



## I pomodori, nostri amici per la pelle



Il famoso scrittore spagnolo Manuel Vazquez Montalban, scriveva in un libro dedicato alla cucina "non fate la guerra, ma mangiate pane e pomodoro. Ovunque e sempre; Pane, Pomodoro, Olio e Sale".

Con convinzione affidava a questo cibo semplicissimo il ruolo di ambasciatore di pace e di fratellanza tra i popoli.

Un po' di storia, non guasta, si ricorda che questo gustosissimo ortaggio è originario dall'America Centro-Meridionale ed è arrivato in Europa solo nel 16° secolo, dopo la conquista di quel continente da parte degli europei. I quali rimasero per diversi decenni piuttosto diffidenti sulle qualità nutritive e sulle bontà di questo frutto, tanto che un secolo più tardi il pomodoro era coltivato in Inghilterra, Francia ed Italia, ma solo nei giardini, come pianta ornamentale.

Di fatto, oggi, moltissimi piatti della gastronomia italiana comprendono il pomodoro come ingrediente essenziale ed è stato per decenni una vera e propria ricchezza per la nostra agricoltura.

Purtroppo, nelle ultime stagioni, per i nostri produttori, le cose sono andate un po' meno bene, per colpa del pomodoro che proviene dall'Oriente a prezzi stracciati. Adesso diventa imperativo, conoscerli ed individuarli sul mercato, sia freschi che trasformati, in modo che nostra

attenzione per qualità e caratteristiche organolettiche.

Un buon punto di riferimento sono i marchi europei di qualità Igp (indicazione geografica protetta) e Dop (Denominazione di origine protetta). Questi marchi garantiscono che la produzione e l'eventuale lavorazione del prodotto avvengono totalmente (Dop) o almeno in gran parte (Igp) su un territorio determinato e rispettando un preciso disciplinare.

Per il prodotto fresco, il **pomodoro di Pachino** è il solo che gode dal 2003 del marchio di qualità Igp. La zona di produzione del pomodoro di Pachino coincide con l'estremità sud-orientale della Sicilia, un territorio caratterizzato da alte temperature e da una elevata insolazione. Due peculiarità climatiche che, unitamente alla vicinanza del mare, facilitano la produzione di pomodori di eccellente sapore, con una polpa di consistenza soda, di colore brillante, di facile e prolungata conservazione dopo la raccolta e con una elevata concentrazione di vitamine e di sostanze antiossidanti.

Il **pomodoro di Pachino** Igp è coltivato in quattro varietà: ciliegino, costoluto,

tondo, liscio e a grappolo.

Per il prodotto trasformato, dal 1996 la Dop è appannaggio esclusivamente dei pelati prodotti con il **pomodoro di San Marzano** dell'Agro Sarnese-Nocerino (questa la consueta denominazione del cosiddetto "Sanmarzano"). Si tratta di una produzione pregiata, raccolta a mano, che proviene da appezzamenti (3-4000 m<sup>2</sup>) situati nelle province di Salerno, Napoli e Avellino.

Un territorio fertile di origine vulcanica, ricco di sostanze organiche e di Sali minerali, con un clima mediterraneo e favorevole alla produzione di un pomodoro dal sapore agrodolce, di forma classicamente allungata, di color rosso vivo, con buccia facilmente staccabile e con elevata percentuale di polpa, con queste premesse, è evidente che il Sanmarzano costituisce l'eccellenza della produzione industriale di pelati.

Alcuni studi epidermiologici hanno accertato che il consumo di pomodoro è associato a una minore incidenza di diversi tipi di cancro, in particolare del tumore ai polmoni, allo stomaco, alla bocca, alla faringe e alla prostata. Attualmente si pensa che la maggior parte di questi risultati benefici sia determinata dall'attività del "licopene", un elemento che dà la colorazione al frutto, che con le sue straordinarie proprietà preventive protegge le cellule e i tessuti organici dall'azione nociva dei radicali liberi. Il che significa che i processi di degenerazione e di invecchiamento cellulare sono rallentati e che dà un'efficace attività preventiva nei confronti delle malattie degenerative (in particolare delle patologie cardiovascolari e di alcuni tumori).

È il caso di dire, più amici di così!

di Domenico Saccà

## Sole, calura estiva, arsura... rinfreschiamoci con un buon GELATO!



La ricerca scientifica, magari ci ha tolto la suggestione di una molto piacevole e gratificante trasgressione; però, ha il merito di restituire il gelato alla sua funzione di benefico ed apprezzato alimento.

