

In questo numero

**Le Castagne...
in tavola**
pag. 2

**La cucina nel
medioevo**
pag. 3

**XVII Sagra del
Pistacchio - Bronte
(CT)**
pag. 3

**La rettocolite
ulcerosa**
pag. 4

Benvenuto Autunno!!!
pag. 4

**I Bambini e lo Sport
State fermi ...
se potete
(San Filippo Neri)**
pag. 5

Museo all'aperto
pag. 7

**Storia, Religione
e Antichi Riti nelle
celebrazioni cristiane
dell'1 e 2 Novembre**
pag. 7

Passi avanti sulla sicurezza alimentare

di **Domenico Saccà**



Fino a qualche anno fa, una ricerca effettuata da Astra/Demoskopea evidenziava che ben l'81% degli italiani sconosceva il significato di "sistema di **rintracciabilità**" per tutto il settore alimentare e tanto meno il significato di "filiera".

Facciamo il punto sui termini della questione.

"**Tracciabilità**": il termine indica la possibilità di seguire il processo produttivo dalle materie prime fino al prodotto finito (nel caso della carne, dal mangime alla bistecca che compriamo al supermercato). Riguarda soprattutto i produttori, che dovranno documentare il percorso "da monte a valle".

"**Rintracciabilità**": significa avere la possibilità di ripercorrere il processo produttivo a ritroso, "da valle a monte"; vale a dire dal prodotto finito all'origine della materia prima (dalla carne che arriva in tavola all'allevamento).

Ovviamente non ci può essere la possibilità di rintracciare il percorso del prodotto, se prima non è stato tracciato.

"**Filiera**": è l'insieme delle tappe del processo produttivo, cioè tutte le

aziende che concorrono alla formazione, distribuzione, commercializzazione e fornitura di un prodotto agro-alimentare. Per esempio, la filiera della carne è così costituita: mangimificio, allevamento, macello, lavorazione, confezionamento ed etichettatura, distribuzione, consumatore.

Fatto chiarezza, per quanto sopra, si sottolinea quanto sia importante lo strumento della "**rintracciabilità**" per la sicurezza alimentare. In tal modo si ha la sicurezza che, in caso di un'emergenza di carattere sanitario o di una frode, si possa risalire immediatamente all'origine del problema, ed intervenire rapidamente in modo da limitare i danni. Inoltre, seguire e registrare tutto il processo produttivo rende molto più difficile gli inganni e le frodi, perché le responsabilità diventano più facilmente individuabili. Questo si traduce in trasparenza verso i consumatori, ma non è certo una garanzia di qualità maggiore del prodotto, come alcuni produttori vogliono farci credere, facendolo diventare argomento pubblicitario, dimenticando che dal 1° Gennaio 2005 è diventato obbligatorio per tutti (vedi il Regolamento europeo 178/2002, riportato sul sito www.isaporidelmiosud.it).

Di conseguenza, anche se con un po' di ritardo, il decreto legislativo 190/06 del 5 Aprile 2006, ha finalmente dato attuazione alle "**sanzioni effettive**", proporzionali e dissuasive, previste all'art. 17 del Regolamento europeo 178/2002, al fine di assicurare il rispetto delle principali disposizioni previste in materia alimentare.

Non vogliamo che si ripetano gli errori del passato, ossia che un colorante potenzialmente cancerogeno come il SUDAN 1 (peperoncino del Sudan), finito in chissà quanti barattoli di sugo, di condimenti e altri prodotti alimentari, abbia lunghi tempi di permanenza sul mercato, prima di essere ritirato dal commercio.

Purtroppo, più i tempi sono lunghi, più i danni sono gravi. Ecco perché dobbiamo avere più dimestichezza con questi concetti.

Le Castagne...in tavola

di M. F. C.

Il castagno, nome scientifico *Castanea sativa*, è una pianta antichissima, presente allo stato selvaggio nella zona mediterranea fin dai tempi preistorici, più esattamente dal Cenozoico, cioè da quando ebbe inizio la distribuzione delle latifoglie sulla terra.

Cresceva su una vasta area che comprende tutta l'Europa meridionale, alcune località dell'Asia Minore, la costa settentrionale della Turchia, la Grecia, l'Algeria, la penisola balcanica, l'Austria fino ai Carpazi. Può essere trovato fossile anche in Germania, Inghilterra e Svezia, ma in queste regioni è stato importato dall'uomo.

Il castagno è una pianta longeva ma dallo sviluppo lento: ha bisogno di terreni che non siano calcarei, ma profondi e ben drenati, raggiunge il massimo splendore a cinquanta anni, con un'altezza che varia dai 25 ai 35 metri, i primi frutti li dà attorno ai 25 anni.

Grande e antichissimo è il consumo che l'uomo ha fatto delle castagne: Marziale (40 a.C.) afferma che nessuna città poteva gareggiare con Napoli nell'arrostire le castagne, mentre Virgilio nel secondo libro delle Georgiche consiglia d'innestare il castagno sul faggio e nelle Egloghe ricorda le castagne cucinate con il latte e mangiate con il formaggio.

