

## In questo numero

La castagna: "Il Pane dei Poveri"

pag. 2

Festa dei Morti: Tra Passato e Presente

pag. 3

Cosa Consumano gli Immigrati

\*\*\*

Una Minaccia per la Genuinità del Pomodoro

\*\*\*

Meno Uva ma Vino di Buona Qualità

pag. 4

Sfinci di Garibaldi

\*\*\*

Cambio al Vertice dell'ARCI PESCA FISA SICILIA

pag. 5

Professione Sommelier

\*\*\*

Il Primo Sommelier

pag. 6

Aumento Prezzi:

quale la possibile soluzione?

\*\*\*

Obbligo in Etichetta per l'origine dell'olio di oliva vergine ed extravergine

\*\*\*

Agroalimentare / Coldiretti: Irregolare Una Etichetta su

Quattro

pag. 7

Allattamento al seno: evento da non sottovalutare

pag. 8

Autunno sui Colli

pag. 9

Ricette del Mese

\*\*\*

Pillole di Saggezza

## La castagna: " Il Pane dei Poveri "

di Domenico Saccà

Il "frutto paziente", come l'ha definita il poeta Attilio Bertolucci, o "pane dei poveri" ha rappresentato una delle forme di sussistenza della popolazione contadina e un valido aiuto per combattere la fame e la povertà.



Farina di castagne e acqua, hanno costituito per lungo tempo la dieta quasi esclusiva di tanta povera gente garantendone la sopravvivenza nei momenti di maggior bisogno. Con il bel colore scuro e intenso, simile alla terra inumidita dalle prime piogge e dai primi freddi autunnali, il suo profumo di sottobosco e il sapore pieno che, esaltato dalla cottura sulle braci di un focolare, evoca subito un senso di case, di calore e intimità, la castagna è senza dubbio uno dei frutti più genuini e nutrienti che ci accompagna ad affrontare meglio l'inverno. Le ragioni di tale ricchezza sono tutte in queste caratteristiche: la castagna contiene amidi (36,7%), una buona quantità di fibre (4,7%), modeste quantità di proteine (2,9%), solo tracce di grassi (1,7%), anche per questo si conserva più a lungo quando è essiccata, parecchi minerali (potassio, magnesio, ferro, manganese, calcio), vitamine del gruppo B. e' facile quindi capire quanto sia importante il consumo della castagna per una sana alimentazione basata su "cibi naturali", completi dal punto di vista nutritivo e correttamente associati e proporzionati, per un efficace prevenzione e un attivo recupero della salute e della forma fisica.

La castagna è molto digeribile,

soprattutto se ben cotta e mangiata da sola, in un pasto dedicato a questo alimento. Associata ad altre vivande (specialmente per chi soffre di colite), il consumo della castagna potrebbe essere

fonte di acidità di stomaco e di grandi gonfiori addominali. La castagna è un alimento adatto ai bambini e agli adolescenti, agli stitici, agli anemici, a chi necessita di una cura rimineralizzante, a chi si sente stanco e svogliato, ai convalescenti, agli sportivi. Attenzione però ai diabetici: dovrebbero consumarne con molta moderazione, per l'elevato contenuto di carboidrati rapidamente assumibili.

Le castagne si differenziano dai marroni perché sono il frutto del castagno selvatico; ogni riccio ne contiene circa tre, mentre i marroni si ricavano dagli alberi coltivati, il cui riccio ne contiene solo uno.

Sulle qualità delle castagne, persino la letteratura ne fa menzione tanto che già nel V secolo lo storico Senofonte definiva il castagno come "l'albero del pane". Molti secoli dopo, nel 1770, la castagna, da alimento umile e contadino, approda sulle tavole dei nobili in una veste più esclusiva, come "marron glacé", diventando così un dolce ricercato ed apprezzato. Sempre nel 700, a Parigi, dilaga una sorta di cioccolata inventata dal farmacista Bonneau, preparata con cacao e farina di castagne essiccate in parti eguali: questa preparazione incontrerà notevole successo tra la popolazione e dimostrerà ancora una volta la grande versatilità delle castagne nell'alimentazione.

## Festa dei Morti: tra passato e presente

di Fabrizio Andreacchio

“Ogn’anno, il due novembre, c’è l’usanza / per i defunti di andare al Cimitero. / Ognuno l’adda fa chesta creanza; / ognuno adda tenè chistu penziero.” Con queste parole ha inizio quella che è senza dubbio la più famosa poesia di Antonio De Curtis, in arte Totò, intitolata “**A Livella**”. Si tratta senz’altro di una bellissima riflessione sul significato della morte, davanti alla quale tante delle azioni fatte in vita, tante delle comuni convenzioni e delle preoccupazioni che ci assillano da vivi, perdono significato. Proprio nei versi sopra citati, è testimoniata la prassi di far visita ai morti durante la loro festa, compiuta comunemente da tutti noi, quasi immemori di quanto antica essa sia, e di quanto profondamente radicata sia nella nostra cultura. Già presso le prime comunità di uomini di Neanderthal, infatti, è testimoniata la presenza di riti funebri, senza parlare di tutte le cosiddette “alte culture” (ovvero quelle civiltà che raggiungono un notevole grado di sviluppo conseguentemente alla nascita dell’agricoltura) dove il culto dei morti è una pratica consolidata e ben attestata da fonti storiche e archeologiche. In Grecia, ad esempio, abbiamo un rituale dei morti risalente all’età micenea. Qui, come ci testimoniano anche i poemi omerici, i defunti erano considerati figure evanescenti, ombre, alla cui triste esistenza si cercava, con sacrifici e libagioni, di infondere un po’ di vitalità. A Roma, invece, i **Parentalia**, celebrati in febbraio, erano annoverati tra le feste maggiori, le cosiddette *feriae publicae*. A maggio si celebravano invece i **Lemuria**, feste che servivano ad allontanare le anime degli spiriti malvagi o più genericamente quelle dei defunti e che corrispondono al Samhain celtico. Proprio durante i Parentalia, i Romani usavano mangiare le maniae (il cui significato primario è appunto quello di “defunti”), pani che avevano la forma delle salme dei morti. Questa particolare usanza ha un enorme valore simbolico, in quanto potrebbe trattarsi di un’evoluzione della più primitiva consuetudine (in atto solitamente presso popolazioni primitive) di nutrirsi dei corpi dei parenti defunti, per assumerne la forza e le loro caratteristiche. In ogni caso, queste feste avevano l’importantissima funzione di consolare le anime dei morti e di renderle propizie nei confronti dei vivi. Un po’ diversa è la situazione del