Prima ancora che la moderna scienza, nutrizionistica e dell'alimentazione, ci descrivesse le virtù del gelato, sfrondando i pregiudizi (vedere la scheda in calce, tratta da Humanitas Salute, autore Umberto Gambino), l'uso di cibi refrigerati è ben conosciuto alla storia dei costumi alimentari umani. In effetti l'impiego del freddo, quale rimedio, è attestato storicamente, anche, nella medicina più antica e quale tecnica (unitamente alla salagione, essiccagione, stufatura, affumicazione) della conservazione degli alimenti deperibili; ma in questa occasione è al gelato (piacere del palato ed alimento), che più ci dedicheremo. La gelateria siciliana, in particolare, è fra le più celebrate ed apprezzate, nel mondo, non solo dagli estimatori, buon gustai e gaudenti; ciò, in quanto il <mastro gelatiere>, prima ancora di essere quell'apprezzato artigiano (talvolta non è sbagliato definirlo artista, per la monumentalità, se pur effimera, delle sue creazioni) è il depositario di nozioni, esperienze e pratiche, stratificate, mediate e sedimentate nei secoli, quali patrimonio culturale di un popolo. E sì, poiché, se il mangiare è la (meccanica) necessaria soddisfazione di uno dei bisognosi primari dell'uomo, il cosa, il come, il quando, il tempo, i perché di un cibo e di una sua manifattura, sono fatti che appartengono alla cultura, formando quel bagaglio di cognizioni, in capacità di memoria comune e tramandata, che hanno propiziato il progresso del genere umano, distinguendo, la specie uomo, dalle altre creature.

Le più recenti campagne di scavi in siti di interesse archeologico, ci hanno restituito delle costruzioni (ville rurali o case signorili), che sin dall'età della Megale Ellas, erano attrezzate con particolari ambienti, le "stanze del freddo" (qualcuno avrà pure letto della Stanza dello Sciocco; ma qui non ci occuperemo di ingegneria edilizia e di architettura civile); dove, con particolari accorgimenti tecnici, veniva conservata la materia prima del freddo, così come offerta dalla natura: "la neve". E' un sistema di immagazzinamento e di conservazione del freddo, che attraverserà i secoli, per giungere ai margini dell'avanzata età industriale, fin quando le tecniche non consentiranno la produzione "industriale" del "ghiaccio", indipendentemente dai fenomeni atmosferici; sono: le cosiddette "Fabbriche del Ghiaccio". Chi è "ricco" di anni, sicuramente avrà conservato memoria (anche dai racconti dei nonni). della domestica "ghiaccia" (diffusa nella case alto borghesi e signorili), che assolveva, con buona efficienza, alle funzioni poi deputate a quell'elettrodomestico "frigorifero" (ora dotato anche di surgelatore), punto cardine della moderna ed indispensabile "Catena del Freddo".

E' storicamente accertato che, fin sul finire del XIX° ed inizi del XX° secolo, teorie di muli, scendevano dal "Mongibello" (ma anche dagli altri rilevati montuosi) per giungere nei centri abitati, per distribuire la neve, compressa in otri o botti. Qualcuno, sicuramente avrà visto magari al mercato delle pulci, quelle stampe ingiallite dal tempo, dove con tratto approssimato ed incerto (gli esperti definirebbero: naif) è rappresentato l'Etna fiammeggiante ed una teoria di muli e mulattieri che discendono per le pendici del Vulcano (metafora della vita e di adattamento dell'uomo alle forze della natura). E' la rappresentazione suggestiva, di un mestiere dell'uomo, di quanto più romanticamente descriverà il Goethe, nel suo "Viaggio in Sicilia". Infatti, fra quei Monti, ancora oggi è facile imbattersi in cavità naturali, caverne, antri, spelonche, di cui si è perduta comune conoscenza di genesi ed uso; che, molto hanno sollecitato la fantasia popolare, nelle mitizzate "trovate" di fantasmagorici tesori incantati. Le leggende e le credenze popolari, hanno sempre un fondamento di "verità" ed in effetti, quei luoghi (come le buche per le carbonaie: saranno detti i "Camini del Diavolo"), interdetti ai più, con racconti paurosi (nulla di diverso dalla custo-

dia dei segreti industriali moderni), erano un luogo dove veniva conservata una "ricchezza", non essendo altro che dei naturali ed adattati "depositi", in cui si raccoglieva e si conservava quella neve; che poi veniva commercializzata, anche in luoghi molto distanti.

E' agli Arabi di Sicilia, grandi mediatori, interconnettivi, fra le più diverse culture (a dispetto di tanti attualistici pregiudizi) che si deve, la rielaborazione del "gelato" (ma non solo). Se prima la "neve" era "aggiunta", soprattutto alle bevande (si rammenti che i Romani, non consumavano il vino allo stato puro, ma miscelato con acqua, miele ed alte spezie ed aromi), quale fattore refrigerante, da quell'epoca la neve (che contiene quelle parti di aria, apprezzata dai moderni nutrizionisti) sarà componente di quella manifattura, per come miscelata e sapientemente omogeneizzata (manualmente), ad altri elementi naturali, quali: latte, frutta, agrumi, mandorle, nocciole, estratti di erbe e di piccoli frutti di bosco. E' il gelato, giunto dal VII° - VIII° secolo, come adesso lo conosciamo, che ha il suo trionfo, oltre che in sapori, in colori e costruzioni architettoniche, nell'età barocca o meglio: nel "Barocco Siciliano" (è un invito a visitare la Val di Noto e quel che resta dei palazzi di Città di Catania e di Palermo).