Nel 1700 ecco i marrons glacés, serviti allora solo nei banchetti dei nobili, mentre più tardi si diffuse l'usanza di offrirli la notte di Capodanno come augurio di felicità e di abbondanza. Sempre in quel periodo, a Parigi, grande fortuna ebbe una specie di cioccolata prodotta dal farmacista Bonneau e confezionata con metà peso di cacao e metà di farina torrefatta di castagne secche.

Le castagne sono un frutto atipico, poiché sono ricche di amido. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B6. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica.

Per centinaia di anni le castagne hanno rappresentato la principale fonte alimentare delle popolazioni degli appennini durante l'autunno e l'inverno.

La distinzione tra castagne e marroni non è sempre chiara poiché, le castagne, sono il frutto dell'albero selvatico, hanno forma, dimensione, sapore molto variabili anche se prodotte dallo stesso albero e quindi tutta la gestione del prodotto risulta più complessa; i marroni, sono prodotti dall'albero coltivato e hanno caratteristiche più stan-

dardizzate.

La castagna resta uno dei più richiesti frutti autunnali (cade spontaneamente dall'albero da settembre a dicembre, periodo nel quale viene raccolta due volte al giorno), estremamente versatile perché si adatta a preparazioni sia salate che dolci.



RICETTE

CROCCHETTE DI MARRONI

Dosi per 4 persone: 1kg di castagne o marroni, 150g di panna, 1 cucchiaio di amido di mais, 3 uova, 1 foglia d'alloro, pangrattato, olio, sale.

Preparazione: lessare i frutti, unendo la foglia d'alloro, sbucciarle e passarle allo schiacciapate, raccogliendo la purea in una terrina. Unire la panna nella quale è stato sciolto l'amido di mais e due uova sbattute. Amalgamare con cura, e formare delle polpettine ovali o rotonde e passarle nell'altro uovo sbattuto e nel pangrattato. Metterle in frigorifero per una ora perché diventino più dure (sarebbe addirittura meglio prepararle il giorno precedente), friggere in abbondante olio bollente, servirle subito.

GNOCCHI DI CASTAGNE AL PESTO

Ingredienti per 4 persone: 200g di farina di castagne, 800g di patate farinose, 100g di farina bianca 00, 1 mazzetto di basilico, una manciata di pinoli, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di pecorino grattugiato, 1 cucchiaio parmigiano grattugiato, 1 foglia di alloro, olio, sale, pepe.

Preparazione: lavare il basilico, asciugarlo, pestarlo nel mortaio con l'aglio, i pinoli e un pizzico di sale e pepe, facendo scendere l'olio a filo finché riaffiora, lasciare riposare. Lessare e sbucciare le patate, passare facendole cadere sulla spianatoia, unire le due farine e un pizzico di sale, impastare accuratamente finché

tutto è ben amalgamato. Formare dei rotolini e tagliare a tronchetti. Lessare in abbondante acqua salata e con la foglia d'alloro, quando vengono a galla toglierli con il mestolo forato, condire con il pesto allungato con un paio di cucchiai di acqua di cottura degli gnocchi, spolverare con i formaggi mescolati e servire subito.

AGNELLO CON CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone: 1kg spalla d'agnello tagliata a pezzi, 500g castagne, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 limone, abbondanti salvia, rosmarino, alloro, prezzemolo, 1 cucchiaio cannella macinata, olio, sale, pepe.

Preparazione: in un tegame dal fondo pesante rosolare l'agnello in 4 cucchiai di olio, quando ha preso colore unire la cipolla e l'aglio tritati grossolanamente. Quando sono dorati aggiungere salvia, rosmarino e alloro, il succo di limone, la cannella, sale e pepe. Lasciare insaporire qualche minuto mescolando, coprire a filo d'acqua e cuocere a fuoco moderato per circa un'ora. Una mezz'ora prima della fine della cottura incidere le castagne e arrostarle senza bruciarle, sbucciarle e dieci minuti prima della completa cottura aggiungerle all'agnello. Servire caldo spolverato con il prezzemolo tritato.

TARTUFI DI CASTAGNE



Dosi per 4 persone: 1kg di marroni, 200g cioccolato fondente, 200g zucchero al velo vanigliato, 2 cucchiai di panna, 3 cucchiai rhum latte, cacao amaro, 40g burro.

Preparazione: togliere la prima buccia alle castagne e lessarle per venti minuti. Togliere anche la seconda pellicina e metterle in una casseruola. Coprire a filo di latte e cuocere finché il liquido non si sarà assorbito. Scolare bene perché non resti traccia di liquido e passarle allo schiacciapate. Unire lo zucchero alla purea, la panna e il rhum mescolando bene. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato e il burro, poi unirli al composto mescolando sempre accuratamente per amalgamare gli ingredienti. Mettere tutto in frigorifero per un'ora, formare delle palline e rotolarle nel cacao amaro.

