

# Magazine

I Sapori Del mio Sud

Periodico di informazione dei soci dell'Associazione Culturale Nasata

Anno III N°23 Maggio 2007

info-nasata@hotmail.it

www.isaporidelmiosud.it

## In questo numero

**La storia del "Pane"**

pag. 2

**Pastiera Napoletana**

\*\*\*

**Tanta cioccolata per abbassare la pressione**

\*\*\*

**Parliamo di pesce - Istruzioni per l'uso**

pag. 4

**L'Italia è una Repubblica democratica fondata... sul "pallone"?!**

pag. 5

**Sui passi di un cantautore siciliano: Salvatore Trimarchi**

pag. 6

**Emergenza idrica!**

pag. 7

**Tracciata la prima mappa dei gas serra**

\*\*\*

**Arriva il grano digeribile**

pag. 8

**Partecipazione concorso nuovo logo "Dipartimento Politiche Comunitarie"**

\*\*\*

**Più impegno per le pari opportunità**

pag. 9

**Piccoli racconti**

\*\*\*

**Pillole di saggezza**

pag. 10

## Mangiare sempre pesce, ma con attenzione!!

di **Domenico Saccà**



**Il pesce**, per le sue proprietà nutrizionali è un prodotto alimentare sano e di grande qualità. Esso è ricco di vari elementi essenziali per l'uomo come i grassi **omega 3**, che abbassano i livelli di colesterolo nel sangue e che tengono in forma l'apparato cardiovascolare, inoltre contiene **selenio, iodio e vitamina B 12** anch'essi importanti. Può essere adatto per alcune persone della terza età, perché è un alimento leggero e facilmente digeribile. Tra le specie consigliate ritroviamo il pesce azzurro (*Alici, Sardine, etc...*), ma è anche buono e sicuro tutto l'altro pescato del "**nostro mare**" che ritroviamo nei mercati rionali. Il pericolo maggiore si ha con il pesce importato, soprattutto dai paesi extraeuropei, perché non si sa in quali acque è stato pescato (se in acque pulite o meno), con quali metodologie è stato catturato, se è stato conservato in maniera idonea, se è stata rispettata tutta la catena del freddo (dal momento della cattura fino all'arrivo

sui nostri mercati) perché il pesce è un alimento facilmente deperibile, se si sono mantenute le caratteristiche organolettiche, se sono state tenute sotto controllo le norme igieniche, ed infine, se proviene da allevamento (la famosa acquacoltura) o selvaggio (di mare).

Il problema reale per il pesce è l'**intossicazione** dovuta alle acque sporche. Il programma delle nazioni unite per l'ambiente (**Unepmap**) ha presentato, sul finire del 2006, un dossier sullo stato del Mediterraneo, il quale offre un quadro veramente sconcertante sull'inquinamento del mare e sulle sostanze tossiche che finiscono nel corpo dei pesci.

Il dossier rileva, tra l'altro, che le industrie rivierasche gettano ogni anno in mare 85mila tonnellate di metalli pesanti (mercurio, piombo, etc...), 200mila tonnellate di azoto, 900mila tonnellate di fosforo, 47 tonnellate di policiclici aromatici.

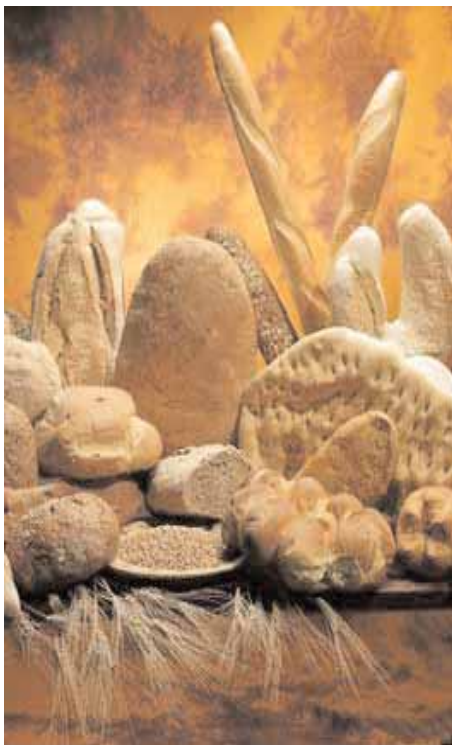
Il pesce può accumulare numerose dosi di questi inquinanti (come diossine, mercurio e Pcb) che possono portare alla riduzione della fertilità, danni neurologici, soprattutto durante lo sviluppo fetale, e tumori.

Una grossa difesa sta nel mangiare **pesci di piccolo taglio** rispetto a quelli di notevoli dimensioni, perché i primi tendono ad accumulare meno gli agenti inquinanti. Si ricorda, inoltre, che consumando carne si corrono più rischi rispetto a quando si assumono due razioni di pesce a settimana (150g la volta).

Sicuramente in tema di **inquinamento** è fondamentale fornire una maggiore informazione ai consumatori, i quali oggi sono più consapevoli e vogliono essere sicuri di quello che comprano ed avere sempre più notizie di quello che portano a casa, per questo attualmente si parla spesso di "**tracciabilità**" dei **prodotti ittici**.

### La storia del "Pane"

di Simona Buda



**D**a sempre il pane è l'alimento principale dell'uomo ed è difficile trovare una tavola dove esso non accompagni i nostri pasti.

Fin dall'antichità è stato prodotto con diversi tipi di cereali e tuttora, in diversi paesi del mondo, viene lavorato secondo le tradizioni del luogo.

All'inizio i cereali venivano pestati nei mortai e la farina impastata a mano con l'acqua. Il risultato di queste operazioni era una farina grezza che veniva impastata con acqua e consumata. La scoperta del pane, con ogni probabilità, avvenne in modo casuale quando, lasciata la poltiglia di acqua e farina vicino al fuoco, ci si accorse che induriva cambiando sapore. Quel pane duro non lievitato e senza una forma definita non aveva nulla in comune con quello di oggi, ma da lì iniziò la sua evoluzione come alimento.

I primi panificatori dell'antichità furono gli Egiziani ai quali si deve, non solo la costruzione dei primi forni con volta a cupola, che consentivano la cottura a temperature più elevate, ma anche la scoperta della lievitazione naturale.

Fu, infatti, in Egitto che ci si accorse che, lasciando riposare l'impasto per qualche tempo, il pane diveniva più leggero e voluminoso e dopo la cottura più soffice e spugnoso. È sempre in Egitto che il pane acquistò per la prima volta un valore economico e sociale, essendo utilizzato come moneta per pagare il salario tanto del contadino quanto delle più alte cariche

dello Stato, diventando così simbolo di distinzione sociale (al popolo era destinato pane di orzo o spelta ai nobili quello di farina di grano).

