



Magazine

I Sapori Del mio Sud

Periodico di informazione dei soci dell'Associazione Culturale Nasata

Anno III N°22 Aprile 2007

info-nasata@hotmail.it

www.isaporidelmiosud.it

In questo numero

Origini del Siciliano

pag. 2

L'Italia al primo posto in Europa...

pag. 3

La Pasqua in Sicilia

pag. 4

Festa di San Giuseppe

Torta Pasqualina

pag. 5

Tolleranza zero ... per chi?

pag. 6

Attenzione alla Somatotropina

Le Regole d'Oro

pag. 7

"Violenza e maltrattamenti contro le donne..."

Stromboli in eruzione

pag. 8

Mazara al centro della ribalta

Il Gastronomo

Pillole di saggezza

pag. 9

Ecco Thea, una siciliana di 14 mila anni

Primavera sui Colli Peloritani

Appuntamento con i Vecchi

Sapori

pag. 10

Ma perchè "mettersi a dieta"?

di Domenico Saccà

Le diete vanno di moda. Una moda che dura ormai da molti anni e non sembra subire flessioni, nonostante gli ammonimenti di medici nutrizionisti ed autorità sanitarie, sui potenziali rischi derivanti da questa abitudine, e nonostante i risultati per lo più deludenti.



Le motivazioni, razionali ed emotive, possono essere davvero tante. In effetti è abbastanza logico pensare che, se **"qualche cosa non va"** con il nostro peso corporeo o, più in generale, con la nostra salute, la causa possa essere da ricercare nel nostro modo di alimentarci.

Una ragione più nascosta è quella che conduce le persone che si sentono **insoddisfatte del proprio aspetto** a volersi, almeno inconsapevolmente, punire, imponendosi regole severe o rinunce.

Poi c'è, naturalmente, il fascino della moda; seguire lo stesso modello alimentare di una famosa star può farci sentire importanti e, a quel punto, perchè non sperare di assomigliarle a dieta finita?

La parola **"dieta"** può confondere. Per fare un poco di chiarezza, distinguiamo tra tre concetti fondamentali:

- la **dieta dettata da problemi di salute** (diabete, celiachia, altre intolleranze

specifiche, etc.);

- la **"dieta breve"** (viene limitata ad un certo periodo e magari ripetuta). in questo caso, parliamo di tutte le misurre depurative e disintossicanti che vanno dai parziali digiuni all'assunzione di tisane, spremute e succhi di frutta e verdura, il tutto per dare pausa all'organismo;

- la dieta tratta da **"modelli alimentari"** (il suo scopo non è strettamente legato al peso corporeo, ma comprende solitamente mete o ideali più vasti, come la scelta di un'alimentazione più sana e naturale, basata su prodotti integrali, biologici, freschi o vegetariani, il crudismo e la macrobiotica, comunque un regime alimentare spesso personalizzato).

Purtroppo le **"diete"** di oggi sono quasi tutte ben lontane dal concetto originario di **"dieta"** che significava **"buona regola di vita"**; a volte si sono addirittura trasformate nel contrario di questo suo criterio.

Il cibo è un bisogno primario ed anche la prima soddisfazione, il primo piacere, sin dalle poppate del neonato.

Se il nostro rapporto con il cibo non subisce particolari traumi, il mangiar sano resta uno dei maggiori piaceri materiali per tutta la vita e racchiude in se molte gratificazioni.

Di norma le **"diete"** vanno, in realtà, contro natura, e sarebbe molto meglio riuscire a ritrovare un sano equilibrio per poter operare delle buone scelte nella qualità, quantità e combinazione dei vari alimenti.



ORIGINI DEL SICILIANO

di Simona Buda

Risalire alle origini, ripercorrendo la storia di una lingua, è impresa ardua e, il più delle volte, non si riuscirà a uscir fuori dal campo delle ipotesi. Tra le poche cose certe, possiamo dire senz'altro che la Lingua Siciliana è una lingua che appartiene alla grande famiglia delle lingue indo-europee e che negli ultimi nove secoli, nonostante mai sia divenuta "lingua di stato", è stata usata con estrema continuità dal popolo siciliano.

Nel corso degli anni sono state molteplici le ipotesi che gli studiosi hanno formulato circa l'origine e l'evoluzione della Lingua Siciliana, le più importanti sono: Siciliano come lingua pre-esistente al Latino; Siciliano come lingua derivata dal Latino in tempi antichissimi, prossimi alla conquista romana dell'isola; Siciliano come lingua neo-latina o romanza; Siciliano come lingua sorta in seguito a un processo di neo-romanizzazione dopo la cacciata degli arabi. Secondo la **prima ipotesi**, la Lingua Siciliana sarebbe stata parlata dalla maggior parte della popolazione dell'isola ben prima della conquista della stessa da

parte dei Romani. Sarebbe una specie di evoluzione della Lingua Sicula e, attraverso processi evolutivi successivi di scarsa consistenza, si sarebbe trasmessa con continuità sino ai nostri giorni. Tale ipotesi è stata sostenuta con forza nell'800 da molti patrioti siciliani.

La **seconda ipotesi** considera la Lingua Siciliana come lingua neo-latina ma prospetta, a differenza di quanto normalmente ritenuto per le altre lingue neo-latine, che il processo di passaggio dal Latino al Siciliano si sia completato non nel Medio Evo, bensì circa mille anni prima. Dopo la conquista romana della Sicilia il Latino avrebbe preso l'avvento sulle altre lingue e, parlato nelle bocche dei Siciliani, sarebbe diventato Siciliano; un Siciliano non molto dissimile da quello di oggi.

Con la **terza ipotesi** la Lingua Siciliana viene considerata una lingua romanza al pari dell'Italiano, del Francese, dello Spagnolo, del Portoghese, del Rumeno, del

Catalano e di tutti quei dialetti o lingue (anche estinte) che sono derivate dal passaggio progressivo dal Latino a una lingua "volgare", completatosi nelle linee più importanti intorno al periodo medioevale.

L'**ultima ipotesi**, formulata dal noto studioso tedesco Rohlfs, intorno agli anni '30 del secolo scorso, sostiene che durante la dominazione musulmana, l'arabo divenne la lingua del popolo siciliano, soppiantato il latino, con l'eccezione della parte nord-orientale, dove si sarebbe continuato a parlare il greco.