L'avvento delle moderne macchine del freddo, rispetto ai metodi tradizionali di lavorazione (artigianale), modificherà solo nell'eliminazione della componente neve (altro mestiere perduto), mantenendo integralmente quelle miscele (meno manuali), che sono la base di un duraturo successo, del gelato e (per orgoglio di parte) della Gelateria Siciliana.

Questo documento è stato stampato: Martedì 4 Luglio 2006 dal sito [www.humanitasalute.it](http://www.humanitasalute.it)

Il gelato, fresco e nutriente non deve essere considerato solo un dolce o un dessert. E' un alimento nutriente che non può mancare nella dieta quotidiana, soprattutto in estate. Fino a qualche anno fa si mangiava solamente in un periodo di tempo molto definito: dai primi caldi ai primi acquazzoni autunnali. Oggi, invece, la situazione è radicalmente mutata: il gelato va bene per tutto l'anno. Ed è giusto che sia così. Il gelato non deve essere più inteso come un premio straordinario riservato ai bambini più meritevoli, o una gratificazione a fine giornata, ma deve avere la giusta collocazione nella dieta quotidiana, senza creare



squilibri qualitativi e quantitativi del fabbisogno nutrizionale. Perciò abbiamo intervistato il prof. Giorgio Calabrese, esperto nutrizionista, titolare di Scienza dell'Alimentazione all'Università Cattolica di Piacenza.

Occhio alle calorie: c'è gelato e gelato. Tutti apprezziamo il gusto e la bontà dei gelati: ma quali suggerimenti possiamo dare per scegliere quelli "giusti" che possano conciliarsi con un tipo di alimentazione equilibrata? "Le discriminanti chiave - risponde il prof. Calabrese - sono tre: latte, grassi vegetali e frutta. In base all'uso che si fa in produzione di questi ingredienti otteniamo tre tipi di gelato diversi: gelato con crema di latte; gelato con grassi vegetali; gelati con frutta.

Quelli alla crema di latte contengono sia il latte che la panna: in totale fa quattro volte in più di grassi, ma anche un buon 30% in più di proteine.

I gelati con i grassi vegetali, sono simili al latte ma contengono meno colesterolo con una diversa presenza di vitamine liposolubili. In più, i grassi sono di tipo diverso, perché polinsaturi.

I gelati alla frutta sono costituiti da polpa di frutta, zucchero e acqua, a volte insieme al latte. Hanno un contenuto calorico minore, ma anche meno proteine e calcio, anche se forniscono più vitamina C: la frutta è usata tale e quale a quelle fresca, mantenendo intatte tutte le sue caratteristiche nutritive. Per mantenersi in linea anche d'estate è ovvio che sono questi ultimi i gelati da preferire".

Alimento nutriente e proteico "Con tutti i tipi di gelato - continua il prof. Calabrese - si introducono consistenti quantità di proteine, zuccheri corroboranti e grassi, con una buona dose di fosforo e calcio: quest'ultimo è un elemento che si rivela molto utile sia per i ragazzi in crescita sia per le donne in menopausa, per prevenire l'osteoporosi, sia per gli anziani che si ritrovano con qualche dente in meno".

Gelati artigianali e industriali "Da sempre - commenta Calabrese - c'è chi preferisce il gelato artigianale, acquistato dal gelataio sotto casa, e chi invece ama quello industriale, igienicamente sicuro, ben confezionato e che si presenta sotto varie forme commerciali. Le differenze fra gelato artigianale e industriale sono notevoli. I gelati artigianali o mantecati sono prodotti con una lenta incorporazione di aria, circa il 30-50 %, durante la fase di "gelatura" della miscela e ne deriva così un gelato cremoso, morbido e, nonostante ciò, anche corposo.

Il gelato industriale o soffiato, invece durante la "gelatura" introduce il 100-

130% di aria, per cui esso diventa molto soffice e leggero. Volendo fare per forza una scelta, resta sempre da preferire un gelato artigianale a quello industriale, che comunque è anch'esso di ottima qualità. Risultato? Con il passare degli anni si prevede che il gelato diventerà sempre più un alimento da inserire a pieno titolo nella dieta, magari al posto di altri dolci troppo ricchi di grassi e colesterolo, quindi dannosi e ipercalorici per la dieta".