**Samhain celtico** (attestato almeno dal V sec. a.C.), che cadeva precisamente il 31 ottobre, ed era il giorno in cui i morti tornavano a camminare tra i vivi come spiriti, vagando in cerca di corpi da possedere per tornare in vita. Per scongiurare questa terribile eventualità, i celti spegnevano i fuochi, rendendo fredde le loro case, e abbruttivano i loro visi e i loro corpi proprio per tenere lontani questi “spettri”. Da questa tradizione avrebbe origine la **festa di Halloween**, che tanto piede sta prendendo anche da noi. Questo costume tipicamente celtico, infatti, sarebbe giunto sino in America intorno al 1840, qui portato dagli emigranti irlandesi. Queste tradizioni pagane ebbero una forte resistenza durante tutto il Medioevo, quando ormai la religione cristiana si era ampiamente diffusa in tutto il continente europeo. E’ emblematico il caso della festa di Ognissanti spostata dal 13 maggio al 1 novembre da papa Gregorio III intorno al 835 d.C., proprio nel tentativo di togliere ogni significato a queste persistenze (e in particolare al Samhain ancora fortemente diffuso nel nord Europa nel IX sec.), ma ottenendo piuttosto il risultato di tramandarle fino a noi, anche se trasformate e debitamente “cristianizzate”. La connessione di tutta questa tradizione con la festa dei morti, che ancora oggi si celebra il 2 novembre, fu voluta dall’ordine cluniacense intorno al 998: si riteneva, infatti, che in questo giorno i morti potessero entrare in comunicazione con i vivi. Solo nel 1474, però, Papa Sisto IV riconobbe questo giorno come una solennità importante da celebrarsi per tutta la Chiesa d’Occidente. Uno dei motivi ricorrenti nella tradizione popolare è la credenza che i morti, durante questa festività, possano fare visita ai vivi. Per questo motivo, in tutte le diverse zone dell’Italia i riti di commemorazione dei defunti hanno assunto finalità simili: accogliere, confortare e placare le anime dei parenti defunti. In Sicilia, in particolare, quest’uso assume un carattere piuttosto gioioso, in quanto viene fatto credere ai più piccoli che i defunti tornino dall’aldilà per portare loro doni. Se i bambini si sono comportati bene durante tutto l’anno e sono stati buoni, i parenti torneranno per lasciargli in dono qualche gioco e qualche dolcetto, ma qualora siano stati cattivi (il termine dialettale per

definire un bambino piuttosto discolo è *tostu*) per loro non ci sarà nessuno di quei regali. Ma c’è di più. Fino a qualche generazione fa, a Messina, i bambini usavano preparare un piatto con del cibo, un bicchiere di vino, o anche solo un bicchiere d’acqua, affinché i parenti defunti potessero ristorarsi dopo il loro viaggio fino al mondo dei vivi. Ovviamente i genitori provvedevano poi a svuotare piatti e bicchieri e a nascondere in tutta la casa i doni per i figli, affinché la mattina i bambini potessero divertirsi a scovare questi piccoli “tesori nascosti”. Anche Giovanni Verga nella sua novella “**La festa dei morti**” ci testimonia questo particolare quando scrive: “... nell’ora in cui le mamme vanno in punta di piedi a mettere dolci e giocattoli nelle piccole scarpe dei loro bimbi, e questi sognano lunghe file di fantasmi bianchi carichi di regali lucenti, e le ragazze provano sorridendo dinanzi allo specchio gli orecchini o lo spillone che il fidanzato ha mandato in dono per i morti...”. Come non vedere nel cibo, nel vino e nell’acqua lasciati dai bambini una derivazione dalle antiche offerte che in Grecia si facevano ai morti? E che dire poi dei “morticini” o “pupi ‘i zuccaru”, dolcetti tipici di questa festività assieme alla frutta martorana, che riproducono forme cimiteriali e che tanto rimandano alle maniae dei romani? Purtroppo, però, tutte queste tradizioni vanno man mano perdendosi nel tempo, forse perché considerate superstizione, forse perché meno sentite o peggio ancora perché soppiantate da altre tradizioni più “alla moda” come Halloween. In un’epoca governata dal consumismo, con la sua pubblicità, con le sue tendenze, con i suoi ritmi frenetici, la nostra civiltà sembra trascurare la bellezza dei piccoli gesti e delle cose semplici, sembra aver dimenticato quanto importante sia prendersi un po’ di tempo per gli affetti. Perché il giorno dei morti, al di là di tutti i significati che si possano dare ai gesti in esso compiuti, è un momento importante da dedicare alla memoria coloro che non sono più tra noi e che ci sono comunque cari, per riscoprire usi e costumi antichi tanto carichi di significato da aiutarci a comprendere qualcosa in più su noi stessi. E’ il giorno in cui, come dice Totò, possiamo soffermarci a riflettere sulla morte, qualcosa di tanto grande da renderci sgomenti, da farci paura, da farci sentire piccoli e fragili, ma che, al contempo, ci fa capire qualcosa di più sul profondo significato della nostra esistenza.