La cucina nel medioevo

di **Ketty Tommasini**



Con il termine medioevo indichiamo un periodo di tempo di quasi dieci secoli che va dal VI al XV, ma che per quanto riguarda la gastronomia il tempo si restringe notevolmente poiché i ricettari che ci hanno lasciato i cuochi del passato risalgono al 300. È opinione comune che la cucina del medioevo fosse rozza e poco raffinata, che si basasse su un abbondante consumo di spezie per coprire l'odore e il sapore d'avariato, e che la carne si arrossisse su grandi fuochi, magari un po' sanguinolenta o ridotta a pezzi di carbone. Ma non è tutto così.

Gli uomini e le donne del medioevo erano senz'altro dei forti mangiatori e per i loro pasti e banchetti venivano realizzati enormi quantità di piatti. Il gusto dell'epoca prediligeva la sovrapposizione dei sapori, tipico è il caso dell'agrodolce, e il largo uso dello zucchero e delle spezie, nate dall'influenza della cucina araba e orientale presenti in Sicilia e nella penisola iberica; era un'arte insomma che richiedeva molta inventiva e dedizione come lo erano le buone maniere da adottare a tavola. Intanto si consideri che l'apparecchiatura della tavola consisteva in un tovagliolo su dei cavalletti, e due serie di tovaglioli che ne ricoprivano il piano.

Per ogni commensale veniva posta una ciotola di ceramica dove era servita la zuppa, un secondo piatto veniva messo sotto la ciotola, poi veniva messo a disposizione del commensale un cucchiaino, invece il coltello era cura dell'invitato portarlo, il tovagliolo era già conosciuto ma era utilizzato solo dai più ricchi e tra ogni due persone vi era un boccale dove sorbire la bevande.

Con questo tipo di preparazione era necessario però conoscere almeno alcune delle buone maniere da assumere a tavola e tra le regole più importanti vi erano:

- Quando mangi non parlare

con la bocca piena, ma mastica silenziosamente;

- Pulisciti la bocca prima di bere, in modo tale da non mettere in imbarazzo il tuo vicino che si servirà della stessa coppa;

- Non pulirti i denti con il coltello e non emettere nessun rumore sgradevole;

- Non prendere il boccone più grosso e non cercare tra le parti tagliate quella più prelibata;

- Non sporcare il vestito del commensale vicino;

- Non stropicciare il tovagliolo;

- Non pulirti la mani nell'acquamanile ma col tovagliolo.

Queste regole, che in parte rispecchiano un po' oggi il nostro galateo, testimoniano come anche nel medioevo fosse importante non solo mangiare e divertirsi tra i commensali, ma anche accompagnare i vari banchetti con un minimo di decoro, dove il modo di comportarsi e presentarsi erano importanti tanto quanto lo era indossare un bel vestito.



Curiosità

XVII Sagra del Pistacchio - Bronte (CT)



La XVII Sagra del Pistacchio si è svolta a Bronte, dal 30 Settembre all'8 Ottobre 2006, ed è stato uno degli appuntamenti più prelibati del versante nord-ovest dell'Etna. Bronte ha trasformato, in una naturale vetrina, il

suo verde "pistacchio", unico al mondo per colore, sapore, bontà e caratteristiche organolettiche.

Ben due week-end a disposizione dei tanti visitatori che ogni anno assaggiano e comprano tutto quello che gli abili cuochi e pasticceri etnei riescono a preparare con l'oro verde (il pistacchio viene anche così denominato).

Il pistacchio è una pianta davvero molto diffusa in queste zone, la cui coltivazione ha avuto così tanto successo da influenzare in modo determinante la cultura del luogo, al punto tale che, la raccolta dei pistacchi venga considerata un vero e proprio rito. Il prodotto, deve la sua grande popolarità alle eccellenti caratteristiche organolettiche, grazie alle quali è riuscito ad affermarsi sulla tavola locale, tanto da essere, attualmente,

molto utilizzato come condimento.

Quest'anno è anno di raccolta (a Bronte si raccoglie solo negli anni dispari); il pistacchio, infatti, presenta una qualità eccezionale, particolarmente marcata nei tipici colori di rosso rubino fuori e di verde smeraldo dentro.

La Sagra del Pistacchio è un evento gastronomico da non perdere. Durante la manifestazione sono stati allestiti degli stand gastronomici ove si aveva la possibilità di degustare i frutti al naturale, insieme ad una grande varietà di prodotti aromatizzati, quali torte, paste, torroni, mousse, filette, gelati e granite, ma anche primi e secondi piatti, arancini e saliscia, tutto preparato con il dolce, delicato, aromatico pistacchio verde di Bronte DOP.

La rettocolite ulcerosa

di Maria Francesca Catalano



La rettocolite ulcerosa è una malattia infiammatoria cronica che interessa più frequentemente il retto ed il colon discendente e talvolta tutto l'intestino crasso.

L'infiammazione provoca la formazione di ulcerazioni della mucosa e presenta dei periodi di riacutizzazione intervallati a periodi di remissione. Quando l'infiammazione è localizzata al retto ed al sigma, si parlerà di "proctite"; mentre quando colpisce tutto il colon discendente sino alla fessura splenica si parlerà di "colite sinistra", ed infine, se tutto il colon è coinvolto si definisce "colite totale".