Alla frutta: utile ed energetico, "veloce" per la dieta

Ma il gelato alla frutta è davvero così energetico? "Un gelato al limone, un gelato al limone..." cantava con la sua rauca ma suadente voce il famoso cantautore Paolo Conte, perfetto prototipo di "Diet-singer", cioè "cantante-dietologo", colui che dà un giusto consiglio dietetico, senza mortificare il palato. E' chiaro - spiega Calabrese - che questo tipo di alimento costituirebbe la scelta ideale di fine pasto. Ma non bisogna creare barriere ideologiche che inutili con gli altri tipi di gelato".

Le caratteristiche positive di un gelato al latte "L'apporto energetico e nutritivo di un gelato al latte - spiega ancora Calabrese - può sostituire uno spuntino, magari il solito panino mangiato in fretta e furia, perché non appesantisce l'organismo e contribuisce a fornire energia per riprendere efficacemente le attività di studio o lavorative. Il gelato, in genere, contiene zuccheri semplici, prontamente energetici, utili nel ragazzo o nell'adulto che fa sport. Essi non superano il 10-12% delle calorie totali: ad esempio, un ghiacciolo del peso di 85 grammi contiene 31 grammi di zuccheri, pari a 116 kcal."

Controllare l'etichetta per capire quante calorie contiene "Occorre una dettagliata etichetta nutrizionale - afferma deciso Calabrese - che sia riferita ai 100 grammi o alla singola porzione, in modo che il consumatore possa razionalmente inserire il gelato nel menù quotidiano. In base al diverso contenuto di nutrienti e di energia il gelato potrà trovare una collocazione diversa nell'arco della giornata. Un buon gelato alla frutta, ad esempio, come il fior di fragola che, con 50 grammi, fornisce 52 kcal., per la sua particolare natura, facilita i processi digestivi: basta solo non mangiarlo quando la digestione è in corso, solamente per la sua bassa temperatura".

Quanto gelato si consuma in Italia: "Oggi, in Italia, si consuma parecchio gelato: in media circa 4-5 chilogrammi a persona, anche grazie all'innovazione

delle confezioni "famiglia" inventate dalle grandi aziende. Anche gli artigiani forniscono le vaschette da asporto che permettono a tutti di poter disporre, comunque, in casa una discreta quantità di gelato.

In particolare, in Europa - conclude Calabrese - più golosi di noi sono solamente gli olandesi, mentre stacchiamo di parecchio i 'cugini' d'oltralpe francesi, gli spagnoli e tutti gli altri. Un'ottima scelta alimentare, in tutti i casi".

I componenti del gelato

proteine 0-6%

grassi 0-22%

glucidi 20-50%

sali minerali 0,4 - 1,4%

additivi 0,2 - 0,5%

acqua 20-50%

calorie 100-300 per 100 grammi

I grassi

gelati a basso contenuto di grassi: contengono meno del 2% di grassi; gelati a medio contenuto di grassi: contengono dal 2 al 16% di grassi; gelati ad alto contenuto di grassi: contengono oltre il 16% di grassi.

Il contenuto in proteine dipende dalla quantità di latte impiegato, dalla presenza o meno delle uova e del biscotto o cialda.

I gelati si classificano anche in base al tipo di apporto calorico:

- basso contenuto calorico: meno di 150 kcal su ogni 100 grammi;

- medio contenuto calorico: dalle 150 alle 250 kcal/100 grammi;

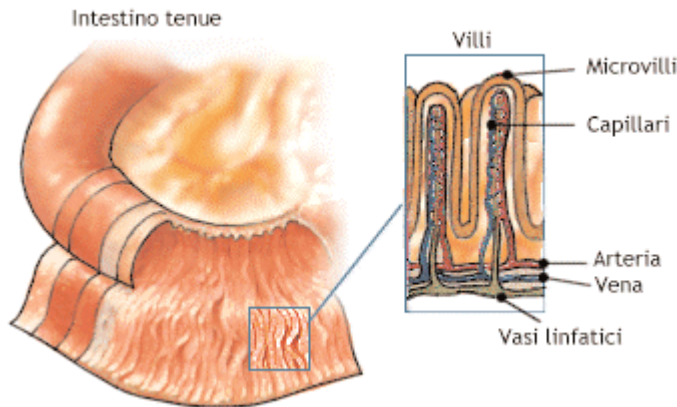
- alto contenuto calorico: oltre le 250 Kcal/100 grammi.

A cura di Umberto Gambino



**Vittorio Cocivera**

## La celiachia



Il morbo celiaco o celiachia fa parte del vasto gruppo di malattie intestinali caratterizzate da malassorbimento; alla base di quest'ultimo vi è una atrofia totale dei villi della mucosa duodenodigiunale o di tutto il tenue.

Il morbo celiaco è scatenato da un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali quali frumento, farro, orzo, avena e segale.

L'incidenza di questa intolleranza è stimata di un soggetto ogni 100/150 persone ed, ogni anno, vengono effettuate cinque mila nuove diagnosi provocando un incremento annuo del 9%.