L'opinione più verosimile, comunque, è la terza, arricchita da alcuni concetti moderni.



Innanzitutto bisogna aver chiaro il moderno concetto di lingua come qualcosa di non statico; la Lingua Siciliana, così come la maggior parte delle lingue attualmente parlate, è stata ed è una lingua in continua evoluzione alla quale hanno contribuito (e contribuiranno), in misura più o meno rilevante, una serie di idiomi parlati dalle popolazioni. Si ritiene, che l'influsso maggiore alla formazione del Siciliano, sia arrivato dalla Lingua Latina, nel senso che essa sia da ritenersi come base per il Siciliano stesso in quanto, con processo lento, si impose nell'isola ai precedenti idiomi, che contribuirono alla formazione della varietà regionale di Latino Volgare che, con un lento processo, avrebbe portato, a un idioma ormai distinto dal Latino, appunto, il Siciliano.

Ma bisogna considerare che non esiste un solo Latino, in quanto quello che si studia a scuola presenta delle caratteristiche particolari perchè è un Latino dell'età classica, da "gente

colta", per di più, scritto. Ma, come qualsiasi lingua, ha subito una evoluzione, dei cambiamenti, nel corso degli anni. Il Latino che arrivò in Sicilia, in seguito alla conquista romana, vi arrivò con un processo senz'altro lento e lungo. Si potrebbe affermare che il processo di latinizzazione dell'isola fu, all'inizio, molto più lento e articolato di quanto non sia avvenuto nella maggior parte dell'Italia peninsulare.

Tale processo spiega, la maggior parte delle divergenze tra le varietà di latino parlate nelle diverse province dell'Impero Romano, che poi avrebbero dato luogo alle diverse lingue romanze, ed è interessante, analizzare quali popolazioni e quali relativi idiomi erano presenti o erano stati presenti nell'isola prima della conquista romana.

Partendo da tempi remoti, possiamo dire, che i primi idiomi parlati in Sicilia sarebbero stati il Sicano, il Siculo e l'Elimo; furono questi i primi popoli che, all'alba della storia, abitarono l'isola. A quanto pare il Sicano e l'Elimo, di cui si sa ben poco, non erano idiomi indo-europei, anche se la questione a tal proposito è molto contro-

versa. Il Siculo, invece, era una lingua di origine indo-europea, molto simile al latino, come traspare dalla più lunga iscrizione in Siculo, oggi conservata al museo archeologico di Karlsruhe (Germania).

Ben presto (1000 a.C. circa) nell'isola (costa occidentale) si parlò anche il Fenicio, lingua semitica, anche se la presenza fenicia in Sicilia ebbe sempre carattere sporadico di insediamento commerciale limitato più che di vera e propria conquista di territori estesi. Comunque, intorno al 400 a.C., l'arrivo nell'isola dei Cartaginesi dovette ridare un certo vigore alle parlate semitiche.

In seguito, a cominciare dall'anno 735 a.C., data di fondazione di Naxos, la prima colonia greca in Sicilia secondo Tuciddide, si introdusse nell'isola anche la lingua greca.

Questa la situazione linguistica che troveranno i Latini al momento della loro conquista della Sicilia, cominciata nell'anno 264 a.C. e giunta a termine nel 241 a.C.

Il Siciliano presenta alcuni suoni diversi dall'Italiano. La maggior parte di essi sono costituiti da pronunce cacuminali (ottenute, cioè, piegando all'indietro la lingua contro il palato) di alcune consonanti e gruppi consonantici. Tale peculiarità, che il Siciliano comparte con altri idiomi peninsulari, pare sia dovuta ad una influenza del sostrato mediterraneo.

Il fatto che la **Lingua Siciliana** parla presenti delle differenze da zona a zona, ha fatto sorgere, il falso problema della necessità di creare un Siciliano Standard, una specie di Lingua Siciliana Unificata. Il problema, al momento attuale, avrebbe una qualche ragione di porsi solo se non esistesse una letteratura siciliana, un Siciliano scritto, antico e moderno, sostanzialmente uniforme a prescindere dalla provenienza geografica degli autori. Ed il Siciliano scritto, a giudizio di tutti i linguisti, è sostanzial-

mente uniforme.

Ma, questa non corrispondenza tra la sostanziale uniformità del Siciliano scritto e le differenze areali del Siciliano parlato non deve sorprendere, essendo una caratteristica propria a quasi tutte le lingue, specie se di ampia diffusione territoriale. La stessa **Lingua Italiana** possiede le sue varianti regionali; l'Italiano Regionale arriva addirittura ad avere, in alcuni casi, fonetica, lessico, grammatica e sintassi proprie.

Pertanto, l'esistenza di una sostanziale uniformità nella produzione letteraria in Lingua Siciliana, ancora molto prolifica ai nostri giorni, fa ritenere, al momento attuale, un'operazione inutile quella della creazione di un Siciliano Standard, così come l'Italiano presenta nella forma parlata le sue varietà regionali, anche il Siciliano presenta le sue varie parlate locali, con le proprie particolari pro-

nunce, i propri vocaboli, a volte le peculiari costruzioni sintattiche, ma, comunque, tutte pienamente intellegibili tra di esse.

Curioso, infine, è il destino della letteratura di Sicilia, in quanto, in nessun luogo come nell'isola, si registra una così lunga e significativa permanenza del dialetto come lingua letteraria, tanto da dar vita a due filoni, distinti linguisticamente, ma spesso presenti anche nello stesso autore: quello della letteratura in lingua italiana e quella in dialetto siciliano.



Approfondimento del mese

L'Italia al primo posto in europa per i marchi a denominazione di origine



Lo scenario alimentare europeo è estremamente ricco e variegato. Un prodotto che diventa conosciuto al di fuori dei

confini nazionali, si trova in un mercato in cui altri prodotti si definiscono genuini e ostentano uno stesso nome. Per arginare il fenomeno della contraffazione, partire dal 1992 la Comunità Europea ha istituito un regime di protezione e promozione dei prodotti agroalimentari delle varie regioni d'Europa, creando alcuni sistemi di certificazione dei prodotti tipici di pregio, noti come **DOP, DOC, IGT, AS e STG**.