## News

# Cosa Consumano gli Immigrati?

di **Floriana Riso**

**G**razie alla ricerca "Marketing - the melting pot" svolta da TomorrowSwg e prodotta da Etnocom etnomarketing, si è finalmente riusciti a sfatare un mito, quello che vede gli immigrati come persone che non si integrano nel paese d'adozione, neanche per quanto riguarda la sfera dell'alimentazione.

E, invece, c'è un'ampia schiera di migranti che adora gli spaghetti e va pazza per la pizza. Infatti gli stranieri non sono più e non sono solo quelli che fanno la spesa nel negozio etnico di quartiere.

Il piatto di pasta è sempre più spesso nel loro menù quotidiano. La ricerca rivela aspetti interessanti di una comunità spesso considerata 'povera', ma i cui consumi sono uno dei principali veicoli di integrazione. Esiste cioè una maggioranza silenziosa della popolazione immigrata che non



solo lavora e produce, ma si informa sui nostri media, compra i nostri prodotti, fa ricorso al credito e viaggia. E pensare che molti italiani percepiscono gli immigrati come diversi da loro e li trovano poco propensi a italianizzarsi.

Chi li vuole ancorati alla propria cultura, disinteressati al made in Italy e chiusi nelle proprie comunità di appartenenza, si sbaglia. Gli stranieri, infatti, sono anche coloro che nel fare la spesa preferiscono prodotti di marca come Barilla, Lavazza, Kinder, e il 76% frequenta ristoranti e pizzerie. Questa fetta di popolazione che con il passare del tempo tende sempre ad aumentare, si sta dimostrando spesso più attenta di noi italiani negli acquisti alimentari e sembrano apprezzare molto di più i prodotti tipici della terra in cui risiedono. Insomma, nelle abitudini degli immigrati si possono con facilità ritrovare anche molti modi di fare di noi italiani.

## News

# Una Minaccia per la Genuinità del Pomodoro

di **D. S.**

**P**otrebbero fare capolino sulle nostre tavole pomodori alle rose e al limone, risultato di una manipolazione genetica realizzata in laboratorio. Il procedimento è in grado di stravolgere le qualità naturali e organolettiche, a partire dalle componenti antiossidanti.

A lanciare l'allarme è la **Cia** (Confederazione italiana agricoltori) in merito alle notizie riportate dalla

rivista britannica "Nature biotechnology" sui pomodori OGM, nei quali si afferma, diminuisce notevolmente il proprio fattore antiossidante, molto presente e benefico nei pomodori rossi. Un danno rilevante per il pomodoro che sviluppa poche calorie (17 kcal/100g) ed è un'autentica miniera di sostanze antiossidanti per la salute come il beta-carotene (vitamina A), la vitamina C e il licopene. Questa tecni-

ca sconvolge anche tutti gli aromi e i profumi che rendono ineguagliabile questo prodotto che ormai è parte integrante della dieta mediterranea.



## News

# Meno Uva ma Vino di Buona Qualità

di **D. S.**

**M**eno quantità ma buona qualità ha caratterizzato la vendemmia 2007, mentre i prezzi all'ingrosso del vino subiranno aumenti fino al 20%. Sono queste le prime stime di **Assoenologi** (Associazione Enologi Enotecnici Italiani) secondo la quale, a fronte di un calo produttivo del 13% che si traduce in una produzione di 43 milioni e 200 mila ettari di vino, l'annata 2007 presenta una qualità eterogenea. Il

direttore generale di Assoenologi, segnala una vendemmia molto anticipata e scarsa, e per trovarne una inferiore a quella attuale bisogna risalire al 1957, tutto questo a causa delle condizioni climatiche e meteoriche, che hanno caratterizzato tutto il ciclo vegetativo delle varie tipologie di uva. Pertanto,



sempre secondo le aspettative di Assoenologi, ci sarà vino buono, con punte di ottimo e con alcune eccellenze. Non ci resta che brindare con dell'ottimo vino, chiudendo gli occhi sul prezzo.

## Approfondimento del mese

### Sfinci di Garibaldi

di Manuela Morabito

Le "sfinci di Garibaldi", tipico dolce siciliano, sono un trionfo di gusto e storia della nostra Isola; questo piatto fu infatti servito a Giuseppe Garibaldi dopo lo sbarco in Sicilia e da questi ampiamente apprezzato. Giuseppe Garibaldi acquistò un'eroica fama combattendo per la libertà della repubblica dell'America meridionale; giunse in Lombardia dopo le Cinque Giornate di Milano e con le sue camicie rosse combatté contro gli austriaci. Dopo la guerra rosso-turca (1853) Cavour lo mise a capo del corpo dei "Cacciatori delle Alpi", accrescendone la reputazione. Nel frattempo Francesco Crispi aveva iniziato in Sicilia l'organizzazione dei centri in rivolta con la speranza che Garibaldi avrebbe guidato la rivoluzione nell'intero Meridione; Garibaldi, con l'assenso di Vittorio Emanuele II, partì da Quarto (6 Maggio 1860) con mille volontari e sbarcò l'11 Maggio a Marsala. Nelle sue file accolse i rivoltosi siciliani, conquistò Palermo ed assunse la dittatura dell'Isola. Il dolce proposto venne abbondantemente gradito da Garibaldi che, secondo le cronache, amava gustare questo piatto caldo e che gli è stato dedicato.



### Sfinci di Garibaldi

**Ingredienti:** 400gr di latte, 2 uova, 30gr di lievito di birra, buccia di mezzo limone grattugiata, un pizzico di sale, un bicchierino di marsala, un pizzico di vaniglia, 2 cucchiari di zucchero e mezzo chilo di farina bianca.