In Grecia la tecnica di panificazione fu notevolmente migliorata, sia nella costruzione dei forni, sia nella varietà aggiungendo nuovi aromi e spezie fino a produrre circa 72 tipi diversi di pane (al latte, al miele, speziato, ecc.) i cui nomi prendevano origine dalle forme, dal tipo di cereali usati, dagli ingredienti e dal modo di cottura. Alla base di questa grande diversificazione panaria vi era la necessità di saper distinguere le varie forme di pane da destinare nei voti e nei riti delle diverse divinità. Essi istituirono per primi i forni pubblici e le prime associazioni di panificatori stabilendo anche le regole per il lavoro notturno dei fornai.

Il processo evolutivo proseguì con i Romani che raffinarono la macinazione ottenendo farine più bianche e pure.

Nel periodo feudale invece, il pane era ad esclusivo uso e consumo dei signori, mentre la popolazione in pieno periodo di carestia ricorreva all'utilizzo di altri cereali come appunto il farro, l'orzo, la segale...

Si arriverà al Rinascimento per l'introduzione del lievito di birra nella panificazione e, si aspetterà fino ai giorni nostri per riscoprire quei cereali che una volta erano considerati "poveri" per apprezzare le loro proprietà ed avere dei prodotti di grande qualità.

Il pane, quindi ha una storia molto lunga, ed ha anche un grande valore simbolico. I Cristiani ancora oggi, nella preghiera del "Padre Nostro" chiedono a Dio di dare loro il pane quotidiano.

Ma perché il "pane"?

Il Cristiano è nato nell'era culturale e geografica del Mediterraneo, dove si sono sviluppate civiltà che basavano la loro alimentazione sulla coltivazione del grano, e quindi sulla produzione e sul consumo del pane.

Il Cristianesimo ne ha ereditato la tradizione trasformandolo, con l'Eucarestia, in alimento sacro e secondo. Per S. Agostino il modo per diventare bravi cristiani assomigliava al processo di lavorazione del pane.

Il pane, quindi, alimento fondamentale per l'uomo è frutto della terra e del suo lavoro, lo sazia e gli dà energia. Ma il "pane quotidiano", non è solo il pane della tavola ma anche il "pane di Dio" che è Gesù stesso, che come pane, si è spezzato ed si è offerto per tutti durante l'ultima cena, come segno di sacrificio di tutta la sua vita.

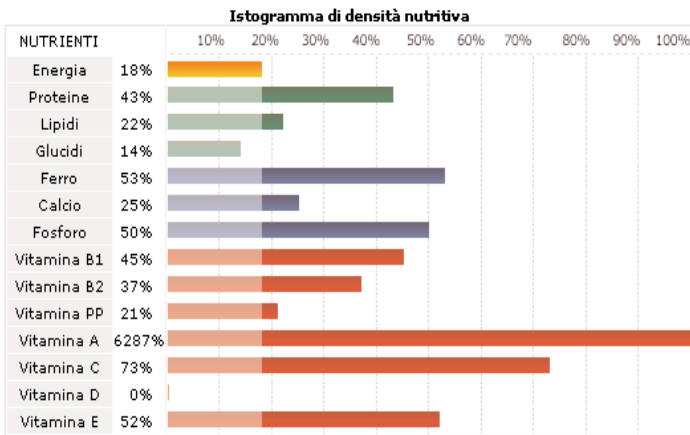
Anche nella cultura Ebraica il pane ha un significato particolare, soprattutto il pane azzimo. Gli ebrei erano stati schiavi in Egitto, ed erano fuggiti da quel paese in cerca di una nuova terra, guidati da Mosè, ma prima di intraprendere il viaggio non avevano avuto il tempo di far lievitare così avevano mangiato focacce azzime, cioè fatte di pasta non lievitata.

In ricordo del pane mangiato durante l'esodo dall'Egitto, gli Ebrei, per tutta la settimana di Pasqua, mangiano pane non lievitato.

Nell'alimentazione quotidiana dell'uomo, esso è un alimento molto importante, in quanto, per mantenere sano il nostro organismo dobbiamo garantirgli la somministrazione di alcune sostanze in modo regolare e sufficiente: carboidrati, proteine, sali minerali e



Valore nutritivo (per porzione)			
Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)
435	24,8	14,7	54,4



vitamine nonché fibre vegetali.

Il pane rappresenta un'adeguata risposta a tale esigenza.

Il contenuto energetico del pane oscilla da 225 a 260 calorie per 100 gr, in relazione alla tipologia di pane considerato, pane integrale, pane comune o pan speciale. L'80% dell'apporto calorico è ascrivibile ai carboidrati, il 12% alle proteine e una frazione di circa l'1% ai grassi.

I profili nutrizionali del pane si diversificano in relazione alla farina con cui viene prodotto in ragione del differente sfruttamento della cariosside durante il processo di macinazione.

Infatti la distribuzione delle sostanze nutritive nel chicco vede la scorza costituita da FIBRE, PROTEINE STRUTTURALI, MINERALI, VITAMINE il nucleo caratterizzato da AMIDO e PROTEINE, il germe riserva di MINERALI, VITAMINE, PROTEINE E GRASSI.

Quindi il valore nutritivo del pane dipende anche dal grado di macinazione della farina adoperata.

In farine di tipo "00", farine più chiare, sono poco presenti le parti esterne del chicco mentre in farine di tipo "integrale" più scure sono le componenti che caratterizzano tali parti le maggiormente rappresentate.

La farina integrale di frumento ha un contenuto di sostanze minerali che si aggira intorno all'1,5% mentre la farina "00" ne contiene al massimo lo 0,5%.

Anche le vitamine presenti nel grano sono più ricche negli strati esterni e nel germe, infatti, la ripartizione differente porta ad una riduzione del contenuto vitaminico nel pane bianco rispetto al pane integrale.

La creatività dei fornai, veri e propri artigiani, rende diverso un prodotto che può sembrare sempre lo stesso ma che ha numerose sfaccettature e caratteristiche qualitative a seconda dei paesi dove lo si consuma. Aggiunte originali di nuovi ingredienti

vano mischiati alla classica composizione di lievito, farina, acqua e sale altri elementi naturali come cipolla, pomodoro, olive, rosmarino, sesamo ed altri prodotti della terra che valorizzano e vengono valorizzati da questa gioia della gola.

I grandi maestri della panificazione, si trovano in Germania. Il pane dei tedeschi non consiste soltanto in qualche variante del solito pane, ma in un numero davvero straordinario di qualità, tipi, forme e specialità regionali. La grande varietà di pani non ha praticamente uguale nel resto d'Europa.

