

# Magazine

I Sapori Del mio Sud

Periodico di informazione dei soci dell'Associazione Culturale Nasata

Anno III N°26 Agosto 2007

info-nasata@hotmail.it

www.isaporidelmiosud.it

## In questo numero

**Taormina, "Città d'Arte"**

pag. 2

**Pedofilia**

\*\*\*

**Bio uber alles**

pag. 3

**I due Giganti: Mata e Grifone**

\*\*\*

**Dieta Mediterranea:  
patrimonio dell'umanità**

pag. 4

**La Vara: una tradizione messinese  
che continua nel tempo...**

\*\*\*

**"Conosciamo ed Amiamo  
i Monti Peloritani"**

pag. 5

**Quale "futuro" attende la Ricerca  
Agricola Europea?**

\*\*\*

**Salute della donna**

pag. 6

**Tutto ciò che c'è da sapere  
sulla "cirrosi"**

pag. 7

**I consumatori e gli oli Dop**

pag. 8

**"Il Malvasia Wine&Tour è  
la cartolina liquida delle Eolie"**

\*\*\*

**Pollo, che fine hai fatto**

\*\*\*

**Miele e sonno fanno bene alla linea**

pag. 9

**Il "Limone Interdonato"**

\*\*\*

**Pillole di Saggezza**

pag. 10

## L'aglio ed i suoi benefici sul nostro corpo

di **Domenico Saccà**



**O**riginario dell'Asia centrale, l'**aglio** è una delle piante coltivate di origine più antica, il suo unico bulbo è costituito da tanti spicchi riuniti.

Appartiene alla famiglia delle lilacee (*Allium Sativum*), insieme alle cipolle ed al giglio; il suo odore caratteristico è dovuto a numerosi composti organici di zolfo tra cui il solfato di allile e l'allicina.

Nel folklore europeo, si riteneva che l'aglio tenesse lontani i vampiri e si indossava in un sacchetto intorno al collo.

*Ippocrate*, il più grande medico dell'antichità, in più occasioni raccomandò l'aglio per le sue qualità medicinali, avvalendo così la tradizione e l'esperienza popolare.

L'**aglio**, come i suoi parenti più stretti (**cipolla, porro, scalogno ed erba cipollina**), è in grado di ostacolare lo sviluppo del cancro, soprattutto a carico di esofago, stomaco e colon.

I primi studi sul ruolo preventivo di questi elementi sono stati fatti nella provincia di Yaugrhoug, in Cina, dove c'è una forte presenza di carcinoma allo stomaco. Analizzando le abitudini alimentari dei consumatori della zona si è potuto associare che i soggetti che avevano un basso consumo di aglio e cipolla presentavano un rischio tre volte superiore di sviluppare la neoplasia.

Anche in Italia sono stati ottenuti risultati simili confrontando le diete del Nord, dove l'aglio non è molto usato, con quelle del Sud, dove

invece è molto adoperato; merito della dieta mediterranea, ma anche di un alimento tipico di questo regime alimentare: il secolare bulbo.

Con i **77,2** anni per gli **uomini** e gli **82,8** anni per le **donne**, gli **italiani** sono il popolo più longevo dell'Unione Europea. Secondo la **Coldiretti**, sarebbe proprio il tanto bistrattato responsabile di aliti non proprio profumati, ad allungarci la vita. Con i circa 50 milioni di kg consumati ogni anno nel mondo, i benefici che si traggono dalle molteplici proprietà di questo alimento sono considerati un efficace farmaco naturale.

*Antibiotico naturale*, indicato anche contro l'*ipertensione*, l'**aglio** contribuisce a curare il *diabete*, e permette di tenere sotto controllo i livelli di *colesterolo* e *trigliceridi* nel sangue.