### Preparazione:

Sbattere le uova in un recipiente capiente, in cui si deve fare e lievitare tutto l'impasto. Aggiungere lo zucchero, la buccia di mezzo limone grattugiata, il bicchierino di marsala, il sale e la vaniglia. A parte riscaldare il latte e sciogliervi il lievito di birra lavorandolo con le mani. Versare il latte nel recipiente mescolando, ed aggiungervi la farina poco per volta, sbattendola con una mano per cinque minuti fino ad ottenere una pasta fine e morbida. Lasciare il recipiente coperto, fino alla lievitazione dell'impasto ed alla comparsa di bollicine in superficie. Passare a friggere, prelevando mezzo cucchiaino di impasto per volta e facendolo cadere in una padella con olio abbondante e bollente. Man mano che si friggono, le sfinci si passano sulla carta assorbente, per asciugare l'olio, e si spolverano con lo zucchero vanigliato.

## News

### CAMBIO AL VERTICE DELL'ARCI PESCA FISA SICILIA ELETTO IL NUOVO PRESIDENTE

di Agostino D'Arrigo

Si è svolto nei locali del circolo "Sorgenza" di S. Margherita l'importante congresso regionale, al termine del quale è stato eletto presidente del Comitato Regionale Sicilia Domenico Saccà.

Si è svolto nei locali del circolo "Sorgenza" di S. Margherita a Messina il congresso regionale dell'**ARCI PESCA FISA** (Federazione Italiana Sport e Ambiente) al termine del quale è stato eletto presidente del Comitato Regionale Sicilia **Domenico Saccà**. Il dibattito congressuale, aperto dalla relazione programmatica del neo presidente Saccà, ha toccato temi di fondamentale importanza associativa e sociale quali la pesca, l'ambiente, il turismo, la protezione civile e le strategie future di crescita dell'ARCI PESCA FISA, che ad oggi conta circa 100 mila tesserati su tutto il territorio nazionale.



Tra gli interventi, dei numerosi delegati siciliani, di particolare rilievo è stata l'analisi del messinese Gaetano Gennaro il quale ha sottolineato la forte valenza ambientalistica della ARCI PESCA FISA, auspicando "un maggiore coinvolgimento delle istituzioni, in particolare di quelle scolastiche, affinché i giovani siano maggiormente interessati all'ambiente e alla sua tutela". Inoltre Gennaro ha sottolineato l'apporto fondamentale che il mondo scientifi-

co può dare alla causa ambientale "intensificando gli studi per la difesa dell'habitat marino in modo da poter consentire un rapporto di maggiore equilibrio tra l'uomo e gli ecosistemi acquatici, considerando il preoccupante crescere del numero di specie estranee alla fauna locale". Affermata inoltre l'importanza della risorsa turistica legata al mare e alla pesca, anche "in considerazione della sempre crescente domanda di spiagge e acque non inquinate che possano soddisfare il cospicuo flusso turistico proveniente dal nord Europa". Rilevante infine il passaggio relativo alla protezione civile ed al rapporto tra il mondo dell'associazionismo e le istituzioni locali per il miglioramento delle condizioni di sicurezza del territorio siciliano. A seguire è stato eletto il Consiglio Regionale, che resterà in carica per il prossimo quadriennio, i cui membri sono: **De Stefano Raffaele**, **Silipigni Giovanni**, **Saccà Domenico**, **Nobile Carlo**, **Gennaro Francesco**, **Andreacchio Pasquale**, **Bombara Basile** Daniele, **Gennaro Gaetano**, **Canzonieri Salvatore**, **Musolino Benito**, **Rizzo Massimo**, **Gennaro Alessio** e **Condipodoro** Cono. L'assemblea ha indicato poi Saccà Domenico e Gennaro Francesco quali delegati al Congresso Nazionale di Ferrara del 9/11 Novembre prossimo. Il Consiglio Regionale, successivamente riunitosi, ha eletto all'unanimità l'Ufficio di Presidenza composto da: **Saccà Domenico** (Presidente), **Gennaro Gaetano** (V. Presidente Vicario - Resp. Protezione Civile); **Nobile Carlo** (V. Presidente - Resp. Settore Mare), **Rizzo Massimo** (V. Presidente - Resp. Promozione e Sviluppo Attività Istituzionali); **Bombara Basile** Daniele (Segretario Generale).

# Professione Sommelier

di **Abbondanza Giuseppe**



**I**l sommelier è un professionista in grado di effettuare un'analisi organolettica dei vini al fine di valutarne la tipologia, la qualità, le caratteristiche, le potenzialità di conservazione, soprattutto in funzione del corretto abbinamento vino-cibo. È impiegato in molteplici realtà aziendali, ultimamente anche nella GDO. Nei ristoranti si occupa della selezione dei prodotti, in accordo con la direzione della struttura, della redazione e dell'aggiornamento della lista dei vini nonché della gestione della cantina. Nella sala ristorante consiglia i clienti il giusto vino da abbinare alle preparazioni dello chef. Cura il servizio dei vini stessi e di tutte le bevande alcoliche. Il sommelier non serve l'acqua, questo compito è demandato tassativamente ai camerieri. Il sommelier professionista deve conoscere le principali regioni vitivinicole del mondo (enografia), la storia del vino, le tecniche culturali ed enologiche, i vitigni (ampelografia) e i vini; inoltre, non deve trascurare la conoscenza dei

distillati, dei liquori, delle birre, dei principali cocktails internazionali, della gastronomia e della cucina.