Per ottenere una certificazione, un gruppo di produttori deve definire un prodotto sulla base di dati precisi e successivamente trasmettere la domanda all'autorità nazionali competente. La richiesta viene studiata a livello nazionale, ed è quindi trasmessa alla Comunità europea: se soddisfa i requisiti fissati, una prima pubblicazione nella Gazzetta Ufficiale delle Comunità europee informerà tutte le persone interessate nell'Unione. In mancanza di obiezioni, il nome del pro-

dotto protetto verrà pubblicato definitivamente sulla Gazzetta Ufficiale.

La Denominazione d'Origine Protetta (DOP) identifica un prodotto la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da una perizia riconosciuta, tale che la qualità o le caratteristiche del prodotto stesso siano strettamente legate all'ambiente geografico.

Nell'Indicazione Geografica Protetta (IGP), invece, il legame con il territorio deve essere presente in almeno uno degli stadi della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione del prodotto.

Una Specialità Tradizionale Garantita (STG) e una Attestazione di Specificità (AS) non fanno riferimento ad un'origine, ma valorizzano una composizione tradizionale del prodotto o un metodo di produzione tradizionale, che distingue nettamente il prodotto da altri simili.

L'Europa può vantare, attualmente, la registrazione di oltre 700 DOP o IGP, di cui **155 sono d'origine italiana**, con una maggioranza di prodotti di tipo ortofrutticolo e cerealicolo, e grazie a questi marchi, l'Italia si tiene saldamente al primo posto della graduatoria comunitaria sui prodotti a denominazione d'origine.

Anche la produzione enologica italiana è caratterizzata da una grande

varietà di vini.

Le "Strade del Vino", nascono nel 1999 per favorire e promuovere l'eno-turismo e lo sviluppo rurale; si tratta di percorsi in territori ad alta vocazione vitivinicola, caratterizzati, oltre che da vigneti e cantine di aziende agricole, da attrattive naturalistiche, culturali e storiche particolarmente significative.

Per maggiori informazioni, vi invitiamo a visitare il sito dell'associazione **Na.Sa.Ta. I Sapori del mio Sud**, dove alla sezione "**Curiosità**", troverete un'approfondita ricerca sulle varie tipologie di vini **DOC, DOCG e IGT** della **Regione Sicilia**.



La Pasqua in Sicilia

di **Ketty Tommasini**

La Pasqua è una delle principali feste, continuata dal cristianesimo, sia pure con interpretazione diversa. Tutti gli elementi che formano il rito pasquale hanno subito variazioni durante la storia. Possono però essere considerati stabili il valore della festa e il giorno della sua celebrazione. Il significato della pasqua, quale è attestato storicamente, è il ricordo della fuga dall' Egitto e la celebrazione delle meraviglie compiute da Dio in favore del suo popolo.

La data della pasqua cristiana, commemorazione della morte e della resurrezione di Gesù è in relazione cronologica con quella ebraica; infatti l'ultima settimana della vita terrena di Gesù si svolse nella settimana di Pasqua.

In Sicilia i riti e i festeggiamenti per la pasqua si svolgono prevalentemente nella settimana santa, dalla domenica delle palme fino al venerdì santa e in alcuni casi fino alla domenica della resurrezione. Il termine pasqua deriva dalla parola ebraica pesah il cui significato indica il "passaggio" e si riferisce, nella tradizione ebraica, alla liberazione dalla schiavitù in Egitto. La continuità fra la pasqua ebraica e quella cristiana è lineare. Infatti nella pasqua cristiana si celebra la liberazione dalla schiavitù al demonio, il passaggio dal peccato alla grazia, il passaggio del Signore dalla morte alla vita. I rituali della pasqua si presentano come una sequenza narrativa della commemorazione religiosa

cristiana ma anche come richiamo a una ritualità simbolica pre-cristiana dove la pasqua è la sintesi di rinnovamento, di transito, da una fase di morte della natura a una fase di risveglio (la primavera).

Durante la settimana di passione si commemora il calvario di Gesù mentre la domenica è un giorno di festa per celebrare il Cristo Risorto.

Ogni città della Sicilia partecipa alle festività pasquali con dei riti che le sono propri, derivanti cioè da usi e costumi locali. Per le strade sfilano cortei di uomini e animali, la Sicilia diventa un grande palcoscenico commovente e partecipato di scenografie e le rappresentazioni sono spesso impersonate da fedeli che raffigurano con grande pathos i tristi momenti del calvario di Gesù.

Ma quello che colpisce maggiormente in tutti i paesi o città della Sicilia, è la partecipazione di tutto il popolo che vive le varie processioni o sacre rappresentazioni, partecipando come se la tragedia di Cristo fosse un fatto di famiglia e come se al posto di Gesù ci fosse il figlio di ciascuno.

Si comincia il tutto con la **domenica delle palme** dove in alcuni paesi vi sono delle processioni che accompagnano Gesù al suo ingresso a Gerusalemme: la festa dura poco e dopo la morte di Gesù si fa digiuno per tre giorni. Nel **giovedì santo** vengono realizzati nelle parrocchie dei sepolcri e ciò ricorda l'ultima cena di Gesù; il sepolcro ricorda il corpo di Cristo e nelle parrocchie si prega fino al mattino successivo. Il **venerdì santo** è un giorno di lutto mentre il **sabato santo** si compie la caduta di un enorme telo posto sull'altare coprendo l'immagine del Cristo.

La **domenica di pasqua**, considerata da tutti come un giorno di festa, è il giorno della resurrezione e così in molti paesi si celebrano delle processioni caratteristiche.

Il mistero pasquale viene rievocato anche nei più piccoli centri della Sicilia per la voglia di non mancare alle tradizioni ma soprattutto per dare espressione ai propri veri sentimenti religiosi.

Ricordiamo così tra le varie rappresentazioni pasquali in Sicilia quella che si celebra a Comiso (RG) dove prima che si concluda la giornata del sabato la statua della Madonna viene presa dalla chiesa per poi portarla per la processione della domenica insieme a quella del Cristo Risorto. Le due



statue sono poste in un piazzale l'una davanti all'altra e si ricongiungono dopo il battito di mani dei fedeli e accompagnate dal movimento dei fazzoletti bianchi e dalla banda locale, poi le due statue rientrano nelle rispettive parrocchie.

La processione dei misteri di Trapani che si svolge il venerdì Santo è famosa in tutto il mondo. Per le vie della città sfilano 20 Varré, ognuna delle quali pesa circa una tonnellata, portate in processione seguendo la tipica andatura dondolante, con il suono doloroso della banda, questa processione rievoca la passione di Cristo e il sacrificio popolare.