Gli studi epidemiologici evidenziano che in Italia sono presenti circa 150.000 malati di colite ulcerosa, ed ogni anno, si riscontrano 5.000 nuovi casi.

La malattia colpisce indifferentemente maschi e femmine; l'esordio clinico avviene solitamente in età giovanile con un picco di incidenza fra i 25 ed i 40 anni, anche se può insorgere

in qualsiasi età e quando questa patologia colpisce il bambino, compaiono inoltre disturbi dell'accrescimento.

Il sintomo guida della rettocolite ulcerosa è una radicale modificazione dell'alvo, ovvero scariche diarroiche e sangue con le feci. Se l'infiammazione è a carico del retto, le feci sono formate; mentre, se è interessato il colon ci sarà

diarrea dovuta alla diminuzione dell'assorbimento di acqua ed elettroliti da parte della mucosa infiammata. In oltre la metà dei casi si osserva anemia ipocronica dovuta alle perdite ematiche e nel 40% dei casi, è anche presente un dimagrimento legato al diminuito apporto calorico, alla perdita di proteine ed all'ipercatabolismo.

I pazienti possono presentare anche dolori crampiformi nella parte inferiore dell'addome e possono trovare momentaneamente sollievo durante l'evacuazione; può essere presente inoltre un senso di peso al retto provocando tenesmo rettale (impellente bisogno di evacuare).

Il decorso si caratterizza per aggravamento della sintomatologia con remissioni complete o parziali tra un episodio e l'altro. Vi sono dei casi in cui è presente un solo episodio non accompagnato da sintomi anche per dieci anni; o ancora, casi in cui la sintomatologia è continua, ed in altri in cui è fulminante per tanto richiedono una proctocolectomia d'urgenza.

La complicanza più grave in corso della rettocolite ulcerosa è il megacolon tossico. Esso è causato, dall'estensione del processo infiammatorio a tutta la parete del colon con lesioni a carico della tonaca muscolare e del plesso nervoso, che provoca il blocco della motilità del viscere ed un riassorbimento delle sostanze tossiche.

Tra le tante altre complicanze possiamo ricordare manifestazioni intestinali (emorroidi, ragadi anali, prolasso rettale, ascessi rettali, emorragie, stenosi, perforazioni, cancro del colon), epatiche (steatosi, epatite cronica, carcinoma del coledoco), articolari (spondilite anchilosante, artriti periferiche), cutanee (eritema nodoso), al rene (pielonefrite) e all'occhio (irite e congiuntivite).

La dieta in questa malattia assume grande importanza terapeutica, non solo perché in questi soggetti compaiono deficit nutrizionali che vanno corretti, ma anche perché, una dieta adeguata è necessaria a ridurre i sintomi di flogosi intestinale.

Gli obiettivi dietetici sono quelli di fornire adeguato apporto calorico proteico con nutrienti che sono ben tollerati dalla mucosa infiammata. Pertanto, se nel paziente è accertata l'intolleranza al lattosio che si viene a creare è necessario abolire tutti gli alimenti che lo contengono, se è presente diarrea occorre ridurre o abolire del tutto l'apporto di fibre e residui alimentari, se è presente steatorrea si deve ridurre l'assunzione di grassi. Di conseguenza, vista la difficoltà di fornire un adeguato apporto calorico-proteico, è necessario intervenire ricorrendo all'integrazione della dieta con vitamine, sali minerali e amminoacidi in quantità superiore ai fabbisogni riconosciuti per l'individuo normale.

Riceviamo e pubblichiamo

Benvenuto Autunno!!!

Autunno. Per alcuni stagione della malinconia e del rimpianto, per altri momento di riflessione e di riposo.

Con i suoi colori intensi e brillanti, infatti, che stimolano emozioni positive e vitali, l'estate lascia posto a questa nuova stagione, cromaticamente caratterizzata da tonalità rosso-marrone. Si tratta di gradazioni 'meno eccitanti' rispetto alle estive giallo-rossastre che inducono comportamenti più inclini alla riflessione, all'osservazione, al ricordo, al rimpianto, alla calma ed a tratti malinconici.

In effetti, gli stessi colori dell'autunno, creano un'atmosfera cromatica che scoraggia la pro-



gettazione e riduce la tensione psicologica, a differenza delle colorate e brillanti atmosfere estive che stimolano il divertimento e la nascita di nuovi amori.

Ma noi non condividiamo del tutto questo parere. E' giusto che l'alternarsi delle stagioni porti con se un mondo nuovo, tutto da scoprire.

Come immaginare altrimenti "rituali" come la vendemmia, la raccolta delle castagne e l'avvento del Natale?

E' giusto accogliere e festeggiare l'arrivo dell'autunno. Una nuova stagione è arrivata e noi siamo qui pronti ad accoglierla, ma soprattutto a viverla!!!

I Bambini e lo Sport

State fermi ... se potete (San Filippo Neri)

... **N**on correre... ! ...Non saltare... !
Non sudare... !... Copriti che ti raffreddi.... !