I principali compiti di un Sommelier possono essere così riassunti:

- *conoscere il vino e le tecniche di degustazione*
- *acquistare, conservare e servire il vino*
- *suggerire il corretto abbinamento cibo-vino*

Il Sommelier è in possesso di un titolo di studio della Scuola dell'obbligo, ma soprattutto dell'attestato di superamento di un corso inerente alle tecniche di degustazione rilasciato da un organismo riconosciuto (es.: **AIS - Associazione Italiana Sommelier**, **FISAR - Federazione Italiana Sommelier Albergatori Ristoratori**). Per poter esercitare nei pubblici servizi bisogna anche essere in possesso del libretto di idoneità sanitaria che viene rilasciato dalle ASL competenti. Il sommelier deve conoscere le tecniche di **degustazione** per poter eseguire una corretta analisi sensoriale. A questo proposito bisogna continuamente esercitarsi per mantenere costantemente allenata la propria memoria olfattiva e gustativa. Il som-

melier deve necessariamente avere conoscenze di base relative alla **vitivinicoltura**, all'**enologia** e ai **metodi di vinificazione**, ma inoltre deve essere sempre aggiornato sulle novità di mercato e su tutto ciò che riguarda l'aspetto qualitativo del vino (produzione, annate, legislazione, disciplinari, ecc.). La consulenza certamente più richiesta dal cliente è sicuramente l'abbinamento tra il cibo ed il vino: in tal senso ogni sommelier deve conoscere e saper applicare il **metodo di abbinamento** che si basa sul contrasto e sull'analogia, in modo da raggiungere il migliore equilibrio gusto-olfattivo. Il sommelier conosce le principali norme di galateo relative alla mise en place e alle **tecniche di servizio**: il suo compito è scegliere il bicchiere adatto, la corretta temperatura di servizio, la successione dei vini a tavola. Bisogna consigliare il cliente nella maniera opportuna, sempre tenendo conto che la sua scelta finale andrà comunque rispettata. Nel campo della ristorazione il sommelier redige e tiene aggiornata la Carta dei vini, ma il suo compito tecnico comporta anche la gestione del budget e degli approvvigionamenti di cantina.

## Il Primo Sommelier

**O**ggi i sommeliers sono riconosciuti, hanno effettuato studi e anni di "pratica", ma alla fine chi è stato il **predecessore** dei moderni sommeliers?

Facciamo un salto indietro nel tempo, precisamente 340 anni fa, nel 1667, e nella regione di **Reims** in Francia; in quelle terre si coltivava l'uva nera variante Pinot Noir, e oltre all'uva nella regione di **Reims** esisteva una piccola abbazia dove viveva un monaco di nome **Dom Pierre**, amante del vino e attento, nonché pignolo, vinificatore.

**Dom Pierre Pérignon** (Dom è titolo di rispetto, dal latino Dominus, utilizzato talora per monaci benedettini e certosini, analogo all'italiano Don), nacque qualche anno prima del 1640 (probabilmente nel 1638); era figlio di un impiegato di un giudice di Saint Menehould, nella regione francese della Champagne.

Prima dei vent'anni entrò nell'ordine benedettino, nell'abbazia di Saint Vannes a Verdun, nel nord della

Francia, negli anni a seguire **Dom Pierre** cercò di eliminare l'effervescenza del vino ma, capì che più il vino era di colorazione verdognola e leggero più tendeva a diventare frizzante alla ripresa della fermentazione dopo l'inverno.



A quel punto abbandonò la sua idea di ottenere un vino non frizzante e si concentrò sulla selezione delle migliori uve, scelse il **Pinot Noir** e il **Pinot Meunier** per l'uva nera e la **Chardonnay** per la bianca, ottenendo nella giusta proporzione un vino con una personalità forte che poteva essere conservato a lungo nel tempo.

Successivamente venne trasferito in un'abbazia vicino ad Epernay, quella di Hautvilliers: fu qui che, come responsabile delle cantine, attorno ai quarant'anni, non si limitò a selezionare le uve, capì anche che per la conservazione di un vino così

esuberante, erano necessarie bottiglie molto robuste, con un tappo di sughero assicurato alla bottiglia stessa con uno spago in modo che non potesse saltare via a causa della pressione; nacque così lo **Champagne**, in onore della regione francese con lo stesso nome e dove oggi vi sono vaste distese di vigne coltivate con gli antichi dettami di **Dom Pierre Pérignon**.

Di sicuro durante la sua vita l'abbazia ebbe un periodo di splendore, raddoppiando l'estensione dei terreni dedicati alla cultura della vite.

Alla sua morte (1715) in segno di rispetto per il suo operato, gli venne concesso l'onore di essere sepolto nel settore dell'abbazia destinato alla tumulazione degli abati.



## AUMENTO PREZZI: quale la possibile soluzione?

di F. R.

**U**no dei problemi che le famiglie italiane devono affrontare in questo periodo è il rilevante aumento dei prezzi di quasi tutti i generi alimentari, in particolare dei cibi di prima necessità come pane e pasta. Ma come si possono affrontare questi aumenti avendo sempre a disposizione lo stesso budget mensile? Secondo l'indagine svolta da Coldiretti Swg "Le opinioni di italiani e europei sull'alimentazione" presentata al Forum di Cernobbio, tre italiani su quattro cambiano il proprio menù. I rincari dei prezzi degli alimentari condizionano dunque, secondo quanto emerge dalla ricerca, le scelte alimentari degli italiani e in alcuni casi anche in maniera drastica, quasi per il 40% degli intervistati. La popolazione, quindi, non ha alcuna intenzione di piegarsi a questi aumenti e cerca, in tutta risposta, di acquistare i cibi che costano meno, variando spesso anche le proprie abitudini alimentari. Ma ciò che i consumatori vorrebbero sapere con certezza è il motivo di questo improvviso lievitare dei prezzi. Secondo la maggior parte della popolazione la responsabilità degli aumenti in Italia è soprattutto dovuta ai troppi passaggi intermedi che i prodotti fanno per arrivare dal produttore al consumatore. Ma sotto accusa sono anche i commercianti e le catene di distribuzione, accusate di rincari eccessivi ma soprattutto non giustificati. Sono del tutto scagionati gli