Si contano in effetti 400 tipi di pane e circa 1200 piccoli prodotti da forno utilizzando farine e sfarinati di ogni tipo. In particolare segale più frumento rappresenta il tipico impasto tedesco dal quale scaturisce una innumerevole quantità di varianti. Quanto alle forme, c'è di che sbizzarrirsi: panini, pagnotte, rosette, cornetti, sfilatini e naturalmente brezeln.

Il pane nei tempi, ha dato luogo a moltissimi modi di dire e a frasi proverbiali. Questo per significare l'importanza che questo alimento ha sempre avuto.

Per esempio: **"rendere pan per focaccia"**. Data l'importanza fondamentale di questo alimento, spesso ha significato "vitto" e, più in generale, "sostentamento, possibilità di vita". Si dice ad esempio: **"piove pane"** per indicare una pioggia benefica, provvidenziale per le colture; **"guadagnarsi il pane"** per dire guadagnarsi da vivere; **"mangiare il pane a tradimento"** cioè senza esserselo guadagnato; il **"pane della scienza"** per indicare le cognizioni che nutrono l'intelletto.

sono riuscite a diversificare l'offerta creando una serie di prodotti in grado di accontentare tutti i palati.

Qualità e forme sono uno degli aspetti più caratteristici e originali di questo alimento, dalla baguette francese alla nostra tradizionale rosetta, dal pane integrale, al pane d'orzo fino ad arrivare a prodotti dove si tro-

Oggi, il consumo del pane è andato calando, soprattutto a causa di vari cambiamenti piuttosto radicali dei costumi dell'uomo moderno. Tra i vari cambiamenti c'è un diverso stile di vita, che ha portato molte persone a rivoluzionare la propria dieta, bandendo drasticamente i grassi, carboidrati e proteine, per salvaguardare la linea. Ciò porta, come dimostra un monitoraggio fatto dall'ISMEA (l'Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare), ad una diminuzione nel consumo del pane.

Un altro aspetto da segnalare, è il diverso prezzo che uno stesso tipo di pane ha nelle varie regioni Italiane. Nel sito [www.helpconsumatori.it](http://www.helpconsumatori.it) abbiamo visto il costo medio di una rosetta e di 1kg di pane casereccio in media in tutta Italia: al Nord la media è quasi 25 cent di euro per rosetta e 3 euro per il pane casereccio, al Centro rispettivamente circa 17cent di euro e 1.87 euro, mentre al Sud è circa 15 cent di euro e 1.75 euro.

Da tale ricerca è emerso che il capoluogo di provincia dove il pane costa di più è Reggio Emilia, mentre Benevento si è aggiudicata il primo posto nella classifica della convenienza.

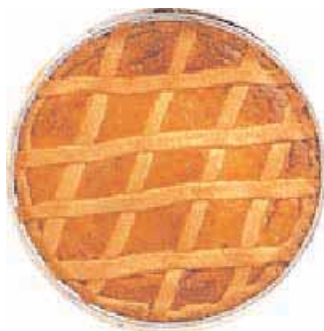
Per maggiori informazioni a riguardo, vi invitiamo a visitare il sito dei consumatori prima citato.

In conclusione, possiamo dire, che gran parte del merito per aver tutta questa varietà di pane va al lavoro infaticabile dei fornai, che ancora oggi svolgono una delle attività manuali più massacranti, nonostante l'avvento della tecnologia e della meccanizzazione abbiano, in un certo senso, alleggerito per lo meno gli sforzi fisici, ma tuttavia resta l'aspetto non trascurabile delle levatacce notturne di una categoria che lavora sempre nell'ombra della notte per offrire un prodotto sempre migliore.



## Approfondimento del mese

### Pastiera Napoletana



#### Ingredienti

- 300g farina bianca
- 150g burro
- 350g zucchero
- 7 uova
- 500g ricotta fresca
- 220g grano duro bagnato
- 40g scorzette di cedro
- 40g arancia candita
- 40g acqua di fiori d'arancia
- 1 pizzico cannella in polvere
- 500ml latte
- zucchero a velo q.b.
- 1/2 limone
- sale q.b.

#### Preparazione

1. Scolate il grano e pesatene 250 g, fatelo bollire per 15 m. coperto d'acqua, poi scolatelo, rimettetelo nel recipiente e coprite con il latte bollente.
2. Unite la scorza di limone in un pezzo solo, la cannella, un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero. Cuocete per un paio d'ore a fuoco bassissimo, finché tutto il latte sarà assorbito.
3. Eliminate la scorza e fatte raffreddare il grano su un piatto. Nel frattempo preparate la pasta frolla: lavorate la farina con il burro a pezzetti, unite lo zucchero e i tuorli. Fate una palla con la pasta e tenetela al fresco coperta per 1 ora.
4. Mettete in una terrina la ricotta fresca, lo zucchero e la cannella, l'acqua di fiori d'arancio, i canditi e scorza di limone grattugiata. Mescolate bene, poi incorporatevi i 6 tuorli uno alla volta, amalgamandoli bene.
5. Unite il grano a 4 albumi montati a neve fermissima, facendo attenzione a non smontarli. Imburrate una tortie-

ra che abbia diametro di 32 cm. e foderate il fondo ed i bordi con 4/5 della pasta frolla. Versate il ripieno.

6. Con la pasta avanzata formate delle strisce e disponetele a reticolo sul ripieno; ripiegate i bordi di pasta e pizzicateli con le dita lungo tutta la circonferenza. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per un'ora e mezzo. Lasciate raffreddare la pastiera, poi cospargetela di zucchero a velo.

Secondo la tradizione la pastiera deve essere servita nel recipiente di cottura. Questo dolce si conserva bene anche per una settimana, se conservato al freddo. E' possibile trovare il grano duro già bagnato nelle pasticcerie napoletane, oppure in scatola. In Campania la pastiera viene fatta nei mesi da Novembre a Maggio, quando la ricotta è più fresca ed il grano è quello dell'ultimo raccolto. In mancanza di esso lo si può sostituire con dell'orzo ammorbidito nell'acqua.

## News

### Tanta cioccolata per abbassare la pressione

**D**ei ricercatori tedeschi, che hanno pubblicato i risultati della loro ricerca sugli "Archives of Internal Medicine" rivista ufficiale dell'American Medical Association, hanno esaminato l'andamento della pressione sanguigna di alcune persone che avevano consumato prodotti a base di cioccolato per almeno due settimane, e hanno osservato che i valori della pressione di questi soggetti erano molto simili a quelli registrati in pazienti che avevano assunto per lo stesso periodo farmaci anti-ipertensivi. Tale teoria contrasta con quanto si è



sempre pensato, cioè che una buona tazza di tè possa aiutare ad abbassare la pressione, in quanto sia il cacao che il tè contengono alte concentrazioni di **polifenoli**, un particolare tipo

di **D. S.**

di antiossidanti che aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e che si trovano anche in numerosi frutti e verdure.