Nella maggior parte dei casi l'intolleranza si evidenzia a distanza di circa qualche mese dall'introduzione del glutine nella dieta ed il bambino presenta un quadro clinico caratterizzato da arresto della crescita per la comparsa di disturbi digestivi (diarrea, anoressia), perdita di peso, anemia, disturbi trofici cutanei e neurologici, disturbi metabolici con rachitismo e tetania, sindrome pluricarenziale. Nell'adulto il quadro clinico è meno severo, caratterizzato da diarrea nel 60-70% dei casi, anemia cronica, osteomalacia e tetania.

L'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute, è la dietoterapia che prevede una scelta precisa di alcuni alimenti con eliminazione totale di altri.

Il celiaco dovrà in ogni caso seguire una dieta equilibrata sia dal punto di vista calorico che della suddivisione dei principi nutritivi.

Gli alimenti che deve eliminare totalmente sono il frumento, la segale, l'avena, l'orzo, il

malto, e tutti gli alimenti che contengono anche una piccola traccia di glutine. È proprio a questo riguardo che sono stati messi in commercio prodotti speciali (pane, pasta, biscotti, ecc...) e farine, dalle quali creare



degli alimenti, che sono contrassegnati dal tipico simbolo che garantisce l'assenza di glutine (una spiga di grano sbarrata).

Il celiaco, nonostante ciò, non deve ricorrere esclusivamente all'uso di alimenti speciali messi in commercio, ma può alimentarsi utilizzando alimenti comuni che non contengono glutine.

Nel sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) si può consultare un prontuario dove sono presenti tutti gli alimenti permessi, vale a dire quelli che possono essere consumati con tranquillità, perché, sono naturalmente privi di glutine o fanno parte di categorie alimentari non a rischio per i celiaci; gli alimenti a rischio, quindi quegli alimenti che possono contenere glutine o che sono a rischio di contaminazione durante i processi di lavorazione; ed infine, gli alimenti vietati, perché contengono glutine e quindi non sono idonei all'alimentazione di un celiaco. Il dramma per i celiaci non è rispettare una dieta rigorosamente priva di glutine, ma sono una serie di problemi sia psicologici che pratici che si



creano nella vita quotidiana. L'inserimento dei bambini nelle refezioni scolastiche o degli adulti nelle mense aziendali, per esempio, non è sempre facile o possibile, perché ciò comporta istruire il personale delle mense e gli insegnanti. Così come, la partecipazione ad una festa per i più piccoli, ed ad una cena per gli adulti, comporta la preparazione di una serie di alimenti che non a tutti sono graditi. Pertanto è necessario sensibilizzare la popolazione, grazie anche all'AIC (Associazione Italiana Celiachia), per un miglioramento globale.

**Maria Francesca Catalano**  
Dottoressa in Dietistica

## NEWS

Giorno 9 Luglio 2006 si è svolta la quarta edizione della manifestazione "Conosciamo ed Amiamo i Monti Peloritani". Particolarmente apprezzata la partecipazione giovanile, la presenza del cantautore messinese Salvatore Trimarchi e la degustazione enogastronomica delle aziende tipiche: **Zirilli** di Dino Zirilli, e la **Genuin** di Benedetto Visalli.

La cena a tema denominata "La Festa del Totano e della Seppia" si è svolta con successo il 14 Luglio 2006, al Ristorante "Paradiso di stelle" di Roccalumera.

A fine serata il titolare del locale, sign. Mansueto Gugliotta, ha gentilmente offerto un souvenir del buon ricordo a tutti i partecipanti.

Pensando di fare cosa gradita ai propri soci, segnaliamo i seguenti eventi in programma il **30 luglio** a:

- FLORESTA: "Sagra del castrato";
- BROLO: "IV edizione Galà del Gelato";
- SALINA: "I Festival del Malvasia delle Lipari";



## L'opinione dell'esperto

# Il "biologico" fa ingresso nelle mense scolastiche



**L**a ristorazione scolastica è diventata un'importante protagonista, sul piano nutrizionale, della salute e del benessere dei più piccoli. Probabilmente, pochi di noi sanno che a partire dagli anni '90 sono stati mossi i primi passi verso la graduale introduzione, nelle mense scolastiche, di prodotti d'origine biologica. Oggi, la loro adozione sta diventando uno degli indicatori di qualità del servizio.

E' importante che i bambini in età prescolare e scolare imparino ad acquisire e mantenere un sano stile di vita alimentare, perché i fattori protettivi insiti in una corretta alimentazione, mantenuta nel tempo, permettono al bambino di esprimere al meglio il proprio potenziale genetico di salute, prevenendo una serie di patologie correlate ad una scorretta alimentazione (obesità, ipertensione, diabete, allergie, per citarne alcune).