Poi ricordiamo la pasqua celebrata a Prizzi (PA) dove compaiono maschere di demoni e della morte, la statua dell'Addolorata e del Cristo si dispongono l'una di fronte all'altra ma accanto a quella del Cristo si trovano due angeli con le spade in mano. Al momento dell'incontro due diavoli che indossano una tuta rossa e una maschera di latta cominciano ad agitarsi correndo da una statua a un'altra; poi gli angeli colpiscono i diavoli con la spada e le campane suonano a festa.

Un'altra celebrazione è quella di Adrano (CT) che ha come scenario quello del castello cittadino dove è costruito un palco che ospiterà cinque diavoli vestiti di rosso e un angelo rappresentato da un bambino. L'evento è costituito da un dibattito fra il bene e il male e si conclude quando l'angelo pronuncerà la parola "viva".



Festa di San Giuseppe

San Giuseppe è la festa dei valori veri, è una tradizione antica che avvicina il sacro e il profano, un rito di religiosità popolare che unisce la gente in una festa speciale che esalta i valori veri: famiglia e lavoro. Nel giorno dedicato al Santo, infatti, in ogni casa si preparano i dolci tipici della festa. Caratteristici di tale festa sono i dolci di riso chiamati "sfingi" (dall'arabo "isfang") e le "crispelle" le cui ricette conoscono diverse varianti da paese in paese.

Tra le tante:

Crispelle di San Giuseppe



Ingredienti: 500 gr. di farina, 15 gr. di lievito di birra, un pugno di uvetta pasita macerata nel rum, acqua calda (circa 300 gr.), sale.

Esecuzione: mettete in una terrina la farina, il lievito sciolto in acqua tiepida, un pizzico di sale e sbattendo l'impasto con le mani, aggiungete, a poco a poco, l'acqua calda. Dovrà risultarne un impasto piuttosto denso e liscio che lascerete a lievitare per circa un'ora in luogo caldo (potete avvolgere il tutto in una coperta di lana). Quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume, aggiungete l'uvetta e versate l'impasto a cucchiaiate in un tegame dai bordi alti pieno di olio bollente, formando delle palline non più grosse di una noce. Scolatele ben dorate, ponetele su un foglio di carta assorbente e spolverizzatele di zucchero. Sono ottime sia calde che tiepide.

Sfingi di riso

Ingredienti: 1 kg. di riso, 1 kg. di farina 00, 1 lt. di latte, lievito di birra (1



quadrato), miele grezzo, un pizzico di sale, olio per friggere.

Esecuzione: la sera prima, versare in una casseruola il latte, il pizzico di sale e, quando inizia l'ebollizione, versare il riso, lasciando che assorba tutto il liquido. La mattina dopo aggiungere il lievito diluito in un po' d'acqua e la farina a poco a poco. Fare riposare per due ore. Trascorso questo tempo, formare con il composto dei lunghi e sottili bastoncini, quindi friggerli nell'olio bollente. Scolare le sfingi del grasso di frittura, disporle su un piatto di portata e versare sopra il miele sciolto a bagnomaria. Servire calde.

Torta Pasqualina

Ingredienti:

Per la pasta:

- 400 g di farina bianca
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale
- acqua

Per il ripieno:

- 500 g di bietta
- 200 g di ricotta (o di latte cagliato)
- 50 g di burro fuso
- 6 uova
- 1 cucchiaio di maggiorana fresca (1 cucchiaino se essiccata)
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 1 bicchiere di latte
- 1 bicchiere d'olio
- sale e pepe

Preparazione:

Impastare la farina con l'olio e il sale; aggiungere man mano tanta acqua tiepida quanto basta per ottenere un impasto consistente e morbido; lavorarla finché si formino delle bollicine d'aria. Coprire con un tovagliolo umido e far riposare (chi lo volesse può usare pasta sfoglia surgelata). Stendere 6 sfoglie il più sottili possibile con un mattarello, perché questo piatto tradizionale ligure è tanto più buono quanto più sottili sono le sfoglie di pasta.

Pulire la bietta, lavarla e cuocerla in una casseruola con poco sale, senz'altro. Cuocere a fuoco basso, e con il coperchio, per 6 minuti. Appena cotta strizzarla bene, tritar-

la finemente e metterla in una ciotola grande.

Aggiungere la ricotta sbriciolata (o il latte cagliato), 2 uova intere, il parmigiano grattugiato, metà pecorino e la maggiorana: se l'impasto è troppo solido, ammorbidire con il latte.

Foderare con una sfoglia uno stampo apribile, unto d'olio, ungerlo con un pennello intinto nell'olio e sovrapporne a una a una, le altre due, ungendole sempre con l'olio tranne l'ultima.

Disporre il ripieno e con un cucchiaio scavare 4 incavature in cui si porranno le uova intere, crude. Salare e cospargere con il resto del pecorino. Chiudere con una sfoglia di pasta e sovrapporvi le altre due, sempre ungendero con il pennello da cucina la superficie tra una e l'altra.

Sigillare con i ritagli di pasta formando un cordone tutt'intorno al bordo. Ungere la superficie con un po' d'olio e perché risulti più dorata, con parte di un uovo intero battuto; bucare la superficie con uno stuzzicadenti, facendo attenzione a non rompere le uova e infornare in forno già caldo, a 200°C, per 40 minuti.

Si può servire tiepida, ma anche fredda, durante il pranzo del lunedì di Pasqua.



TOLLERANZA ZERO ... per chi ?

"Scusa Ameri Clamoroso al Cibali.... "

Sicuramente si è persa memoria dell'evento agonistico, oggetto dell'iperbole di quella radiocronaca. Una sintesi verbale, via etere, così efficace da entrare nel lessico comune, per rappresentare immaginificamente qualche cosa di assolutamente inaspettato ed imprevedibile.

Amarcord? Forse, ma non tanto!