Il **cioccolato**, inoltre, contiene un tipo di polifenoli particolari, i "**procianidi**" che sono molto più attivi ed efficaci degli altri.

Si può concludere, dicendo che assumendo in maniera equilibrata e mai in quantità eccessive il cioccolato fondero, esso può essere considerato a tutti gli effetti un componente essenziale della dieta prescritta sia agli ipertesi che a chi vuole abbassare il proprio rischio di ipertensione.

## News

### Parliamo di pesce - Istruzioni per l'uso



- **Evitate** di acquistare pesce proveniente da acque sicuramente inquinate.
- **Scegliete** il pesce il più possibile fresco, visto che i batteri si sviluppano appena un po' dopo la morte dell'animale.
- Fate **pulire** il pesce quando si compra o, in ogni caso, pulitelo prima di riporlo in frigorifero per conservarlo o

per surgelarlo.

- **Utilizzate** sempre una borsa termica per il trasporto a casa, in quanto il pesce si potrebbe riscaldare e sviluppare batteri.
- Se non lo consumate in giornata, **congelatelo**.
- Se non lo consumate subito, **riponetelo** nella parte più fredda del frigorifero.

## L'Italia è una Repubblica democratica fondata ... sul "pallone" ?!

di Vittorio Cocivera

**L**a decisione UEFA, di cui ai resoconti di tanta più pertinente pubblicitaria, ha sicuramente lasciato l'amaro in bocca in quanti, appassionati sportivi e non, coltivavano ben diversa aspettativa.

L'organizzazione di un <Evento Sportivo Internazionale> è di sicuro interesse sia per la soddisfazione ludica che per l'innegabile indotto economico, non disgiuntamente dalla positiva immagine che ne ricava il <Sistema Paese>; per cui, sono comprensibili e giustificate tutte le reazioni ad una sofferta delusione.

Però è singolare ( ma non tanto ! ) che ad una decisione, opinabile e criticabile, che può attendere a diverse motivazioni, a cui è lecito supporre che non siano estranei pregiudizi, riserve mentali e quant'altro, anzichè prendere atto e monito, cogliendo l'occasione per una doverosa introspezione, si dia luogo all' apertura di una battuta di "caccia" al <"colpevole" (capro espiatorio da immolare sull'altare di questo novello Moloch), di lesa maestà pallonara (!?)>. Tipica reazione, questa, del <"tifoso della pedata">; che, giammai intende rassegnarsi accettando e rendendo onore, come si converrebbe nell'agone sportivo, alla bravura dell'avversario in campo. Se la "squadra del cuore" ha perso la partita, la "colpa" è sempre del (povero) arbitro (per antonomasia: venduto ed adornato di protuberanze occipitali), destinatario dei peggiori epiteti, o dei "poteri occulti", che congiurano contro, oppure del Presidente, che ha svenduto i gioielli di famiglia ! In vero le cronache legittimano i molti sospetti; però ... è tutt'altra storia e "qualcuno" riconsideri da dove vengono e da cosa sono sollecitati gli intemperanti "ultras" (senza nessuna giustificazione alle violenze; che, criminali sono e tali restano, senza se e senza ma) !

**Ma, tutto può essere ridotto a mero tifo calcistico ?!**

Non sorprendono le esternazioni, mediatiche del "Bar Sport", fanno parte del folklore; stupiscono, invece, le affermazioni di quanti rivestono ruoli istituzionali, che dovrebbero

essere adusi alla ragionevolezza degli argomenti ed alla pacatezza dell'eloquio. Da certi annunci pare quasi che sia intervenuta una tacita riscrittura, dell'art. 1 della Costituzione Repubblicana, laddove l'assoluta enunciazione introduttiva : <"L'Italia è una Repubblica democratica fondata sul lavoro" (sacrale per ogni laico, come per il credente è il Comandamento Divino "Io sono il Signore Dio tuo e non avrai altro Dio all'infuori di Me">, nell'uso dialettico,



tacitamente si sia trasformata in: < .... **"fondata sul pallone"**>; qualchè la legittimante costituente della <Repubblica> sia il pallone, non il lavoro. E si, perchè, è bene rammentarlo, l'Ispectore di PS Filippo Raciti è un caduto sul lavoro (per mano omicida) nell'adempimento del dovere; non diversamente dalle altre tante e troppe tragedie umane, eufemisticamente definite: "morti bianche", che quotidianamente si consumano; che rendono un diritto, costituzionalmente garantito: negato, precario, aleatorio, insicuro, pericoloso ed in costante rischio dell'incolumità personale e della (sacralità) della vita umana; sulla quale non mancano le più vacue salottiere discettazioni filosofiche (del nulla).

Lo scandalo, senza aggiungere nulla di nuovo, è che, in un Paese Civile, di lavoro si muoia, come se ci si trovasse nel pieno di una guerra non dichiarata, con il più oscuro e truce dei nemici.

**Ma, lo Sport non è autonomo ?!**

E' singolare che, da quegli alti scranni istituzionali, non si manchi occasione per affermare, con ogni convincente determinatezza, che lo Sport sia auto-

nomo dalla <"politica" e che la **"Politica" non si deve impicciare dello Sport**; per poi, alla prima occasione sconfessarsi, davanti ad un "insuccesso pallonaro", puntando l'indice accusatore verso una Istituzione dello Stato Democratico. Non è una difesa d'ufficio; non è questo il punto. E' solo ragione di coerenza all'etica istituzionale.