agricoltori e infatti frutta e verdura rimangono gli alimenti più acquistati. I prezzi aumentano in media di cinque volte dal campo alla tavola con una tendenza che purtroppo tende ad accentuarsi nel tempo. E' quindi necessario lavorare per rendere più chiaro e diretto il percorso del prodotto con l'etichetta di provenienza. Per ridurre i troppi passaggi dal campo alla tavola la Coldiretti è impegnata nel favorire la presenza di prodotti locali negli scaffali dei negozi, ma anche nel promuovere la vendita diretta da parte degli imprenditori agricoli in azienda o nei mercati delle città. Dopo l'abitazione, la spesa alimentare è la seconda voce nei bilanci familiari: 467 euro al mese, destinati nell'ordine principalmente all'acquisto di carne per 106 euro, di frutta e ortaggi per 84 euro, di pane e pasta per 79 euro e di latte, uova e formaggi per 64 euro. Anche se si cerca in tutti i modi di acquistare i prodotti più convenienti, le quantità portate a casa si sono ridotte dell'1,5 per cento. Il dato più significativo riguarda un calo significativo nei consumi di pane (- 7,4 per cento), pasta di semola (-7,4 per cento), latte fresco (- 2,6 per cento), vino (- 7,9 per cento), carne bovina (- 4,1 per cento) mentre aumentano la carne di pollo (+ 7,5 per cento) e le uova (+ 6,4 per cento), tutti prodotti che non hanno subito sostanziali variazioni nel prezzo.

## Obbligo in Etichetta per l'origine dell'olio di oliva vergine ed extravergine

di D. S.

**E'** stato pubblicato in Gazzetta Ufficiale il decreto del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali che stabilisce che l'indicazione della zona geografica di coltivazione delle olive, debba riportare lo Stato membro o il Paese terzo in cui la coltivazione è stata effettuata. Se si tratta di più Stati nell'etichetta deve essere indicato l'elenco di tutti i Paesi nei quali le olive sono state coltivate. Il decreto prevede inoltre che qualora le olive siano state coltivate in uno Stato o Paese diverso da quello in cui è situato il frantoio, nell'etichetta deve essere riportata la dicitura: "Olio estratto in (indicazione dello Stato o Paese in cui è situato il frantoio) da olive coltivate in (indicazione dello Stato o del Paese di coltivazione delle olive)". Spetterà all'Ispettorato centrale per il controllo della qualità dei prodotti agroalimentari verificare che venga rispettata l'esatta indicazione dell'origine in etichetta. Soddisfazione è stata espressa dagli agricoltori che affer-

mano "solo la scritta in etichetta "olio ottenuto da olive italiane" garantirà la provenienza nazionale dell'extravergine in commercio per impedire di "spacciare" come Made in Italy miscugli di olio spremuto da olive spagnole, greche e tunisine, come è avvenuto fino ad ora senza alcuna informazione per i consumatori", ha detto il presidente della Coldiretti Sergio Marini al Forum Internazionale dell'agricoltura e dell'alimentazione di Cernobbio. "finalmente dopo anni di battaglie in piazza e in Parlamento i cittadini potranno sapere da dove proviene l'olio che consumano tutti i giorni - ha sostenuto Marini nel sottolineare che - l'olio nuovo di quest'anno sarà il primo a poter essere imbottigliato con l'indicazione di origine obbligatoria in etichetta".



## Agroalimentare / Coldiretti: Irregolare Una Etichetta su Quattro

di F. R.

**D**urissima la denuncia di Coldiretti riguardo il mancato rispetto delle norme sulle etichette: "E' difficile per i consumatori riconoscere i prodotti italiani". Questa affermazione è giustificata dal fatto che, nonostante gli obblighi di legge, almeno una etichetta su quattro nei banchi di vendita è irregolare. A mancare del tutto è l'indicazione della provenienza, senza la quale è possibile



spacciare come italiani prodotti stranieri con effetti speculativi sull'andamento dei prezzi. L'unica soluzione per porre fine a questa pericolosa situazione, secondo l'associazione, è effettuare controlli più costanti e continuati nel tempo finalizzati e far applicare le norme del decreto legislativo 306/02 che stabiliscono le sanzioni per chi non rispetta l'obbligo di indicare in etichetta tutte le informazioni relative all'origine, alla categoria, alla varietà e al prezzo di frutta e verdura messe in vendita. Per dare un concreto aiuto ai consumatori, rendendoli

capaci di riconoscere i veri prodotti nazionali, la Coldiretti ha messo a punto un vademecum che invita a verificare sempre la presenza dell'etichetta di provenienza. Questa piccola guida suggerisce anche di prediligere le varietà di stagione coltivate in serra o in pieno campo, dato che possiedono caratteristiche qualitative migliori, il prezzo più conveniente e preferire le produzioni e le varietà locali che, non dovendo affrontare lunghi trasporti, garantiscono una maggiore freschezza.

## Allattamento al seno: evento da non sottovalutare

di Maria Francesca Catalano

Ogni anno dal 1992 viene celebrata dall'Unicef e dai suoi partner (tra cui la World Alliance for Breastfeeding Action: Waba, e l'Organizzazione mondiale della sanità) in oltre 120 paesi la manifestazione per diffondere a livello globale l'informazione relativa all'importanza dell'allattamento per la salute della madre e del figlio.