Lo Sport, ordinariamente sintetizzato nel "divo pallone", suscita tanti irrefrenabili entusiasmi, consumati in riti collettivi, proprio perchè, nella straordinarietà di gesti, che talvolta sembrano sfidare le leggi della fisica, è capace di sfuggire alla grigia schematica razionalità del prevedibile, sollecitando variegate fantasie. Probabilmente, mutuando dagli studi sui comportamenti collettivi e dalle ricerche sull'antropologia umana, incoscientemente, in quel breve spazio temporale, nel gesto plastico di quell'impresa atletica, si riassumono i millenni dell'epopea dell'homo: dall'homo erectus all'homo tecnologicus, nell'esaltazione irrazionale dell'epica del progresso e del superamento dei limiti conosciuti.

Un percorso, quello, sicuramente accidentato, costellato di inarrabili tragedie; con buona pace di coloro che illusoriamente agognano il ritorno di una "età dell'oro" di una Arcadia, esistita solo nella fantasia dei poeti. Certo, c'è stato un luogo: <Olimpia>, in cui la lotta cedeva il passo alla ritualizzata competizione pacifica, quella "Pax Olimpica", in cui, ogni contesa guerresca restava sospesa e l'uomo, onorando il dio, celebrava se stesso; ma poi vennero i "ludi gladiatorii". le "corse dei carri" e le "venationes". Nulla di nuovo sotto questo cielo !

La tragedia, lungamente annunciata da altre devastazioni e lutti, nella tragedia, è quella che, ancora una volta la cronaca deve registrare l'ennesima morte di un lavoratore, per causa di lavoro e sul posto di lavoro. E si, perchè, quel triste giorno quell'Agente di Polizia non era al Cibali per godere della "festa nel rito collettivo" dello "spettacolo sportivo" ma, per adempiere al suo dovere di onesto lavoratore (clamoroso al Cibali !), assicurando la sicurezza di tutti, ricompresa l'incolumità di quegli esagitati masnadieri da cui si è levata la mano omicida.

di Vittorio Cocivera



Leggi Speciali?

Sono le minacciose invocazioni, dense del più ipocrita populismo, dei tanti tromboni, pronti a pontificare sulle disgrazie altrui, per giustificare le proprie gravose insufficienze. Un giustizialismo esibito e di parata, imbonitorio ai fini mediatici, mendacemente rassicurante, di un carosello verboso e parolaio che, nulla risolvendo, pretende di autoassolversi. Se è vero che "la Legge è uguale per tutti e tutti sono sottoposti alla Legge", basta solo applicare i codici, con tutte le garanzie, le aggravanti e le attenuanti; senza provvedimenti emergenziali; perchè, sono quelle viete "specificità", che tanto sanno di pretesa separazione, irresponsabilmente enunciate in ogni dove, che propiziano quel senso di impunibilità, sospendendo e sottraendo all'autorità ed alla temperanza della Legge, un luogo, uno spazio o un territorio.

Tolleranza Zero?

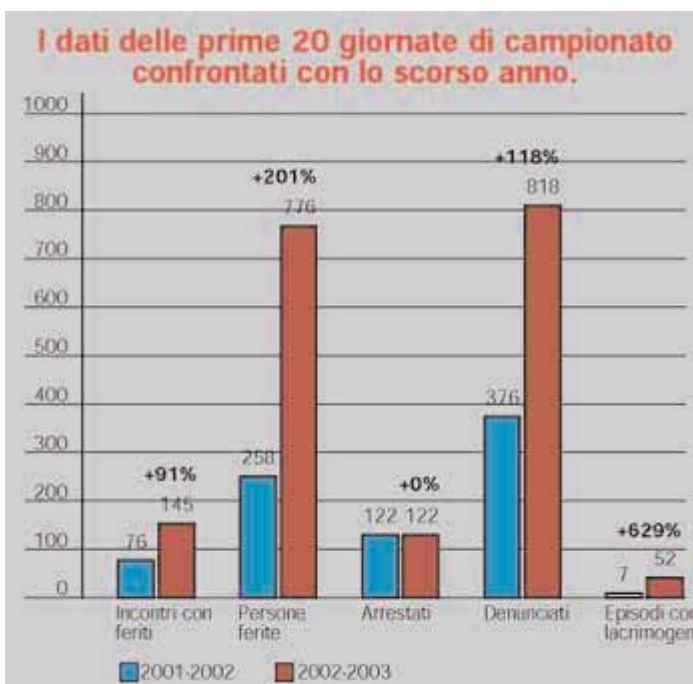
E' indubbio che nessuna tolleranza meritano tutti coloro che, al cospetto di tragedie umane, personali e collettive, si sono preoccupati di reclamare, con supponente inverecondia, il "diritto" (?) dello show-business: lo "spettacolo deve continuare". Ma qual'è lo spettacolo che anzichè procurare gioia, tristemente involve in ripetuti: lutti, morti, devastazioni, umiliazioni.

Certe esasperazioni, sono esplosive nella loro manifestazione violenta; ma, non sono estemporanee, essendo lungamente incubate ed annunciate, per come originate da altri eventi e cause, talvolta anche lontani ed estranei alla congiunturale occasione.

E' su questo che la Società Civile dovrebbe interrogarsi, vedendo le immagini televisive, di quel giovane, travisato da un passamontagna, impegnato nel lancio di oggetti contundenti, che ha riportato alla memoria gli oscuri anni di piombo, facendo rivivere l'incubo, di un altro giovane, anch'egli travisato, impegnato a spianare la P38 verso le Forze dell'Ordine.

Siamo al cospetto di un nuovo conflitto sociale? E' un episodio di lotta di classe? E' ribellismo? E lo Stadio ha sostituito la Piazza?

Sociologi, del nulla, e giustificazionisti, dell'improponibile, si sono tronfiamente esibiti, dalle varie tribune mediatiche, raccontando auliche motivazioni e rappresentando paludati argomenti rassicuranti; affinché, soporiferamente, tutto torni nella "normalità" dell'oblio; purchè, per dirla nell'abusato inglesismo: "show must go home" o, citando il Gattopardo "tutto cambia, perchè nulla cambi". E si, purchè, passati i momenti degli ipocriti solidarismi di maniera, chi si ricorda più delle devastazioni; chi commemora i morti; chi allevia le sofferenze dei feriti, degli invalidi, degli offesi; chi rende una vita futilmente spenta.



Attenzione alla Somatotropina

di Maria Francesca Catalano

La Somatotropina, o Ormone della Crescita, o GH (*Growth Hormone*), è un polipeptide formato da 191 aminoacidi che venne scoperto solo nel 1920.

