, le forti escursioni termiche ed il **sole** fanno di questo prodotto un esempio unico di elevata qualità e tipicità.

Le tre varietà **moro**, **tarocco** e **sanguinello** sono un frutto di stagione, disponibili nel periodo che inizia da metà dicembre e si conclude a maggio.

Il coltello prediletto dei pastori Siciliani

A San Fratello, tra le tante figure artigianali, di grande rilevanza è stata sempre quella del fabbro, indispensabile nell'economia agricola e pastorale del paese. Il fabbro era colui che realizzava tutti gli attrezzi utilizzati nell'agricoltura e nell'allevamento e quindi anche i coltelli artigianali che rappresentavano il "fiore all'occhiello" della vasta produzione artigianale del paese.

È proprio grazie alla sua tipicità e qualità che il "**Sanfratellano**" divenne "*Il coltello prediletto dei pastori Siciliani*" (come viene definito nella pubblicazione del fascicolo n°25 di "*Collezione Coltelli Classici da Lavoro*" della Hobby&Work).



Un buon coltellinaio doveva prima di tutto essere un abile fabbro ma nello stesso tempo saper trattare il corno e i materiali usati per i manici. La fabbricazione artigianale di un coltello prevedeva tutta una serie di operazioni tramandate nella tradizione quali la forgiatura, l'assemblaggio e la modellazione del coltello, la tempra, la lavorazione del corno, l'affilatura e la lucidatura.

Purtroppo, come un po' tutte le attività artigianali del passato, anche quella del fabbro di San Fratello ha dovuto fare i conti con l'industrializzazione e quindi ha subito un grande ridimensionamento.

Solo in pochi, nonostante tutto, hanno cercato di tramandare l'antica tradizione e quindi hanno permesso di non farla finire nel dimenticatoio come purtroppo è successo in molti altri centri in Sicilia ed in Italia.

Sicuramente è merito dei pochi fabbri che hanno tramandato con passione la vecchia tradizione, di generazione in generazione, se il coltello "Sanfratellano" è arrivato al giorno d'oggi ad essere considerato nel mondo della coltelleria tradizionale come una delle più importanti testimonianze artigianali del passato.

Uno tra i pochi ragazzi in Sicilia ad aver avuto il coraggio di continuare questa antica tradizione è **Antonio Versaci**. Antonino Versaci nasce il 20/01/1986 a Messina ma è residente a San Fratello (Me), paesino in cui sono radicate le sue origini. A 17 anni, ha potuto realizzare il suo sogno imparando a costruire i coltelli secondo l'antica tradizione; ha iniziato quindi ad apprendere ed a studiare tutti gli antichi "trucchi del mestiere" tramandati di generazione in generazione.

Stimolato da alcuni esperti della coltelleria artigianale, Antonino ha allargato il suo "campo d'azione" iniziando lo studio della tradizione dei coltelli in Sicilia e quindi ha potuto porre a confronto diverse tipologie di coltelli Siciliani, studiarne i nomi (in siciliano), le zone di origine, i "trucchi del mestiere", ma anche detti, credenze fino a ritrovare e quindi conoscere qualche vecchio fabbro (gli ultimissimi rimasti nella nostra isola) dai quali attingere il maggior numero possibile di informazioni, riportando alla luce antiche realtà che rischiavano di finire nel dimenticatoio, con l'obiettivo principale di riscoprirle e valorizzarle nel migliore dei modi.

Per tramandare l'antica tradizione dei coltelli di San Fratello e di tutta la tradizione Siciliana, e quindi per cercare di valorizzare la "sua" Sicilia, partecipa a mostre e manifestazioni a carattere regionale e nazionale. Per lo stesso motivo Antonino ha deciso di realizzare un sito internet sull'antica tradizione dei coltelli a San Fratello ed in Sicilia (<http://www.coltelliversaci.com>).

Eventi

Ancora un impegno per i nostri soci **Nicola Ferrera** e **Giovanni La Fauci** della **Coop. C.A.I.F.E. di Pezzolo**, con la partecipazione della manifestazione denominata "Ottobrata itinerante", che si svolgerà con il seguente calendario:

Comune di Milazzo - 3 e 4 ottobre 2009

Comune di Floresta - 10 e 11 ottobre 2009

Comune di Librizzi - 17 e 18 ottobre 2009

Comune di Casalvecchio - 24 e 25 ottobre 2009

Tutto secondo le previsioni, la presentazione della collettiva di pittura nazionale dal titolo "Arte e Natura", presso la Galleria dell'Associazione "La Tavolozza", di San Severino Marche (MC), organizzata dal **Movimento "Irrealismoartistico" di Messina**, promossa e curata dall'Artista messinese Biagio Cardia. Numeroso e puntuale il pubblico presente al Vernissage introdotta dal presidente dell'Associazione; alla presenza dell'Assessore alla Cultura di San Severino, che ha fatto gli onori di casa portando i saluti del Sindaco della meravigliosa città, con la consegna allo stesso nostro socio **Biagio Cardia**, di un catalogo dei pittori del Rinascimento e una documentazione della Storia dell'Arte di San Severino, l'artista peloritano ha ricambiato l'omaggio, con alcune copie del libro da lui scritto **"Messina nell'Arte" da Antonello da Messina ad oggi**. L'Assessore ha mostrato la sua ammirazione verso gli organizzatori, per aver suggellato un importante Gemellaggio tra l'Associazione "La Tavolozza" di San Severino e il Movimento "Irrealismoartistico" di Messina.



Pillole di Saggezza

Spesso le barbe nascondono delle idee, ma a volte servono a nascondere l'assenza

Guido Clericetti

L'uomo consiste di due parti, la mente e il corpo. Solo che il corpo si diverte di più

Woody Allen

Se Dio non avesse fatto la donna, non avrebbe fatto neppure il fiore

Victor Hugo

L'umanità deve porre fine alla guerra o la guerra porrà fine all'umanità

J. F. Kennedy

Commettere due volte lo stesso errore non è da persone intelligenti

Cicerone

La medicina guarisce l'uomo che non è destinato a morire

Proverbio cinese

Avrai sempre ciò che avrai donato

Marziale

Pur raro che sia un vero amore, lo è ancor meno della vera amicizia

Francois De La Rochefancauld

Con la discussione non si cambia mai l'opinione degli altri. A volte, si cambia la propria

Alfred Capus

La stima è come un fiore, che pestato una volta gravemente o appassito, mai più ritorna

Giacomo Leopardi

Meglio essere folle per proprio conto che saggio con le opinioni altrui

Friederich Nietzsche

Nessuno di noi si sveglierà un bel giorno in Paradiso senza sapere come c'è arrivato

Bruce Marshall

Se la Luna è tramontata non tornerà indietro. Lo stesso, l'amore

Ramon Gomez de La Serna

L'appetito vien mangiando, la sete se ne va bevendo

Francoise Rebelais

Il peggior peccato verso i nostri simili non è l'odio, ma l'indifferenza: questa è l'essenza della disumanità

Gorge Bernard Shaw

Agli esami gli sciocchi fanno spesso domande a cui i saggi non sanno rispondere

Oscar Wilde 17