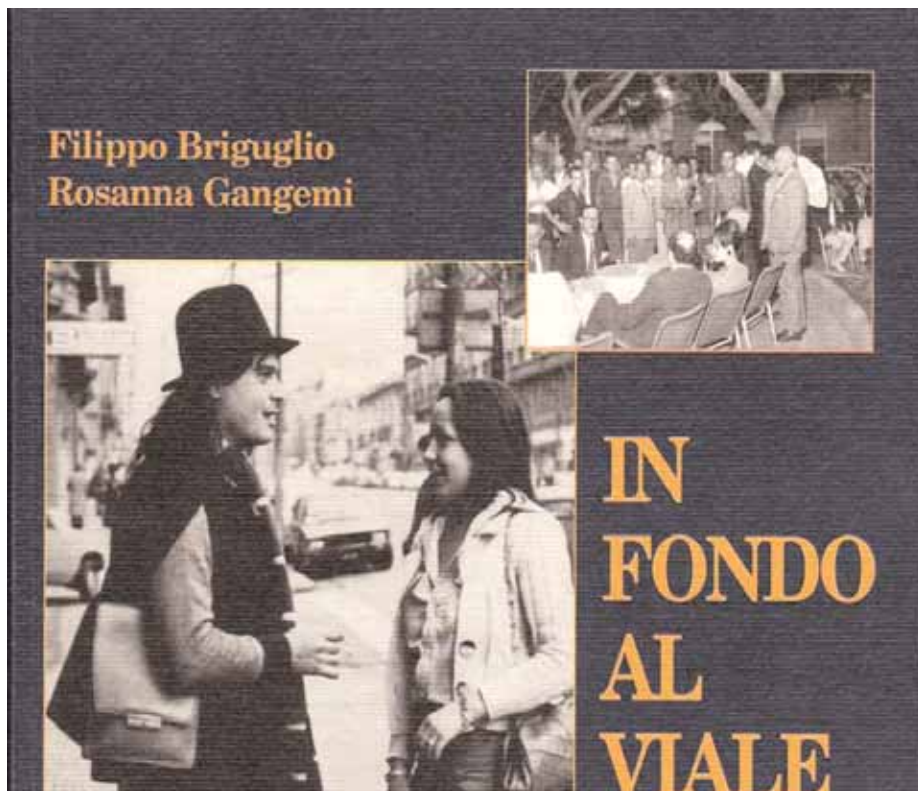
E' notorio che la dialettica politica si avvale di un armamentario verboso iperpolico, non disdegnando la strumentalizzazione; però, il senso di responsabilità istituzionale, imporrebbe le prudenziali cautele, avendo riguardo per le tragiche contingenze. Nessuno osa mettere in dubbio che ogni Parlamentare abbia tutte le sue buone ragioni e tutto il sacrosanto diritto, nell'elevare censure e critiche all'operato del Governo in carica (di qualsiasi colore esso sia - è la logica della Democrazia Liberale e Parlamentare); però, in frangenti in cui dei facinorosi, sconsiderati ed

irresponsabili scellerati, non mancano occasione per aggredire le Forze dell'Ordine, quale simbolo dell'Autorità dello Stato (Repubblicano) e dell'Ordine Costituito (Democratico), indicare, con tanta dovizia e certezza "colpe" (che se sussistono giustamente vanno verificate e contrastate) di Istituzioni dello Stato, può indurre al malinteso senso di giustificazioni alle perpetrate violenze, legittimandone di nuove, comportando altri e maggiori rischi.

Se lo Sport, e nella fattispecie il <"divo pallone">, è autonomo che siano le Organizzazioni Sportive ad occuparsi del loro fallimento, sopportandone tutte e nessuna esclusa le derivanti conseguenze, come si conviene in ogni consesso civile. Se lo Sport, invece, fa parte degli avvertiti <bisogni> sociali, allora è doveroso che le Deputate Istituzioni, più che reciprocamente flagellarsi, adottino le coerenti misure Legislative, come suggerisce il Parlamento Europeo; restituendo certezza di diritto ad un settore smarritosi nel labirinto dei tanti arbitrii e disperso nei meandri dei vietati privilegi.

## Sui passi di un cantautore siciliano: Salvatore Trimarchi

di **Alessandro Canzonieri**



*di cantare le cose di ogni giorno, amori, malesseri, storie di vita, ma con l'intensità dell'artista che vuol capire, per comunicare, ciò che vive nella sua quotidianità".*

Il terzo capitolo "**Ho camminato insieme a...**", è dedicato ai suoi incontri con personaggi del calibro di Fabrizio De Andrè, Lucio Battisti, Roberto Secchioni, Gianna Nannini, Orietta Berti, Pippo Baudo, I Camaleonti, lo stesso Nino Frassica e tanti altri ancora. Segue "**Con rabbia e con Amore**" in cui è presente l'elenco delle canzoni in ordine cronologico, la discografia e i testi delle canzoni in ordine alfabetico. Infine ultimo capitolo, ma forse più un'appendice, "**I complessi messinesi degli anni '60 - '70**" curato da Rosanna Gangemi, in cui vengono elencati dettagliatamente tutti i gruppi che si formarono in quegli anni a Messina. La prefazione è curata da Daniela Pellegrini, **l'introduzione da Filippo Briguglio; Armando Siciliano Editore.** *"Eppure, se ripenso alla mia vita, non sono del tutto contento di cosa ho fatto. Forse in questi ultimi anni ho preferito rifugiarmi nella mia terra, temendo di rimettermi in gioco. La mancata esibizione alla trasmissione televisiva su Rai Due, "Con rabbia e con amore", dove mi avevano tagliato, ha lasciato il segno. Ma non ho mai smesso di cantare, di comporre e sognare; canto le mie canzoni ma mi piace anche proporre pezzi, più o meno noti, degli anni '60-'70, nei teatri, nei locali, nelle piazze, tra i tifosi e gli amici. Così come amo intrattenere i miei amici disabili, perché la loro gioia ha per me la stessa intensità dell'applauso di un grande pubblico". - Salvatore Trimarchi.*

**S**i è tenuta giovedì 5 aprile, presso il ritrovo "L'Orso" di Messina la presentazione del libro: "**In fondo al viale**", biografia che racconta la vita e la carriera di uno dei nostri soci Na.Sa.Ta. I Sapori del mio Sud, più illustri. Durante la serata sono intervenuti: **Gianni Saia Biscazza** (giornalista), **Massimo Mastronardo** (giornalista), **Domenico Saccà** (presidente Na.Sa.Ta. - I Sapori del mio Sud), **Gustavo Ricevuto** (provveditore agli Studi), **Salvatore Trimarchi** (cantautore), gli autori e l'editore. Nel libro si raccontano le origini, le gioie, le delusioni di un uomo che ha vissuto per la musica e cantato per la sua terra. Forse non tutti sanno che oltre ad essere un cantautore tutt'ora in attività, è stato un importante autore, lasciando il campo alle voci di altri artisti emergenti dell'epoca, fra i quali i Gens, Aline, Olga Karlatos, Orietta Berti, Pascal, che anche grazie al suo oscuro lavoro sono diventati, chi più chi meno, noti al grande pubblico. Proprio con **i Gens** ottiene il massimo riscontro della critica e del pubblico. In fondo al viale incisa nel 1969 dal gruppo messinese (i Gens), diventa subito un hit, vendendo 250.000 copie in tutto il territorio nazionale. È rimasta nella mente di tutti coloro che, allora l'hanno vissuta anche con l'orgoglio della canzone che parlava di