Nel sangue il GH lo ritroviamo in concentrazione molto basse e l'emivita è di circa 20-25 minuti.

Questo ormone, viene prodotto dall'adenipofisi solo nel momento in cui quest'ultima viene stimolata dal GHRH (*Growth Hormone-Releasing Hormone*) che a sua volta è prodotto dall'ipotalamo.

L'ipotalamo produce anche il GHIH (*Growth Hormone-Inhibiting Hormone*), cioè quella sostanza che è deputata ad inibire la sintesi del GH da parte dell'ipofisi.

La sua liberazione viene stimolata, anche se in concentrazioni nettamente inferiori, dall'attività fisica, dalla febbre, dagli stress, dalla tiroxina, dall'istamina, dalla serotonina, ecc....

Il ruolo fondamentale del GH è quello di promuovere l'accrescimento dalla nascita alla pubertà, di controllare i processi anabolici poiché stimola da un lato lo sviluppo di massa magra e dall'altro lo smaltimento dei depositi di grasso corporeo. Tutto ciò gli è possibile perché influenza il metabolismo proteico, lipidico e glucidico, in quanto, stimola l'ingresso degli aminoacidi e la sintesi proteica nelle cellule del fegato, del tessuto muscolare scheletrico e, in particolare, delle zone di accrescimento cartilagineo-osso, regolando l'accrescimento in altezza; sti-

mola la lipolisi in maniera tale da utilizzare gli acidi grassi liberi a scopo energetico risparmiando le proteine, stimola anche la gluconeogenesi nel fegato e l'immagazzinamento del glucosio nei tessuti.

La carenza dell'ormone GH causa nell'infanzia il nanismo ipofisario; mentre, la sua eccessiva presenza, sempre in questa fascia d'età, causa il gigantismo, nell'adulto invece l'acromegalia, caratterizzata dall'ispessimento dei tessuti molli e ossei con aumento delle dimensioni della mandibola e dell'estremità degli arti.

Questo ormone inizialmente poteva essere ricavato solo dai cervelli dei cadaveri, oggi invece, grazie all'ingegneria genetica, viene prodotto con "facilità" e quindi può essere utilizzato con altrettanta "facilità".

Ci giungono sempre più notizie dove troviamo come protagonista questo ormone, basti pensare a tutti quegli atleti che conoscendo solo gli effetti positivi del GH (sviluppo delle masse muscolari, aumento della forza e della capacità di sopportazione del carico) lo usano e quindi ne abusano: "doping". Gli effetti negativi all'introduzione dell'ormone sono invece tanti tra i quali possiamo ricordare la formazione di anti-

corpi per lo stesso ormone, alterazioni del metabolismo glucidico e sviluppo di diabete insulino-resistente, alterazioni somatiche, irsutismo e ginecomastia, neoplasie, gigantismo o acromegalia, ecc...

La cosa ancor più grave è che, lasciando perdere chi volontariamente reca danno al proprio corpo, ci sono degli allevatori "disonesti", come nel Casertano, dove i Nas hanno sequestrato circa 1500 bufale alle quali era stato somministrato l'ormone GH in maniera tale da far aumentare la massa magra o anche la produzione di latte e quindi tutti noi rischiamo di ritrovarci sulla tavola una mozzarella di bufala (per fare un Kg di quest'ultima occorrono 4,5 litri di latte, che con la somatotropina aumentano di 0,9 litri, quindi 200g in più di mozzarella) o una fetta di carne alla "somatotropina", tutto ciò semplicemente per aumentare il proprio guadagno.



Riceviamo e pubblichiamo

Le Regole d'Oro

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha recentemente ribadito alcune regole fondamentali, valide per la cucina di ogni etnia e tradizione. Sono essenziali ma inderogabili e dovrebbero essere insegnate a tutti, sin dall'infanzia perché fondamentali per l'igiene alimentare.



In sintesi sono queste:

- A ogni contatto con il cibo, e soprattutto in cucina: **pulisci bene le mani**. Lavale con acqua e sapone prima e durante la preparazione degli alimenti e ogni volta dopo essere stati alla toilette.
- **Lava accuratamente** superfici e utensili con

acqua calda o vapore e detersivi.

- **Proteggi** le aree destinate agli alimenti da insetti e altri animali.

- **Tieni separati** alimenti crudi e cotti.

- **Separa** carne, pollame e pesce crudi dagli alimenti pronti per il consumo: adopera utensili diversi, conserva gli alimenti in contenitori per evitare il contatto crudo/cotto.

- **Cuoci bene** gli alimenti, specialmente carne, pollame, uova, pesce.

- **Refrigera** adeguatamente: non lasciare gli alimenti cotti a temperatura ambiente per 2 ore; tieni in frigo gli avanzi e gli alimenti cotti prima di servirli; non conservare troppo gli alimenti, anche in frigo; non scongelare a temperatura ambiente.

- **Usa** acqua e ingredienti crudi sicuri. Scegli alimenti freschi e sani, lava bene frutta e verdura; evita i cibi dopo la data di scadenza.

- **Osserva** le indicazioni su congelatore e frigorifero per l'igiene e lo sbrinamento.

"Violenza e maltrattamenti contro le donne dentro e fuori la famiglia": un nuovo Rapporto Istat

di **Melania Ruello**

Picchiate, maltrattate, umiliate, violentate...

Questo il trattamento cui, ogni giorno, vengono sottoposte milioni di donne. Che sia all'interno delle mura domestiche, in ufficio, per strada, poco importa. Quel che resta è una violenza "gratuita" che non ha motivo d'esser tollerata.

Il 21 febbraio 2007, nel corso di una Conferenza-evento svoltasi a Palazzo Chigi, l'Istat ha presentato i risultati di una nuova indagine interamente dedicata, per la prima volta, al fenomeno della violenza fisica e sessuale contro le donne.

"Violenza e maltrattamenti contro le donne dentro e fuori la famiglia": questo il titolo del Report, realizzato sulla base di un'indagine Multiscopo sulla sicurezza delle donne, commissionato dal **Ministero per i Diritti e le Pari Opportunità** e finanziato con i fondi del **Programma Operativo Nazionale "Sicurezza" e "Azioni di sistema"** del *Fondo Sociale Europeo*.