In Italia, la "Settimana per l'allattamento al seno", si è svolta dal 1 al 7 ottobre 2007; anche se le varie città che hanno aderito all'iniziativa hanno organizzato i vari eventi in giorni differenti. A Milano infatti, dal 1 al 14 ottobre si sono tenute numerose iniziative di carattere ricreativo e divulgativo rivolte in particolare a futuri genitori ed esperti del settore, organizzate dall'Unicef, dalla Asl di Milano, dalla Fondazione Irccs "Ospedale Maggiore Policlinico Mangiagalli ed il Regina Elena" e dalla Provincia di Milano, in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano e la Regione Lombardia. A Verona il 5 ottobre, l'associazione il Melograno ha organizzato l'incontro "Il primo nutrimento. Tutela e sostegno dell'allattamento materno sul territorio", in collaborazione con l'Accademia di Agricoltura, scienze e lettere, l'Asl 20 e con il patrocinio dell'Ordine dei farmacisti e dell'Unicef. A Livorno invece, la Ausl 6 Livorno e la Società della salute Bassa Val di Cecina e Val di Cornia hanno organizzato numerose iniziative, tra cui una mostra fotografica in tema, l'al-

lestimento di un banco informativo in alcuni supermercati e diversi seminari.

Lo slogan generale della manifestazione, anche per quest'anno, ha richiamato uno degli aspetti dell'allattamento naturale, ineguagliabile per i suoi effetti, tanto fisici quanto emozionali sulla madre, il piccolo ed il vincolo che li unisce; esso infatti promuove l'azione di porre il neonato sul petto entro un'ora dal parto e di continuare ad allattarlo per i sei mesi successivi al parto. Queste semplici accortezze sono infatti in grado di assicurare al bambino una migliore qualità della vita.

Iniziare ad allattare il neonato immediatamente dopo la nascita comporta infatti molteplici benefici, che possono riflettersi in una sensibile riduzione delle probabilità che il bambino si ammali o muoia. L'allattamento materno inoltre, è un fattore critico per la riduzione della morbidità, delle sofferenze del bambino e dei costi sanitari legati a diarrea, infezioni respiratorie acute, infezioni dell'orecchio e infezioni del tratto urinario. Più recentemente le ricerche si sono focalizzate anche sugli effetti preventivi dell'allattamen-

to rispetto a condizioni croniche come obesità, diabete di tipo 1 e colite ulcerosa. Studi scientifici dimostrano che se tutte le donne iniziassero l'allattamento entro la prima ora dopo il parto, circa un milione di morti non si potrebbero evitare ogni anno in tutto il mondo.

Il latte materno contiene infatti i nutrienti necessari affinché il neonato cresca in buona salute: è ricco di anticorpi ed enzimi, facilmente assimilabile, costantemente alla temperatura ideale, sempre reperibile e gratuito. In



**Allattamento al seno:**  
**la 1<sup>a</sup>**  
**ORA**  
**salva 1**  
**milione di bambini!**

SETTIMANA MONDIALE PER L'ALLATTAMENTO AL SENO  
1-7 OTTOBRE 2007



- 1 IL PINO MARITTIMO - m. 858
- 2 IL PROFILO DEL SUOLO - m. 875
- 3 IL BOSCO MISTO - m. 891
- 4 IL CASTAGNO - m. 885
- 5 IL PINO NERO - m. 885
- 6 IL VERSANTE ROCCIOSO - m. 885
- 7 L'IMPLUVIO COLONIZZATO - m. 891
- 8 L'AREA DI SOSTA - m. 891
- 9 EFFETTI DI UN INCENDIO - m. 890
- 10 IL CANCRO DEL CASTAGNO - m. 890
- 11 IL PUNTO PANORAMICO - m. 890
- 12 IL CEDUO DI CASTAGNO - m. 891
- 13 IL LECCIO - m. 880
- 14 UN MONDO SEGRETO - m. 830
- 15 L'ALBERO RACCONTA - m. 821
- 16 L'AREA ATTEZZATA - m. 826
- 17 LA FOSSA PER LA NEVE - m. 830
- 18 L'ABETE BIANCO - m. 818
- 19 LA DOUGLASIA - m. 810
- 20 IL LARICE - m. 810
- 21 IL PINO SILVESTRE - m. 795
- 22 IL VIVAI FORESTALE - m. 797
- 23 IL CEDRO DEODARA - m. 800
- 24 LA POLVERIERA - m. 815
- 25 I CUNICOLI - m. 830

Per informazioni e segnalazioni:  
 Ufficio Territoriale di COLLE S. RIZZO  
 Km. 11,100 SS. 113  
 Montagna Settenbrionale Sicula  
 Tel./Fax 090 368374

## sentiero ZIRIÒ

## sentiero ZIRIÒ

Il sentiero Ziriò, lungo circa 2.430 km., attraversa diversi ambienti forestali. Il manto arboreo, che compone la copertura forestale dell'area, è caratterizzato dalla dominanza del pino marittimo e del castagno governato a ceduo. Sono presenti, anche se in minor misura, pino domestico, pino d'Aleppo, pino nero, douglasia e robinia, localizzata nella rete impluviale. Il sottobosco, dove la copertura è rada, è caratterizzato da piante di sambuco, rovi e felci. Le aree ricoperte da macchia mediterranea sono rappresentate da erica (*Erica arborea*), ginestra dei carbonai (*Spartium junceum*), di spagna (*Cytisus scoparius*) e giovani esemplari di leccio (*Quercus ilex*), roverella (*Quercus pubescens*) e frassino maggiore (*Fraxinus excelsior*). A metà percorso il sentiero si affaccia sulla costa tirrenica e sulla catena dei Peloritani, offrendo un panorama che va da Monte Scuderi, passando per l'Etna, Rocca Novara di Sicilia, il Golfo

■ tabella generale del sentiero natura autoguidato di Ziriò.