L'alimentazione biologica sembra rispondere a questo obiettivo. Non

e proteine, per noi alimenti nutrizionali essenziali.

La mensa biologica ha l'obiettivo globale di modificare il modo di mangiare dei bambini, estremamente sbilanciato su prodotti confezionati, ricchi di grassi e zuccheri, e a basso contenuto nutrizionale.

Inoltre, l'introduzione di alimenti biologici nelle mense scolastiche si inserisce in un più ampio progetto di educazione alla salute promosso dal Ministero della Pubblica Istruzione con la direttiva ministeriale n. 292 del 3 dicembre 1999, e coinvolge Regioni, Enti locali, soggetti pubblici e privati, associazioni, comprese quelle di volontariato.

Sul piano della qualità dei prodotti si è, invece, rivelata importante la legge n. 488 del 23 dicembre 1999 ( legge finanziaria 2000 ) , che all'art. 59 fa esplicito riferimento all'utilizzo delle produzioni agricole biologiche nelle mense. Difatti, in esso si dice che, per garantire la promozione della produ-

zione agricola biologica, le istituzioni pubbliche che gestiscono mense scolastiche ed ospedaliere devono prevedere nelle diete giornaliere l'utilizzazione di prodotti biologici, tipici e tradizionali, nonché quelli di denominazione protetta, tenendo conto delle linee guida e delle raccomandazioni dell'Istituto nazionale della nutrizione. Oggi, nel nostro Paese, le mense biologiche rappresentano una realtà molto importante, che, "lentamente", va sempre più consolidandosi. Basta pensare che si è passati dalle 70 mense esistenti nel 1997 alle 608 del



2004. Inoltre, è bene sottolineare che le mense scolastiche che utilizzano menù biologici rappresentano un modello che dall'estero guardano

con attenzione e studiano.

Tuttavia, un dato ci lascia perplessi. In Italia le mense biologiche sono così distribuite: 439 al Nord; 127 al Centro; 42 al Sud e nelle Isole. Ciò significa che solo il 7% delle mense scolastiche presenti al Meridione utilizza prodotti biologici.

Pertanto vogliamo rivolgere alle nostre amministrazioni locali un invito a riflettere sul perché di un simile "ritardo", ed invitarle a fare in modo che anche la salute dei nostri figli possa godere delle stesse garanzie e degli stessi diritti dei bimbi del Nord!

**Melania Ruello**  
**Dott.ssa in Scienze**  
**Internazionali e Diplomatiche**

## L'opinione dell'esperto

### I Forti Umbertini.



**S**opravvissuti alla forza distruttiva della natura rimanendo intatti, i Forti Umbertini a Messina testimoniano l'importanza di un patrimonio storico-culturale da tutelare, e rappresentano l'ultimo di quei sistemi fortificati, allo scopo di difendere dalle incursioni nemiche quelle città contraddistinte da una particolare importanza strategica.

Un ruolo fondamentale per la costruzione delle nuove piazzaforti o per l'adattamento di quelle già esistenti, spettava a tre città: Genova e la Spezia a nord-ovest, Messina a sud. Alla città messinese, insieme alle fortificazioni presenti sul versante Calabro, spettava il compito di difendere lo Stretto, e di controllarlo in caso di eventuali invasioni Ottomane.



Ciò era possibile grazie alla particolare configurazione geografica di queste costruzioni, infatti esse sono dislocate in base alla larghezza del rilievo che sovrastano, e nel quale sono inserite, in modo da essere invisibili nella parte anteriore e in quella laterale.

Purtroppo l'incuria e il degrado ambientale hanno fatto sì che le batterie Umbertine, negli anni successivi alla loro dismissione, fossero spogliate di tutto. La maggior parte di esse si trova oggi in uno stato di totale abbandono, pur essendo tra le poche opere integre che appartengono al nostro, purtroppo limitato, patrimonio architettonico, storico e culturale.

**LE BATTERIE UMBERTINE NEL PARTICOLARE:**

**DENOMINAZIONE:** dal Re Umberto I di Savoia ; **NOME:**deriva dal luogo in cui sorgono, da ufficiali dell'esercito, da personaggi illustri;

**TIPOLOGIA:** piazzaforte a campo trincerato composto da batterie di artiglieria in difesa degli accessi allo stretto.La tipologia si lega al nome Ten.