L'indagine condotta dall'Istat comprende un campione di 25 mila donne, d'età compresa tra i 16 ed i 60 anni, intervistate con tecnica telefonica, da gennaio ad ottobre, ed affronta il tema della "violenza" da tre punti di vista:

1) violenza fisica; 2) violenza sessuale; 3) violenza psicologica.

- **La violenza fisica** è graduata dalle forme più lievi a quelle più gravi: si va, infatti, dalla minaccia di essere colpita fisicamente all'essere spinta, afferrata, stratonata o addirittura colpita con oggetti e percossa, fino a giunge-

re ai tentativi di strangolamento, soffocamento e persino alla minaccia di morte con armi.



- **La violenza sessuale** abbraccia tutte quelle situazioni in cui la donna è costretta a fare o a subire contro la propria volontà atti sessuali di diverso tipo: stupro, tentato stupro, molestia fisica sessuale, rapporti sessuali con terzi, rapporti sessuali non desiderati subiti per paura delle conseguenze, attività sessuali degradanti ed umilianti. Tuttavia, l'indagine non rileva le molestie verbali, il pedinamento, gli atti di esibizionismo e le telefonate oscene.

- **La violenza psicologica** riguarda, invece, le denigrazioni, il controllo dei comportamenti, le strategie di isolamento, le intimidazioni, le forti limitazioni economiche subite da parte del partner.

Uno sguardo piuttosto "amaro" sull'universo femminile, che tradotto in percentuali può così esser letto: il 31,9% delle donne considerate, nel corso della propria vita, è stato vittima di violenza fisica o sessuale, il 23,7% ha subito violenze sessuali, il 18,8% ha subito violenze fisiche.

Circa 1 milione di donne, pari al 4,8%, ha subito stupri o tentati stupri. Il 14,3% delle donne con un rapporto di coppia attuale o precedente ha subito almeno una violenza fisica o sessuale dal partner, se si considerano solo le donne con un ex partner la percentuale arriva al 17,3%.

Il 24,7% delle donne ha subito violenze da un altro uomo. L'indagine, inoltre, rileva un ulteriore dato, cioè che la violenza fisica spesso avviene ad opera dei partner, mentre per la violenza sessuale accade il contrario, soprattutto per il peso delle molestie sessuali.

Sono dati che dovrebbero spingerci a riflettere. Nessuna donna merita trattamenti degradanti o umilianti; nessuna donna merita di veder lesa e offesa la propria identità, la propria persona, il proprio corpo.

Le Donne sono come Dee, sono come i petali di una rosa, belli delicati, vivi...ogni donna dev'essere rispettata ed amata, e soprattutto deve vivere nella consapevolezza di non essere sola, tante "sorelle" là fuori sono pronte ad abbracciarla e proteggerla, soprattutto se sul suo cammino ha avuto la "sfortuna" di incontrare un "brutto orco cattivo"!

Stromboli in eruzione

Il 27 Febbraio alle 14.05 a quota 600 metri, lungo il versante della "**Sciara del Fuoco**", si è aperta una frattura dalla quale fuoriesce un piccolo fiume di lava che si dirama in tre fronti, visibili a occhio nudo, che finiscono, scivolando lungo il cantone fino al mare; la grande paura è che la parte del vulcano possa cedere e arrivare in mare provocando un'onda anomala, simile a quella che nel 2002 devastò la costa bassa dell'isola.



Gli abitanti, che sono stati avvisati con le sirene, un segnale convenuto, non si sono scomposti più di tanto, hanno lasciato le zone costiere e con calma hanno raggiunto la zona collinare; sono state allertate anche le isole più vicine, quella di Panarea e Lipari.

La gente dell'isola, comunque non si è fatta prendere dal panico, si sente protetta dal sistema di monitoraggio realizzato dalla protezione civile.

Mazara al centro della ribalta

di Giuseppe Muscianisi

I Forum internazionale sul futuro della pesca nel Mediterraneo, organizzato dal **Distretto produttivo della pesca**, si è concluso recentemente a **Mazara del Vallo**, in provincia di Trapani,

Attorno alla tematica centrale del Forum si sono articolate tre intense giornate di dibattito e confronto sullo sviluppo della pesca nel bacino del Mediterraneo.

Medi District ha portato al centro della ribalta anche la città di Mazara del Vallo, con il suo ruolo privilegiato di luogo dell'accoglienza e della tolleranza.

Nel suo intervento di apertura è stato questo il principale richiamo del **Sindaco di Mazara, Giorgio Macadino**, che ha parlato della città come modello di integrazione, fondato sulla tolleranza e sulla convivenza pacifica tra popoli diversi, ricordando nel contempo le vittime disperse del naufragio del *peschereccio "Francesco Gancitano"*. Ecco perchè la candidatura di Mazara a sede del **Rac** merita di essere supportata sul



piano internazionale da azioni forti.

L'Italia, in particolare Mazara, ha tutti i titoli per giocare un ruolo di primaria importanza nel Mediterraneo, in quanto rappresenta, potenzialmente, uno dei più grandi bacini di traffico a livello di macro sistemi regionali nel mondo.

Il sostegno alla candidatura di Mazara a sede del Rac è stato espresso anche da alcuni autorevoli rappresentanti di Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, i quali si sono trovati concordi nell'auspicare forme di cooperazione tra i Paesi che si affacciano sulla riviera, allo scopo di preservare e tutelare le risorse ittiche e creare nuove norme per uno sviluppo sostenibile della pesca.

Tra gli interventi che si sono succeduti anche quello conclusivo di **Nuccio Cusumano, presidente della Commissione agricoltura del Senato della Repubblica**, che si è impegnato, a nome del governo nazionale, a proporre provvedimenti legislativi affinché il lavoro dei pescatori della pesca ravvicinata e mediterranea venga posto tra le categorie usuranti.

News

GASTRONAUTA



Viaggiando per il nostro paese si incontrano vari sapori, odori e colori. Tutto ciò porta alla nascita di una nuova figura: **"il Gastronomo"**.

E' un esperto di prodotti gastronomici tipici che viaggia alla scoperta della cultura dei sapori e dei prodotti locali.

Conosce il marketing, approfondisce e divulga la cultura gastronomica e naturalistica dei territori.