Messina. Un brano in cui scorrendo le parole del testo, ci si poteva immedesimare in una passeggiata lungo il "**viale**", e che portava al famoso "Ritrovo Irrera" di Piazza Cairoli. Così nel libro viene raccontata la storia di uno qualunque, la storia di mille ragazzi di provincia con la stessa passione, che si concretizza in una carriera illustrata nella sua totalità, evidenziando anche i periodi seguiti agli anni dei successi più eclatanti. Il libro è suddiviso in 5 capitoli di facile e piacevole lettura. Il primo capitolo ripercorre "**la vita**" di Salvatore Trimarchi, le sue radici, le sue motivazioni, il suo percorso artistico. Nel secondo capitolo intitolato "**Pensieri alla finestra**", emerge la componente diretta ed umana della sua personalità, raccontata dai commenti di amici e collaboratori di Salvatore, tra cui anche Nino Frassica, anche lui legato a Trimarchi per via delle tante notti passate nel Sud Italia a fare serate. Di lui scrive: *"Per nostra fortuna, non ha perso il vizio di mettere in musica il suo mondo,*



## Emergenza idrica!

di Maria Francesca Catalano



**I**l 22 Marzo 2007 si è celebrata a Roma, presso la sede della Fao, la **Giornata mondiale dell'acqua** dal tema: "**Fronteggiare la scarsità d'acqua**"; a Bruxelles, lo stesso giorno, si è aperta la **Conferenza Europea** dedicata a questa risorsa vitale.

Nel corso della giornata mondiale svoltasi a Roma, si è molto discusso su tale problema, in quanto, è stato dichiarato che sul nostro Pianeta non c'è acqua per tutti e ce ne sarà sempre meno nei prossimi anni.

Altri dati allarmanti dichiarati sono che più di una persona su sei nel mondo (ovvero 1,1 miliardi) non può contare neanche su 20-50 litri giornalieri d'acqua dolce pulita, cioè la quantità minima considerata necessaria per soddisfare i bisogni primari di un essere umano. In una città industrializzata, di contro, l'acqua non manca, tanto che tirando semplicemente lo sciacquone vanno via ben 50 litri d'acqua al giorno. Le persone che non hanno servizi igienico-sanitari adeguati sono ben due persone su cinque, inoltre, i bambini che ogni giorno muoiono perché non hanno acqua potabile sono ben 3800.

Per quanto riguarda il nostro paese, il **Ministro delle Politiche agricole alimentari e forestali Paolo De Castro**, nel suo intervento durante la Giornata mondiale, ha sottolineato che l'Italia è ai primi posti nel mondo per quanto riguarda la disponibilità di risorse idriche poiché produce circa 155 miliardi di metri cubi d'acqua l'anno, ma dall'altra parte, il Sud del Paese soffre per una marcata carenza. Esiste infatti uno squilibrio tra Nord e Sud, in quanto il Nord presenta una disponibilità di circa due volte superiore alla quantità di acqua teoricamente necessaria, mentre a Sud non c'è neanche la metà di quello di cui si ha bisogno. Ciò può essere spiegato, secondo De Castro, perché "**il problema non è rappresentato dalla mancanza d'acqua, ma bensì dal fatto che non arriva all'u-**

**tilizzatore finale; quindi è necessario intervenire nella gestione irrazionale, inadeguata e spesso conflittuale della risorsa idrica anche con fondi innovativi e strutturali**".

Oggi, tuttavia, la situazione è diventata ancor più complessa perché recentemente, in seguito ai fenomeni legati ai cambiamenti climatici, anche al Nord arriva l'allarme in

quanto diversi fiumi (tra i quali il Po, l'Adda, il Ticino e l'Isone) continuano a diminuire di livello e quindi il deficit idrogeologico complessivo segna un 20-40% di disponibilità d'acqua inferiore a quella dello stesso periodo dell'anno precedente, aggiungendo inoltre che in alcune regioni il deficit aumenta sino al 50-60%.

Il ministro conclude dicendo che "**l'acqua è un bene pubblico e pertanto deve essere governato e gestito secondo il principio della solidarietà garantendo prima il diritto all'uso umano, in seguito a quello agricolo e industriale**".

Esistono dei trattati chilometrici dai quali si possono trarre notizie interessanti sull'argomento "acqua", ma esiste anche un "opuscolo" che racchiude numerose ed essenziali informazioni su questo elemento fondamentale alla nostra vita e anche sulle acque minerali.

Da tale opuscolo è interessante ricavare che **l'acqua è un elemento essenziale per la vita, in quanto essa nutre, purifica e lava; in essa nascono e vivono i pesci ed alcuni vegetali e soprattutto da essa siamo avvolti nel grembo materno**. L'acqua è indispensabile nei cicli della natura che per conservazione della vita sulla terra, entra nei processi vitali di tutte le forme di vita del nostro pianeta (dai microrganismi unicellulari alle

strutture più evolute); svolge alcune funzioni importanti per il nostro organismo tra le quali possiamo ricordare che regola la temperatura corporea, permette l'eliminazione delle scorie metaboliche accumulate e veicola numerose sostanze che vengono assunte con gli alimenti.

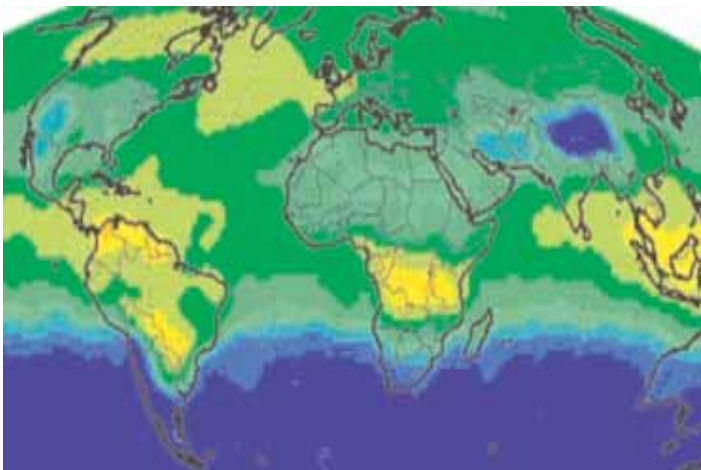
Il fabbisogno di acqua per un uomo adulto è stimato intorno a 2500 ml al giorno, anche se questa quantità varia in rapporto all'età, alla fascia territoriale (altitudine, temperatura e tasso di umidità) in cui si vive, all'attività fisica che si svolge; inoltre varia in rapporto a determinate condizioni fisiologiche in quanto aumenta in caso di gravidanza, allattamento al seno, eccessiva sudorazione, diete iperproteiche, manifestazioni febbrili, diarrea e vomito.

Questo fabbisogno comunque viene generalmente fornito per 500-700 ml dagli alimenti, per 800-1500 ml dalle bevande e per 350-500 ml dai processi di ossidazione dei glucidi, lipidi e protidi.