Quante volte abbiamo udito la voce delle apprensive mamme che tentavano di porre un freno all'esuberanza dei piccini, scatenati ed allegramente schiamazzanti, davanti a degli spazi aperti, vigorosamente lanciati nei giochi più innocenti e fantasiosi, dopo ore (di costrizione !) sui banchi di scuola ed i compiti per casa, fatti affrettatamente e di malavoglia.

Era il tempo in cui i caseggiati disponevano di cortili, non ancora trasformati in maleodoranti parcheggi, fonte di futili ed inestinguibili liti condominiali, e dove non campeggiavano i cartelli, dei tanti divieti: "Silenzio", "Non disturbare la quiete", "E' vietato introdurre biciclette", "E' vietato il gioco con la palla", "Camminare al passo, senza produrre rumori" e, fra quegli avvertimenti, qualche pretenziosa concessione ambientalista, quale: " Non calpestare le piante", qualche, in quel deserto, ci fosse un pregevole Orto Botanico e non qualche ciuffo d'erba avvizzito e spelacchiato, che, malinconicamente, spuntava fra le ruote delle macchine, rigorosamente poste sulle aiuole, e le chiazze oleose, che tappezzano l'impiantito.

Amarcord ? No !

Non è consentito invertire il percorso delle lancette dell'orologio della storia umana; chi, ha presunto di restaurare una, indefinita ed indefinibile, "età dell'oro", ha prodotto soltanto lutti innarrabili e disastri epocali.

Il progresso tecnico-scientifico, nella sua evoluzione, ha avuto come costante quella di ricercare accorgimenti strumentali, nel tentativo di alleviare la diuturna fatica dell'homofaber. L'uomo moderno dispone di molti congegni e strumenti, frutto del suo ingegno, che gli consentono di lavorare, senza spesa di grandi energie fisico-muscolari. Si pensi alle macchine agricole, ma, anche a quel telelavoro, che permette interconnessioni, in real time, anche trans oceaniche. Ovviamente, ciò, ha comportato una sempre maggiore sedentarizzazione, tipica della società post industriale, che mal si concilia con la fisiologia dell'essere umano, che ha bisogno di movimento, spazi e occasioni aggreganti-socializzanti (l'uomo, deve il suo successo, rispetto alle altre creature, non solo per la postura eretta; ma, appunto per il suo essere gregario e

sociale).

L'imputata, per chi sempre si affanna a ricercare colpe, non è la <Tecnologia>; ma, l'uso che di essa ne fa l'uomo stesso; allorquando, invertendo il rapporto funzionale, si pone al servizio degli strumenti, che egli stesso ha forgiato, mettendo al centro di un micro cosmo il "profitto" e non se stesso.



In sostanza l'homo-habilis, è stato capace di trovare accorgimenti tecnologici; però, fa molta fatica nell'omogeneizzare quelle strumentazioni in una riorganizzazione sociale, che va ripensata su altri e diversi modelli, utili a recuperare gli spazi vitali, ludici e sociali.

E torniamo a quei bambini (il futuro dell'umanità) che, ristretti negli angusti torrioni, privati dei loro tempi e spazi di gioco, vengono sballottati, su una macchina perennemente imbottigliata nel traffico cittadino: da una palestra ad una lezione di piano, da una piscina ad una lezione di lingua; da genitori che, vittime a loro volta, della società competitiva, pretendono da propri figli prestazioni atletiche da campioni; sottraendo quelle gratificazioni del piacere del gioco e del gioco con quei compagni, non ancora avversari (e giammai nemici); introducendo quel senso di colpevolezza, di inadeguatezza e di mancanza alle aspettative, che molto incideranno nella formazione caratteriale, nell'autostima e nell'accettazione delle regole..

Da qui il passo diviene breve verso quel: teppismo, bullismo, violenza del branco, tossicodipendenze (tabagismo, droghe, alcolismo) precoci, dispersione scolastica e scarso rendimento nell'apprendimento.

Non è la retorica della facile socializzazione, delle devianze, nel più vieto : responsabilità di tutti uguale respon-

di **Vittorio Cocivera**

sabilità di nessuno; ma, è il prendere coscienza che la formazione, psico-fisica, dell'individuo- uomo, passa, anche, dall'adeguato equilibrio ludico-motorio.

Ecco perché lo sport fa bene ai bambini*

***(articolo a cura di Annapaola Medina pubblicato sul sito www.humanitasalute.it)**

Seguire già da piccoli un'attività sportiva aiuta una crescita armonica ed equilibrata sia del corpo sia della mente. I consigli del dott. Stefano Aglieri, specialista in Medicina dello Sport di Humanitas.

Esuperanza, euforia e tanta vitalità: sono queste le risorse inesauribili di energia di cui godono i bambini, soprattutto tra i 3 e 12-13 anni di età. Una vivacità che sono soliti esprimere correndo, saltando e giocando, anche per ore di fila. Si potrebbe pensare, così, che i bambini non abbiano alcun bisogno di un ulteriore movimento e che iscriverli a calcio, atletica o pallavolo sarebbe del tutto inutile. In realtà, poter seguire già da piccoli un'attività sportiva rappresenta un valido aiuto a ottenere una crescita armonica ed equilibrata sia del corpo, sia della mente, di cui il bambino potrà godere anche in età adulta. A sottolinearlo è il dott. Stefano Aglieri, specialista in Medicina dello Sport e consulente medico per la Federazione Italiana Triathlon, specialista dell'Unità Operativa di Riabilitazione e



Recupero Funzionale di Humanitas diretta dal **dott. Lorenzo Panella**.