■ area attrezzata presso il vivaio Ziriò.

di Milazzo fino ad arrivare alle isole Eolie. Durante la stagione primaverile ed in autunno è possibile ammirare la straordinaria e uniforme fioritura del cidamino, che copre la superficie del suolo come un mantello rosato. Le testimonianze storiche legate alla montagna sono date da un edificio, ormai rudere, adibito durante l'ultimo conflitto mondiale a polveriera, da garitte di sorveglianza e da cunicoli usati come rifugi. In mezzo al bosco sono presenti le fosse della neve manufatti poveri utilizzati per accumulare e stagionare la neve. Da circa 50 anni, inoltre, l'Amministrazione Forestale gestisce l'unico vivaio forestale della provincia di Messina, importante serbatoio di piante utilizzate per rimboschire i territori demaniali. Il sentiero, il cui percorso si chiude ad anello, offre al visitatore numerosi punti di interpretazione del paesaggio boschivo. Ogni punto di osservazione è segnalato dalla presenza di cartelli (in tutto 25) che, oltre a riportare il nome della specie, la classificazione e le caratteristiche che ne permettono il riconoscimento, forniscono dettagliate descrizioni e curiosità.



### News

## Autunno Sui Colli

di F. R.

L'Associazione culturale "Na.Sa.Ta - I Sapori del mio Sud", organizza per Domenica **04 Novembre 2007**, dalle ore 8:30 alle ore 17:30, presso l'Area attrezzata Ziriò, la manifestazione denominata "Autunno sui Colli Peloritani", inserita nel quadro del progetto "Conosciamo ed



Amiamo i Monti Peloritani".

L'iniziativa prevede, con la collaborazione dell'**Azienda Regionale Foreste Demaniali** (Ufficio Provinciale di Messina), una mostra sulla flora e la fauna dei Peloritani, escursioni varie su alcuni sentieri tracciati tra imponenti conifere (Pino marittimo e domestico, Castagni ed Acacie) e al **Santuario di Dinnamare**, gara di gastronomia a carattere interregionale, caldarroste, vin brulé, degustazioni varie, giochi campestri e di animazione. Ci sarà inoltre, una dimostrazione di tecniche di intaglio artistico di frutta e verdura a cura di **Salvo Frassica**, intrattenimento musicale con la partecipazione del cantautore messinese **Salvatore Trimarchi** e della sua band.

## Ricette del Mese

### Gnocchi di farina di castagne

Dosi e ingredienti per 4 persone:

800 gr. di patate; 200 gr. di farina di castagne; 100 gr. di farina bianca; sale; pesto; parmigiano grattugiato.

Lessare e sbucciare le patate, passarle al passaverdure. Versare il passato sulla madia e incorporarvi le due farine mescolate; impastare e salare. Formare tanti bastoncini e tagliarli a pezzetti; formare gli gnocchi, lessarli e scolarli appena vengono a galla. Condire il pesto e cospargere di parmigiano. Per una ricetta più delicata allungare il pesto con un pò di panna da cucina.



### Pollo ripieno di castagne arrosto

Dosi e ingredienti per 4 persone:

Un pollo di circa 1 Kg; 500 gr di castagne sgusciate; 200 gr di salsiccia; la mollica di un panino; 20 gr di funghi secchi; 30 gr di burro; brodo, sale, pepe, noce moscata.

Lavare ed asciugare il pollo mettendo da parte le rigaglie. Fare cuocere le salsicce e le rigaglie nel burro, salare ed aggiungere un pizzico di pepe. Toglietele dal tegame, aggiungere un pò di brodo al sugo di cottura e impregnare la mollica, formando un composto denso. Spellare la salsiccia, tritare le rigaglie e i funghi secchi già ammorbiditi, unirvi le castagne (anch'esse ammorbidite in acqua tiepida) e passare tutto nel tritacarne. Porre il composto in una terrina, aggiungere un pizzico di noce moscata, amalgamare e, con la farcia ottenuta, riempire il pollo. Fare cuocere lentamente in forno, bagnando di tanto in tanto con il brodo e il sugo di cottura.

## Pillole di Saggezza

Non fare agli altri ciò che vorresti facessero a te. Possono avere gusti diversi dai tuoi.

**G. B. Shaw**

Un uomo ha gli anni che si sente, una donna quelli che dimostra.

**Mortimer Collins**

Il denaro è la misura dell'incapacità dell'uomo di amare il prossimo come se stesso.

**Bruce Marshall**

Quando la riconoscenza di un grande numero per un solo perde ogni pudore, allora nasce la gloria

**Friedrich Nietzsche**

Quel che rende indissolubile le amicizie e ne raddoppia l'incanto è un sentimento che manca all'amore: la sicurezza.

**Honoré de Balzac**

Dio hatti dato due orecchie et una lingua, perchè tu oda più che tu non parli.

**San Bernardino da Siena**

Solo chi ha la fede in se stesso può essere fedele agli altri

**Eric Fromm**

Chi rinuncia alla libertà per raggiungere la sicurezza non merita nè la libertà nè la sicurezza

**Beniamino Franklin**



Nessuno può mostrare troppo a lungo una faccia a se stesso e un'altra alla gente senza finire col non sapere più quale sia quella vera.

**Nathaniel Hawthorne**

Per far fortuna non ci vuole ingegno, basta non avere delicatezza.

**C. De Bruix**

Nella vita, le cose che desideriamo hanno la specialità di arrivare troppo

tardi.

**Isaac B. Singer**

Il poco che so lo devo alla mia ignoranza.

**S. Guintry**

L'amico è una cometa che guida ma non obbliga, uno sguardo che scruta ma non giudica, corregge ma non umilia, un cuore che ama ma non esige

**Anonimo**

La vita è quello che succede, mentre tu stai facendo altri progetti.

**Anonimo**

Tra i molti mali, il male minore è quello che fa meno male.

**Plauto**