Gen. Salvatore Pionel;

**STILE:** secondo l'architettura militare di SEBASTIEN LA PRESTE .marchese di VAUBAN, ingegnere militare;

**TEMPO DI COSTRUZIONE:** 5 anni circa **TIPOLOGIA DI OPERA:** batterie alte di artiglieria a mezza costa di posizione o difesa;

**COSTO:** da 1'5 a 5 milioni di lire dell'epoca;

**NUMERO TOTALE OPERE:** 24;  
**NUMERO OPERE INTEGRE SUL VERSANTE PELORITANO:**10(su/14);  
**DATA DI COSTRUZIONE:** tra il 1880 e il 1890;

**MATERIALE DI COSTRUZIONE:** mattoni di basalto e argilla, pietra calcarea, roccia lavorata, laterizi;

**DISLOCAZIONE:** su circa 35 km di costa;

**COLLOCAZIONE SUL LIVELLO DEL MARE:** da 86 a 515 mt. ;

**ORIENTAMENTO:** sud-est, nord-est e nord-ovest;

**ARMAMENTO ORIGINARIO:** dodici cannoni da 280 mm (grosso calibro), da 149 mm( medio calibro);

**SCOPO ORIGINARIO:** controllo dell'area dello stretto, difesa da eventuali assalti navali nemici;

**ULTIMO IMPIEGO BELLICO:** batterie di artiglieria contraerei nel secondo conflitto mondiale (bombardamenti del 1941 e 1943);

**STATO ATTUALE:** stato di abbandono o in concessione.

**NEL TERRITORIO MESSINESE PARTENDO DA SUD SI TROVANO:**

**BATTERIA MONTE GALLO** "forte Cavalli" (sopra l'abitato di Larderia)

**BATTERIA MANGIALUPI** ( nell'area del Policlinico, non più esistente)

**BATTERIA PETRAZZA** ( tra Camaro e Bordonaro) **BATTERIA CORREALE** (a Noviziato Casazza non più Esistente).

**BATTERIA OGLIASTRI** ( Tremonti)

**FORTE SAN JACHIDDU** (dominante le alture di Tremonti)

**BATTERIA MENAIA** (contrada Campo Italia)

**FORTE CRISPI** ( contrada Campo Italia)

**BATTERIA MASOTTO** ( Curcuraci)

**BATTERIA SERRA LA CROCE** (fra Curcuraci e Faro Superiore)



**FORTE SPURIA** ( Ganzirri)

**BATTERIA MONTE DEI CENTRI** (a Salice)

**BATTERIA MONTE CAMPONE** (sopra l'abitato di Calvaruso).

**BATTERIA PUNTAL FERRARO** (sulla strada Colle S. Rizzo e Dinnammare)

**POLVERIERA CROCE CUMIA** (sulla strada Colle S.Rizzo e Dinnammare).

**BATTERIA SCHIAFFINO** ( S: Lucia sopra Contesse)

Ciò che abbiamo riportato ci permette di dire che la disinformazione è causa di un mancato avviamento artistico culturale, per questo bisognerebbe puntare i riflettori su una bella realtà da valorizzare e salvaguardare.

**Rosalba Cammaroto**  
**Dott.ssa in Discipline**  
**Pittoriche**



## Sapori di Calabria

La Calabria è ricca di tradizioni culinarie, grazie ai vari popoli che hanno vissuto in questa estrema regione della penisola italiana.

La gastronomia di questa splendida terra, che vede uniti paesaggi completamente differenti, è ben bilanciata; nel suo ricettario si possono trovare nella giusta proporzione piatti a base di carne ovina e suina, di verdure (particolarmente usata la melanzana) e di pesce.

La Calabria è una terra aspra, soleggiata che regala profumati agrumi, olive, oltre che ortaggi e vini. Una caratteristica particolare di questa cucina è quella della lavorazione dei cibi finalizzata alla loro conservazione. Sin dal passato l'asprezza del terreno, la mancanza d'acqua nell'entroterra e le condizioni climatiche hanno influito un pò su tutta la gastronomia e hanno reso necessaria un'attenta conservazione dei cibi per poter usufruire di essi anche nei momenti di difficoltà. Diffusissime dunque su tutto il territorio sono le conserve: dai prodotti sott'olio alla conservazione degli insaccati. Contadini, pastori e pescatori hanno tramandato i segreti della lavorazione degli ortaggi, delle carni, in modo particolare del maiale e del pesce spada che abbonda nelle acque antistanti Scilla e Bagnara. Particolare e diffuso sin dal passato è il 'caviale dei poveri' che riassume il senso della cucina popolare calabrese. E' fatto con le uova delle acciughe, messe sott'olio e aromatizzate con peperoncino. E' questa una ricetta che ci parla di una tradizione culinaria povera, di elementi semplici e genuini, di sapori ed odori forti... un po' come tutta la gastronomia calabrese.

Ed infatti la Calabria, sobria e austera, offre alla gastronomia nazionale pochi prodotti, ma tutti di antica qualità: dagli insaccati di maiale (in particolare il capocollo, le salsicce di fegato e le soppressate lagrumuse) alle verdure (peperoni, melanzane, cipolle, olive), alla frutta (agrumi, meloni, fichi), ai pesci (celebri il pesce spada e le trote dei laghetti silani), ai formaggi (butirro rinusu, tuma, impanata, caciocavallo), ai funghi.