Dott. Aglieri, perché lo sport fa bene ai bambini?

"Il corpo dei bambini, così come quello degli adulti, è fatto per muoversi.

Favorire fin da piccoli un regolare e moderato programma di allenamento sportivo, quindi, rappresenta un valido aiuto per mantenere l'organismo in forma e in salute. È proprio dai 4-5 anni, infatti, che l'organismo inizia a crescere rapidamente, soprattutto dal punto di vista osseo. È ormai noto, poi, che l'attività sportiva apporta anche un benessere psicologico, ad esempio stimolando la produzione di endorfine, le cosiddette 'molecole del benessere', e contribuisce a rafforzare la stima in se stessi e l'equilibrio interno. Per ultimo, ma non certo per importanza, dedicare tempo al movimento e al gioco in generale tiene il bambino lontano dai vizi dell'era moderna, come la televisione, il computer e i videogiochi, che in eccesso possono aumentare il rischio di disturbi visivi, di obesità e di isolamento".

Da che età i piccoli possono iniziare a fare sport?

"L'avviamento all'attività sportiva, salvo particolari situazioni individuali, può iniziare già all'età di 4-5 anni. Naturalmente, però, è importante che fino ai 12-13 anni lo sport sia sempre vissuto come un momento di gioco e di svago, senza alcuna pressione da parte dei genitori e dei tecnici".

Perché lo sport deve essere preso come un gioco?

"Il bambino deve durante l'allenamento in club e palestre, ed è importante che segua le proprie preferenze senza forzature; ci sono bambini, infatti, che per carattere o per predisposizione personale preferiscono sport individuali, come il tennis, il nuoto e l'equitazione, e altri che si trovano meglio, invece, negli sport di squadra come la pallacanestro, il calcio e la pallavolo".

Quale deve essere il ruolo dei genitori?

"È un difetto comune a troppi genitori quello di esercitare sui figli un senso di esasperazione nei confronti dell'attività sportiva, spesso per un desiderio di rivalsa personale nel veder realizzare nei propri figli i successi che loro non sono riusciti a ottenere. Un errore che rischia di generare nei piccoli tanta ansia e un esagerato senso dell'agonismo, che va oltre la sana voglia di vincere e di raggiungere il traguardo finale.

Il ruolo dei genitori, quindi, dovrebbe essere quello di 'partecipe-spettatore', in grado di condividere con il bambino gioie, successi e insuccessi di ogni allenamento e partita, senza mai sgridare il piccolo perché ha perso o non ha giocato bene, senza dare troppa importanza al risultato dell'incontro o della partita e, soprattutto, incoraggiandolo a non abbattersi e ad avere fiducia in se stesso nonostante un insuccesso. Come per ogni aspetto che riguarda la vita dei bambini, in pratica, mamma e papà devono sempre coltivare il gran dono del 'dialogo con i figli', che rappresenta il modo migliore per stare vicini e accompagnare i piccoli nella crescita, anche sportiva".

Esistono sport più adatti alle fem-



mine e altri ai maschi?

"In linea di massima no. Soprattutto fino ai 12-13 anni, tra bambini e bambine non ci sono particolari differenze tali da preferire un tipo di sport a un altro. L'unica attività sportiva che mi sentirei di sconsigliare, almeno fino all'età adulta, è la boxe. Si tratta, infatti, di uno sport violento, che prevede il contatto fisico diretto con colpi portati per fare male all'avversario e che possono risultare pericolosi. Al contrario, altri sport apparentemente violenti, come il karatè e le arti marziali in genere, sono discipline di difesa, in cui il contatto è quasi assente e permettono di sviluppare il fisico in modo armonico e disciplinare il proprio comportamento con grande rispetto dell'avversario. Uno sport molto completo e consigliabile per l'età della crescita (e per tutte le persone in genere che hanno voglia di praticare attività sportiva con impegno) è il triathlon, la disciplina che unisce tre sport in uno: il nuoto, la bicicletta e la corsa praticati in gara, di seguito senza soluzione di continuità. Si effettua una prima frazione a nuoto, poi si continua passando in una zona cambio con la frazione ciclistica e infine, sempre attraversando una zona cambio, alla frazione di corsa; esistono distanze diverse con durata complessiva che può durare da meno di un'ora fino all'estremo delle 10-11 ore nel cosiddetto 'Ironman' (per parteciparvi bisogna essere atleti esperti e molto ben allenati sulle lunghe distanze)".

Con che frequenza dovrebbe allenarsi il bambino?