Queste sono solo delle piccole tracce per poter capire l'importanza del sopramenzionato opuscolo, intitolato: **L'ACQUA, Un "alimento" tra cronaca e Scienza**, scritto dal Dr. **Luigi Pinci**, per conto del **Centro Ricerche Nutrizionali**; Tel - Fax 090/357616, 338/7023106, 347/6146459; e-mail pinci.crn@tin.it



## Tracciata la prima mappa dei gas serra



**G**razie al satellite **Envisat** dell'**Agenzia Spaziale Europea (Esa)**, gli studiosi dell'Università di Brema (*Michael Buchwitz* e *Oliver Schneising*) sono riusciti a creare la **prima mappa animata della distribuzione globale dei principali Gas Serra**.

L'operazione è stata condotta utilizzando i dati raccolti tra il 2003 e il 2005 dallo spettrometro **SCIAMACHY** (*Scanning Imaging Absorption Spectrometer for Atmospheric Cartography*), un sensore spaziale capace di misurare con precisione la concentrazione dei principali gas serra sulla superficie terrestre, analizzando lo spettro della luce solare che attraversa l'atmosfera.

Dalla lettura delle mappe emerge un particolare interessante, vale a dire la misurazione dei livelli di metano, il secondo gas serra per volume di emissioni dopo l'anidride carbonica.

rispetto a quest'ultima, infatti, esso ha un'efficienza 20 volte superiore nell'intrappolare calore, e quindi nel contribuire al riscaldamento globale. Questi dati devono spingerci a riflettere. Monitorare in maniera costante i principali gas serra diventa fondamentale per verificare in tempo utile gli effetti delle politiche di riduzione delle emissioni adottate dall'Unione Europea e da altri paesi, tanto più che i livelli di metano potrebbero ulteriormente salire in futuro, se le sue quantità, attualmente intrappolate negli strati di permafrost, venissero rilasciate a causa del riscaldamento del pianeta.

Ma c'è di più. Da un articolo apparso di recente sulla prima pagina dell'*"Independent"* viene tracciato uno scenario a dir poco **"apocalittico"**: a causa dell'aumento della temperatura globale, dovuta al verificarsi di "continui" cambiamenti climatici, sessantuno Paesi, principalmente nel Terzo Mondo, sono a rischio-carestia.

Non c'è da sorprendersi visto l'importanza dell'argomento, e soprattutto, la cura con cui se ne stanno occupando le Agenzie **ONU**, per la protezione ambientale (**Unep**) e per lo studio del

**di Melania Ruello**

Clima (**Wmo**). Il nuovo rapporto, che a partire dai primi giorni di aprile ha tenuto banco, conferma che i cambiamenti stanno avvenendo "più velocemente del previsto" e che "colpiranno i sistemi biologici e fisici di ogni continente", delineando uno scenario alquanto preoccupante. In 20 anni, 10 milioni di sudamericani e centinaia di milioni di africani saranno "a corto" d'acqua, e dal 2059 un miliardo di asiatici potrebbero affrontare il rischio siccità. I ghiacciai della catena dell'Himalaya, che alimentano i grandi fiumi del continente asiatico, si scioglieranno del tutto entro il 2035, minacciando la vita di 700 milioni di persone.

Nel 2050, benché inizialmente i raccolti cresceranno nei Paesi temperati grazie al caldo che allungherà la stagione produttiva, la produzione crollerà del 30% in India, con 130 milioni di persone costrette a fare fronte a una terribile carestia.

Nel 2080 cento milioni di persone dovranno abbandonare le loro case sulla costa minacciate dall'innalzarsi delle acque dovuto allo scioglimento delle calotte di ghiaccio dei poli. Oltre un terzo delle specie animali saranno "ad alto rischio di irreversibile estinzione".

Forse molti di noi pensano che questa sia solo fantascienza, che si tratti di un futuro "troppo lontano" per cominciare a porvi rimedio...

Forse è giunta l'ora di iniziare a guardare "con amore" il nostro pianeta, e a prestargli tutte le cure che merita!

## ARRIVA IL GRANO DIGERIBILE

**di S. B.**

**U**n peptide naturalmente presente nel **frumento di grano duro** può contrastare gli effetti tossici della **gliadina**, la proteina del glutine responsabile della **celiaca**. Tale ricerca è stata realizzata nei laboratori dell'*Istituto Superiore di Sanità* dal gruppo coordinato da **Massimo De Vincenzi**, ricercatore del reparto Alimentazione, Nutrizione e Salute.

La scoperta potrebbe rappresentare una strategia terapeutica alternativa alla dieta, al momento unico strumento di cura dei pazienti, in quanto tutte le molecole individuate in passato erano sintetizzate artificialmente, mentre con questo studio sono



riusciti a descrivere per la prima volta gli effetti di un peptide presente in natura. **"Carta vincente"** di questa molecola, sta nell'abilità di **prevenire** nei celiaci l'**attivazione** e la **proliferazione** dei **linfociti**, messi in moto nell'intestino dalla presenza del glutine, considerato dal loro sistema immunitario alla stregua di un agente infettivo, quindi da distruggere.

La speranza degli studiosi è che, modificando il genoma della gliadina con una sovraespressione di tale molecola, si ottenga un **frumento modificato** dotato delle stesse qualità nutritive di quelli prodotti in natura, ma non tossico per i celiaci.

## Partecipazione concorso nuovo logo "Dipartimento Politiche Comunitarie"

di A. C.



**E'** con molto piacere che segnaliamo la partecipazione di due dei nostri soci **Na.Sa.Ta.** al suddetto concorso, lanciato come occasione per celebrare i venti anni della istituzione del Dipartimento per le Politiche Comunitarie. "Il 2007 - come ha ricordato il Ministro per le Politiche Europee, **Emma Bonino** - è un anno di grandi celebrazioni: i 50 anni della firma dei Trattati di Roma, i 100 anni dalla nascita di Altiero Spinelli, i 20 anni di attività del Dipartimento. L'auspicio è che possa rappresentare anche un anno di grande rilancio del dibattito sul futuro dell'Europa e del Trattato costituzionale. Il concorso del Dipartimento, che ha seguito di qualche mese quello lanciato dall'Unione Europea per il logo delle celebrazioni dei 50 anni dei Trattati di Roma, vuole costituire un diverso modo per far parlare, pensare e disegnare di Europa tanti giovani studenti italiani e non".

**Alessandro Canzonieri e Giuseppe Acciario** hanno presentato tre lavori, di cui uno (il primo), molto simile al logo vincitore del secondo premio.

Il concorso ha riscosso un grande successo. Oltre duecento i lavori presentati provenienti da tutta Italia, molte le scuole, gli istituti e i singoli che hanno partecipato.