La cucina calabrese si basa anch'essa su metodi semplici; le cotture sono essenzialmente alla griglia, allo spiedo, al forno. Piatti tipici sono la minestra di fave detta fave a macco, le paste alimentari fatte in casa con l'aiuto di un ferro detto firriettu, il riso in tortiera, le lasagne ripiene o sagne chine, la parmigiana di melanzane, la pitta o pizza ripiena, il marseddu; le

carni impiegate sono essenzialmente l'agnello, il capretto e il maiale.

Particolarmente numerosi e vari i dolci, confezionati specialmente in occasione delle feste, che conservano le più antiche tradizioni calabre, arabe e greche: le scalille o scaldede, le zeppole di S. Giuseppe, la cuddura di Capodanno, il ciccio e la pignolata per Pasqua e inoltre cicirata, turtiddi, vecchiarelle, mostaccioli, taralli, ecc. Non molti i vini, ma generosi: tra i bianchi il Greco, il Melissa e il Melitino, tra i rossi il Cerasuolo, il Savuto, il Pollino e il Cirò.

Una protagonista indiscussa della gastronomia calabrese è indubbiamente la pasta. Si narra che sia fondamentale nella vita di una donna conoscere l'arte della pasta fatta in casa; addirittura in passato si invitavano i giovani a sondare se le proprie donne conoscessero almeno 13 modi per realizzare la pasta: saper impastare bene ed in molti modi diversi significava essere una brava moglie ed una perfetta padrona di casa. Un modo famosissimo per realizzare la pasta è quello del firriettu, un ferro intorno al quale si avvolge la pasta per farle assumere la caratteristica forma arrotolata dei fusilli o quella estesa delle lasagne: il ferro da calza è invece usato per fare i cosiddetti 'ricci di donna'. Il condimento è vario: la pasta può essere condita con sughi di carne o pesce. La tecnica appena illustrata viene impiegata nella preparazione dei c.d. fileja.

I Fileja rappresentano al meglio tutta la tradizione calabrese e parte della cucina mediterranea. Si tratta di una pasta preparata in casa, ricavata con un semplice composto di acqua e farina, arrotolata intorno al "dinaculo" o bastoncino di sparto, per darle una forma ricurva. Si serve con sugo di pomodoro e un pò di formaggio, preferibilmente pecorino locale grattugiato. Il tutto è profumato e infiammato da buon peperoncino locale.

I Fileja devono la propria forma ad una meticolosa lavorazione manuale e al giusto dosaggio degli ingredienti. Diversi sono



gli abbinamenti che si possono accostare a questa pietanza.

I Fileja possono essere conditi con un sugo cucinato utilizzando metà cipolla rossa tritata in un filo d'olio extra vergine di oliva. Tritati i pomodori all'interno

del soffritto è poi possibile immettere uno o due peperoncini calabresi.

In alcune località, i fileja vengono serviti con un particolare sugo dovuto ad



un soffritto di cipolla con l'aggiunta di abbondante 'nduja. Si può variare questo condimento,

inserendo qualche pomodoro schiacciato.

Le ricette che Na.Sa.Ta. suggerisce sono le più succulente e al tempo stesso caratteristiche della cucina locale.

### Fileja al ragù d'agnello o di maiale

#### Ingredienti:

Per la pasta. Farina 500 gr., uova 5, olio 1 cucchiaino, sale.

Per il condimento. pecorino grattugiato 100 gr., ragù d'agnello o di maiale.

#### Preparazione:

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, da parte in una terrina unire gli altri ingredienti ed amalgamarli bene, quando risulta un composto ben omogeneo unire alla farina, impastare e stendere una sfoglia, tagliare dei piccoli quadrati, avvolgerli nel ferro sottile per questo tipo di pasta, sfilare i macarruni e disporli su un canovaccio spolverato con della farina. Quando si sono asciugati cuocerli in abbondante acqua bollente, scolarli e condirli con il ragù e pecorino grattugiato.

### Fileja al sugo di capra

#### Ingredienti:

800 gr. di fusilli (fatti a mano e tirati con "ferretto"), 1 kg di carne di capra, 2 kg di salsa di pomodorini freschi, 2 cipolle rosse, peperoncino piccante, olio, aglio, origano, basilico, vino bianco, sale.

#### Preparazione:

Tagliate a dadini la carne di capra, metterla in una pentola con tutti gli odori e farla soffriggere, quando risulta ben rosolata aggiungete il vino bianco e farlo evaporare. Aggiungere la salsa di pomodorini ben calda e lasciare cuocere a fuoco molto basso per almeno 4 ore. Mescolare bene, a metà cottura aggiungere un pò di acqua calda. Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla e saltarla in padella con il sugo preparato e qualche pezzetto di carne cotta. Servire con una spolverata di formaggio pecorino e peperoncino.