"I bambini di norma fanno già tanto movimento e l'aggiunta di un'attività sportiva, quindi, non dovrebbe essere eccessiva. In linea generale, si consigliano di solito 2-3 allenamenti alla settimana di circa 1-1,30 ore ognuno. Non bisogna rischiare di affaticare l'organismo del bambino. Come sempre, la via di mezzo è la cosa migliore".



L'opinione dell'esperto

Museo all'aperto

di Rosalba Cammaroto



Il Gran Camposanto di Messina è il secondo cimitero artistico d'Italia, dopo quello di Staglieno di Genova, e rappresenta per la città dello stretto un rilevante patrimonio architettonico che si inserisce tra i primi in Europa. Nel 1854 veniva bandito un concorso per edificare un cimitero e solo nel Novembre del 1861 si ottenne la delibera della Giunta municipale, quasi in coincidenza della legge relativa alla costruzione dei cimiteri del Regno d'Italia del 1865; quest'ultima vietava la tumulazione nelle chiese, e per motivi igienici, stabiliva che questa doveva essere fatta ad una distanza di 200 metri dal centro abitato. Il bando venne vinto dall'architetto

Leone Savoia. Nel 1865 iniziarono i lavori per la costruzione del nuovo cimitero messinese che venne inaugurato il 22 Marzo del 1872, e in virtù della propria magnificenza nel suo genere, fu nominato "Gran Camposanto". I meriti artistici derivano dalla grande diversità di stili presenti nei monumenti funerari. Il neoclassicismo delle prime opere, il neogotico dalle bianche guglie (chiesette gotiche in miniatura), le sculture liberty in bronzo o in marmo rappresentano un museo permanente dell'opera degli artisti di quel tempo. Il Gran Camposanto gode della presenza di grandi viali alberati e di disegni di composizioni floreali che ripren-

dono come modello i famosi giardini alla francese e all'inglese, mescolando geometria e romanticismo. Il Farmedio è un imponente edificio monumentale dove nella parte antistante sono custodite le tombe di La Farina, Bisazza, Natoli, personaggi illustri della nostra città.

Esso rappresenta il cuore del cimitero e sorge nella sezione centrale del declino collinare che dall'ingresso principale conduce alla parte più alta: il Cenobio.

Da questo si arriva alla "Galleria Monumentale" costeggiata alle sue spalle da un lungo viale di cipressi. Quest'opera più di altre restituì prestigio all'architetto Leone Savoia, ma purtroppo per mancanza di fondi la Galleria Monumentale non fu mai terminata e il terremoto del 1908 le provocò ulteriori danni, evidenti ancora oggi come lo è il degrado di tutta la struttura che si presenta quotidianamente agli occhi dei messinesi.

L'opinione dell'esperto

Storia, Religione e Antichi Riti nelle celebrazioni cristiane dell'1 e 2 Novembre

di Melania Ruello

Il mese di Novembre si apre con delle festività molto importanti per la Cristianità: la celebrazione di **Ognissanti** il 1° Novembre, la **Festa dei Morti** il 2 Novembre. Giorni "speciali" questi in cui viene dedicata un'attenzione particolare ai propri cari, a coloro che ci hanno preceduto nella fede. Giorni in cui i bambini aspettano con ansia i doni che i "morticini" porteranno loro. Giorni in cui la mancanza di una persona cara verrà avvertita con maggiore intensità. Ma perché due festività, in apparenza "distanti", si legano strettamente l'una all'altra?

Perché si festeggiano proprio in questo periodo dell'anno?

Per rispondere a tali interrogativi è necessario scavare nella notte dei tempi, dal momento che queste feste hanno origini antiche, che uniscono paesi lontani per epoche e distanze e nascondono radici più profonde di quel che crediamo. La loro nascita, e

soprattutto il fatto che i festeggiamenti cadano in questo periodo dell'anno



non sono casuali. A tutto c'è un perché, niente è lasciato al caso. Le antiche civiltà celebravano la festa

degli antenati o dei defunti in un periodo che cadeva proprio tra la fine di ottobre e i primi giorni di novembre. Questa data sembrerebbe riferirsi al periodo del **grande Diluvio di cui si parla nella Genesi**, e dunque secondo questa interpretazione, la festa sarebbe nata in "onore" di persone che Dio aveva distrutto per esorcizzare la paura di nuovi eventi simili. Secondo un'altra interpretazione, invece, originariamente queste feste si legano alla ciclicità della natura e dei raccolti. Nell'antica Roma, infatti, veniva celebrata a conclusione dell'epoca attiva del raccolto, una festa in onore della ninfa Pomona, come ringraziamento per i doni ricevuti dalla terra. **Vita e Morte**, dunque, si intrecciano, si sovrappongono.

Natura, vita, morte; tutto si unisce in modo ciclico quasi a voler perpetuare un legame indissolubile, difficile da spezzare, quello che si crea tra **ciò che era e ciò che sarà**.

Continua... **7**

A ben guardare, infatti, comune denominatore di questi riti, "spirituali" e "naturali", è consolare le anime dei defunti perché siamo propizie per i vivi.