## News

### Più impegno per le pari opportunità

di Ketty Tommasini

**L'**uguaglianza fra le donne e gli uomini dovrebbe e deve essere un diritto legittimamente riconosciuto non solo dalle nostre leggi ma soprattutto da noi tutti, considerando che purtroppo ancora oggi si assiste a fenomeni di disuguaglianza fra uomini e donne senza capirne il motivo.

Quotidianamente leggendo i giornali o ascoltando la tv ci si rende conto come oggigiorno in tante famiglie e nella nostra società si assista a fenomeni di violenze e di sfruttamento nei confronti del genere femminile considerato da sempre inferiore a quello maschile. Ma se ci soffermassimo anche solo per un attimo a riflettere sui motivi che determinano tutto ciò, non si riuscirebbe a trovare una valida motivazione.

Quante volte ci sarà capitato di leggere uno dei tanti articoli in cui vi siano scritti casi di violenze nei confronti delle donne, picchiate ingiustamente e crudamente. La "violenza" contro le donne è la più diffusa violazione dei diritti dell' uomo senza avere nessun limite né confine, e nonostante siano state emanate delle leggi al fine di perseguirla, le vittime risulterebbero tantissime e di diverse nazionalità e colore.

Ma le differenze non si trovano solo a livello di violenze fisiche ma anche a

livello morale, che a volte sono sottovalutate da noi ma che hanno oggi un peso notevole. Nell' ambito lavorativo si assiste spesso a disuguaglianze fra ambo i sessi non concepibili, ruoli assegnati solo agli uomini perché considerati superiori, diritti non riconosciuti. Ma ultimamente si sta cercando di prendere in mano la situazione e di apportare dei miglioramenti, infatti il nostro parlamento da sempre ha cercato di eliminare tali problemi approvando delle leggi che possano riconoscere sempre più diritti alle donne; ricordiamo l' ingresso delle donne nella vita politica e la partecipazione alla vita militare, una volta assolutamente vietata. Si sta cercando anche di adottare iniziative concrete per l'emancipazione e l' integrazione delle donne immigrate che spesso, giunte qui per trovare un piccolo impiego come assistenti agli



anziani o collaboratrici domestiche, a causa della lingua, delle leggi del paese d' accoglienza, si ritrovano ad affrontare situazioni difficili da gestire e forme varie di razzismo. Certamente la situazione dell' emancipazione femminile non riguarda solo il nostro paese, ma sicuramente molto di più è presente nei paesi sottosviluppati dove le donne sono spesso vittime di violenze, non fanno parte della società se non per fini procreativi, non godono di nessun diritto e solo di doveri, e pensano solo ai loro figli o costrette a scendere a compromessi per avere un minimo sostentamento. Bisognerebbe cercare di considerare tutti gli esseri umani senza distinzione né di sesso né di età né di nazionalità ma capire quanto ognuno di noi sia importante per l' altro, come lo è in questo caso la figura della donna che come l' uomo dovrebbe e deve godere di tutti i diritti al fine anche di migliorare la nostra società e quindi nell' interesse di tutti. Comunque ci sono donne che oggi occupano posti e ricoprono ruoli nettamente superiori all' uomo e quindi speriamo che siano applicate sempre più leggi in Italia e dovunque per una parità totale fra ambo i sessi, perché ognuno di noi è indispensabile per un futuro migliore.

## Piccoli racconti

Il Cronista

**U**na folla lunghissima si snodava lungo le vie riempiendo come linfa vitale ogni vicolo o viuzza o piazza o luogo utile che vi fosse.

Era una folla eterogenea e variopinta. Vi si potevano distinguere i comuni viandanti dai pellegrini, gli attivisti dai mercanti, i fedeli dai semplici curiosi. Vi si potevano scorgere dei nuclei familiari che quasi trascinavano vecchi decrepiti a stento reggentesi in piedi ma che dai loro volti traspariva una ferma volontà di arrivare alla meta prefissata. Altri chiassosi discutevano ad alta voce, altri procedevano battendosi il petto e sciorinando continue litanie. Altri ancora cantavano e ballavano accompagnandosi al suono di piccoli tamburi e di chitarre. Ed erano soprattutto dei giovani e dei ragazzi che con gioiosa briosità percorrevano la lunga strada bitumata che in alcuni tratti era selciato ed in altri ancora sterrata. A dispetto della moltitudine e pur faticosamente, nel



tragitto segnato dalle forze dell'ordine, dai volontari, tutto si svolgeva con estrema tranquillità e le persone ancorché assiegate e compresse in alcuni tratti come sardine evitavano di superarsi rispettosi l'un l'altro del proprio turno e ruolo: succedeva anche questo come se fossero stati segnati da un numero e proprio nessuno pensava minimamente scavalcare colui che lo precedeva!

E seppure abbastanza lentamente la folla scorreva sino a giungere ad una sorta d'imbuto nel quale entrava il lungo serpentone umano e chiunque entrasse riusciva a malapena scorgere un lumicino lontano.

All'approssimarsi dell'apparente fine del tunnel, una luce vieppiù grande colpiva gli occhi dei pellegrini e tutti, volgendo lo sguardo verso il basso, istintivamente alzavano una mano a protezione di questo bagliore, accecante come un laser, al di là del quale nulla era possibile vedere e nulla più sentire ...

## Pillole di Saggezza

**I** destino mescola le carte e noi giochiamo.

A. Schopenhauer

**I** beni superflui rendono superflua la vita.

P.P. Pasolini

**L**a necessità è un male. Ma non c'è nessuna necessità di vivere nelle necessità.

Epicuro

**U**no sciocco trova sempre uno sciocco che lo ammira.

N. Boileau-Despeaux

**D**i fronte agli assalti ci si può difendere; di fronte alle lodi si è indifesi.

S. Freud

**N**ei confronti delle ricchezze l'uomo si dimostra avveduto in quattro maniere: nell'acquistarle, nel conservarle, nell'accrescerle e nell'usarle bene.

Plutonio

**L**a pace è la migliore delle cose che siano date di conoscere all'uomo; ed

una sola pace è da preferire a mille trionfi.

Silio Italico

**M**entre si pensa spesso, l'occasione sfuma.

Publilio Sirio

**N**ella società opulenta non si può fare nessuna valida distinzione tra i lussi e le necessità.

J.K. Galbratth

**H**o fatto un po' di bene; è la mia opera migliore!  
Voltaire

**E'** assai raro trovare la saggezza accompagnata dalla bellezza.

Petronio Arbitro

**I**l corpo se lo si tratta bene, può durare tutta la vita.

N. Claroso

**T**utti giudicano secondo l'apparenza, nessuno secondo la sostanza.

F. Van Schiller

**S**i odiano gli altri perché si odia se stessi.

C. Pavese

**A**nche da un corpo deforme può uscire uno spirito veramente forte e virtuoso.

Seneca