Pillole di Saggezza

Vivete il presente,
Sognate per l'avvenire
Imparate dal passato
Anonimo

Una comunità che non sostiene le proprie radici, sacrifica l'immaginazione sull'altare della cruda realtà, rischiando di coltivare i sogni senza valore

Jann Martel

Onorare il passato e affrettate il futuro; ma vivete nel presente con l'umiltà e con l'attività di chi si sente la propria impotenza e insieme il bisogno di trovare una virtù

Ippolito Nievo

Da giovani guardiamo al futuro, da vecchi guardiamo al passato e così non siamo mai voltati nella direzione giusta e il presente, spesso ci sfugge
Michel De Montaigne

Quando fai un errore non pensarci troppo, fattene una ragione nella tua mente e guarda avanti.

Gli errori sono lezioni di saggezza.

Il passato non può essere cambiato.

Il futuro è ancora in tuo potere

Hugh White

Tu puoi imparare dai tuoi figli più di quanto essi imparino da te.

Attraverso te essi conoscono un mondo ormai passato, Tu in loro ne scopri uno nuovo che sta nascendo

Johann Michel Friedrich Ruckert

Non chiedete che cosa il vostro paese può fare per voi,

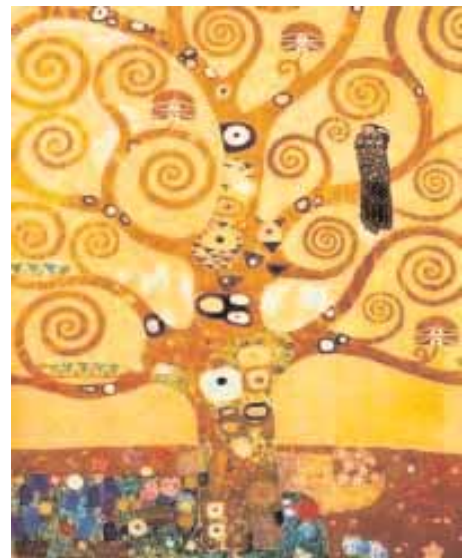
ma che cosa voi potete fare per il vostro paese.

John Fitzgerald Kennedy

Di fronte a tutti i pericoli, di fronte a tutte le minacce, le aggressioni, i blocchi, i sabotaggi, tutti i frazionisti, tutti i

poteri che cercano di frenarci, dobbiamo dimostrare, una volta di più, la capacità del popolo di costruire la propria storia.

Ernesto Che Guevara



Riceviamo e pubblichiamo

Ecco Thea, una siciliana di 14 mila anni

Il suo volto è stato ricostruito con l'aiuto di antropologi

Notizia pubblicata in rete il 26/02/2007



Non sarà certo una bella donna ma, dalla sua, c'è che ha 14 mila anni. Si chiama **Thea** ed è il primo volto femminile ricostruito dagli studiosi dell'*Università di Palermo*.

Viveva nel **Paleolitico** in Sicilia, tra 14 e 11 mila anni fa. E' possibile ammirare il suo volto in una sala del **Museo Naturalistico "Gemellaro"** nella quale sono stati ricostruiti alcuni scorci della sua vita sociale, che trascorreva sui monti Nebrodi tra la grotta, la caccia e la raccolta di frutta e verdure. Gli utensili e le armi erano fatti di selce. E ancora non era praticata la coltivazione.

Per millenni è rimasta sepolta nella *grotta di San Teodoro* ai piedi di monte San Fratello, sopra **Acquedolci**, fino al **1937** quando il suo scheletro in uno stato di conservazione quasi perfetto venne scoperto durante una campagna di scavi promossa dalle Università di Palermo e di Firenze. La grotta era stata individuata sin dal 1859 da Francesco Anca barone di Mangalavite, che le cronache descrivono come "uomo eclettico e patriota".

Eventi dell'Associazione

PRIMAVERA SUI COLLI PELORITANI

L'Associazione Culturale "**Na.Sa.Ta. - I sapori del mio Sud**", ha organizzato nell'aria attrezzata dell'ex vivaio Camaro, la manifestazione denominata "**Primavera sui colli Peloritani**".

Nonostante le condizioni sfavorevoli del tempo il tutto è proseguito al meglio.

Durante la manifestazione si è svolta l'estrazione di un sorteggio sociale, ma il clou è stata la gara gastronomica, dove i ben 13 soci si sono "sfidati" preparando piatti tipici della tradizione siciliana.

Per la giuria, coordinata dall'esperto Sig. **Andreacchio Andrea** non è stato facile votare, perchè ogni piatto era stato preparato con cura, e anche se, alcune pietanze erano un pò fuori tema, tutti hanno ottenuto voti molto alti. A fine gara, a tutti i concorrenti è stato dato un diploma di partecipazione più un premio di consolazione, mentre ai primi cinque classificati è stata data, oltre il diploma, una targa (una coppa per il primo posto) e vari prodotti tipici locali.

I vincitori delle gara sono stati a partire dal quinto posto: **Ketty Tommasini** che ha preparato un *gateaux di patate* ed una *crostata di frutta*; **Gaetana Interlandi**, che ha preparato le *olive ripiene alla messinese* e gli *arancini*; **Claudia Alessandro** che ha preparato una *torta al cioccolato* ed il *bianco e nero*; **Santina Gennaro** che ha preparato le *crepelle di S. Giuseppe* e *tris di melanzane*. Il



primo posto è andato ad **Alexia Gugliotta** che ha preparato "*antipasto trafucusu*" e "*polpette di cavolfiore*".

La riuscita di tale manifestazione ci gratifica molto, in quanto è stato messo in pratica lo scopo principale dell'associazione, che tra i suoi obiettivi si pone di riscoprire il "**Territorio**" e i "**Sapori**" nostrani.

Appuntamento con i vecchi sapori

Venerdì 30 Marzo, nei locali del ristorante "**Paradiso di Stelle**", sito sul lungomare di **Roccalumera**, si terrà una cena a tema per i soci.

Il menù prevede un gustoso antipasto, due ottimi primi, un ricco buffet di vecchi sapori (28 pietanze diverse) ed un dessert di dolci tipici, il tutto accompa-



gnato da un ottimo vino locale. Durante la serata ci sarà una degustazione di vari prodotti tipici offerti dalla "**Ditta Monti**", dall' "**Agricola Catalano**" e dalla "**Pasticceria Arena**". Per maggiori informazioni visita il nostro sito web: www.isaporidelmiosud.it, nella sezione "eventi".

Hanno inoltre collaborato : Alessandro Canzonieri, Alessandro Celona