All'interno di questo contesto assume un'importanza particolare la tradizione celtica, soprattutto la **"Festa di Samhain"**, **"Notte di tutti i morti e di tutte le anime"**, che si festeggiava tra il 31 Ottobre e il 1° Novembre. Questo anche perché, presso gli antichi celti, l'anno veniva diviso in due periodi: **Beltane**, festa della vita e della natura, che coincideva con l'avvento della primavera; **Samhain**, inizio del periodo della morte. Dunque al significato "agricolo" della festa si aggiunse e meglio si definì quello "spirituale" di festa dell'aldilà.

In epoca cristiana queste tradizioni erano ancora molto presenti. Nacque così il desiderio della Chiesa Cattolica di dare nuovo significato ai culti pagani. Il primo passo su questa strada, fu quello di "spostare" nell'anno 835 d.C., o meglio "sovrapporre", la festività di Ognissanti, dapprima dedicata ai soli "martiri della terra", dal 13 Maggio al 1° Novembre. In origine la festa, nata nel **Nord Europa**, era giunta a Roma il 13 Maggio del 609 d.C., quando **Papa Bonifacio IV** aveva dedicato il Pantheon di Roma alla Vergine Maria e a tutti i martiri; da quel momento in poi ogni anno se ne celebrava l'anniversario con grande solennità e larga partecipazione di fedeli.

Tutto ciò, però, non "eliminò" Samhain, tant'è vero che è giunta fino a noi con il nome di Halloween (in inglese la festa di **"Ognissanti"** si chiama **"All Hallows' Day"**; la vigilia del giorno di Ognissanti, cioè il 31 Ottobre, si chiama All Hallows' Eve. Queste parole si sono trasformate prima in "Hallows' Even", e da lì ad Halloween il passo è stato breve), festa legata al mistero, alla magia, al

mondo delle streghe e degli spiriti.

Furono poi i monaci di Cluny, nell'XI secolo, precisamente nel 998 d.C., che perpetuarono la solennità della ricorrenza dei Santi con la solennità dei Morti, da celebrarsi il giorno successivo. Questa "strategia", da un certo punto di vista, si rivelò "vincente" in quanto il Cristianesimo, non riuscendo ad "estirpare" alcune delle tradizioni celtiche legate al culto dei morti, consentì, ai fedeli, di mantenere le antiche usanze conferendo, però, alla festività il significato specifico della nuova religione.

Le antiche tradizioni, sopravvissute allo scorrere del tempo, sono così giunte fino a noi! Le anime dei defunti, infatti, risvegliandosi dal proprio "sonno" tornano dall'aldilà per trovare i propri, portando con sé doni dal cielo. Doni che assumono la forma di dolci dalla forma particolare, e che rappresentano un'offerta di ristoro per il loro viaggio. Il fatto che questa forma sia "antropomorfa" non è casuale.

Presso alcuni popoli, infatti, vigeva l'uso di consumare le carni dei parenti defunti, o almeno parti del loro corpo, allo scopo di assorbirne le caratteristiche. Anche gli antichi Romani si cibavano delle "maniae", pani antropomorfi, che assumevano, appunto, la forma delle salme. Dunque, i vivi, proiettando nei cibi antropomorfi l'immagine dei propri cari, arrivano a "nutrirsi" simbolicamente degli stessi defunti, traendone forza e beneficio. Solo così riusciamo veramente a comprendere l'importanza di tutti quei piccoli gesti che si tramandano di padre in figlio, di generazione in generazione, fino ad arrivare a noi. Noi che abbiamo il compito di proseguire questa "tradizione" e di impedire allo scorrere del tempo di "cancellare" un patrimonio che ci appartiene, che fa parte della piccola storia di ognuno di noi.



Na.Sa.Ta. News

Si è conclusa brillantemente la "1ª Settimana dei Soci Na.Sa.Ta." che prevedeva degli sconti su prodotti specifici, proposti da: **Pasticceria Arena, Macelleria Zirilli, Prodotti Tipici di Montalbano**. I prodotti, scontati del 30%, sono stati molto apprezzati, e sicuramente l'iniziativa verrà riproposta nei mesi successivi.

Si è svolta nei giorni 20-21-22 Ottobre, presso la Fiera di Messina, la **1ª Festa del Volontariato** promossa dal CESV. La nostra Associazione è stata presente con uno stand espositivo, nel quale sono state illustrate le finalità istituzionali ed alcune iniziative, svolte e da svolgere. Inoltre il socio Macelleria Zirilli ha gestito il punto di ristoro per operatori e visitatori.

Il tutto è stato apprezzato dagli stessi, anche grazie all'impegno profuso dai ragazzi del Servizio Civile, del progetto "Insieme per non essere più ultimi", gestito dall'Arci Servizio Civile.

Continuano le iniziative promosse dalla nostra Associazione per conoscere ed amare i Monti Peloritani.

Domenica 5 Novembre, dalle ore 8:30 alle ore 18:00 nell'area attrezzata dell'ex Vivaio Camaro, si svolgerà la manifestazione **"Autunno sui Colli Peloritani"**. L'iniziativa prevede, oltre alla salsicciata alla griglia, una degustazione di caldarroste e vino, passeggiate guidate e giochi vari.