In più è una formidabile difesa dell'organismo contro l'*influenza*, la *bronchite*, la *tosse* e persino alcuni *disturbi del fegato*. Sarebbe perfino una valida alternativa tutta naturale al *Viagra*, come confermano recenti ricerche scientifiche che hanno provocato un boom delle vendite nei supermercati inglesi. Per garantire l'efficacia nell'azione, il consiglio è di verificare le etichette e di preferire la produzione nazionale, che garantisce freschezza in quanto non deve sopportare lunghi tempi di trasporto necessari per le partite che arrivano da Cina, Egitto e Turchia (principali esportatori di aglio verso l'Italia).

## Taormina, "Città d'Arte"

di M. S. M.

**T**aormina si apre sullo Ionio e domina un immenso panorama di cui fanno parte oltre al vulcano più alto d'Europa i vastissimi odorosi agrumeti della piana sottostante.

Nata con il nome di **Tauromenium**, che conserva ancora oggi, significa abitazione sul tauro, fu fondata nel 358 a.C. sul monte Tauro da un gruppo di greci provenienti dalla vicina Naxos, la più antica colonia greca in Sicilia.

Divenne un importante centro di scambi per i romani che la dotarono di una grandissima cisterna per l'approvvigionamento idrico e successivamente costituì un punto di riferimento per la Sicilia bizantina.

Durante il periodo arabo furono bonificati i terreni intorno e razionalizzato il sistema di irrigazione secondo criteri che sono ancora in uso nella Sicilia moderna ed acquisiti alla storia dell'ingegneria idraulica.

Conquistata dai normanni fu poi abitata nel periodo aragonese da alcune importanti famiglie feudali, che la dotarono di splendidi palazzi.

La città rappresenta un unicum caratterizzato da un intreccio straordinario di preziosi elementi architettonici, urbanistici, paesaggistici e di splendidi e lussureggianti giardini ricchi di valore archeologico e monumentale. Salendo da porta Messina si arriva subito in **Piazza Vittorio Emanuele**, che corrisponde all'*antica agorà* e poi al **Foro romano**; qui si trova **Palazzo Corvaja**, una splendida architettura quattrocentesca decorata da finestre gotiche che si aprono sulla austera facciata e caratterizzata da una bella cornice marcapiano e da un coronamento a merli.

Dalla Piazza Vittorio Emanuele si va



verso il **Teatro Greco**, raggiungibile percorrendo l'omonima via; per grandezza è il secondo in Sicilia dopo quello di Siracusa.

Il paesaggio che gli fa da sfondo è straordinario, con l'*Etna* in primo piano e l'azzurro del mare che si confonde con il cielo.

Il complesso è imponente e la sua veste attuale risale per la maggior parte al periodo romano.

Al periodo romano appartiene anche la Naumachia, un vasto *prospetto murario* lungo 122 m e alto 5 m, sul quale si alternano nicchie di varia grandezza; situato appena sotto il Corso Umberto aveva il compito di supportare il piano stradale ma servì anche da sistema di raccolta delle acque piovane.

Proseguendo sul Corso si giunge alla **Piazza 9 Aprile**, con uno straordinario panorama sul golfo: sulla piazza si trova la *Chiesa di Sant'Agostino*, di forme gotiche, la *Chiesa di San Giuseppe*, seicentesca, e la *Porta di*

*Mezzo con il bell'Orologio*.

Oltrepassando la Porta si giunge alla *Piazza del Duomo*, dove si trova anche il Municipio (XVII sec.) e la fontana barocca che reca il simbolo della città: una figura mitica metà toro e metà donna. Il *Duomo di San Nicolò* risale al XIII sec. e fu riconfigurato in età rinascimentale.

Una passeggiata merita infine l'incantevole *Villa comunale*, dono alla città di una nobildonna inglese. Si trova a strapiombo sul mare, su di un panorama incantevole, e contiene una ricca vegetazione mediterranea ed esotica.

Al centro della villa si trova una bizarra costruzione in legno, un padiglione che mescola nei decori lo stile arabeggiante al gusto per le cineserie.

Il mare di Taormina è rappresentato dalla **spiaggia di Mazzarò**, cui si giunge tramite funivia o a piedi. Si tratta di una insenatura di bellezza straordinaria, delimitata dal *Capo Sant'Andrea*; oltre questo capo si estende l'altra spiaggia famosa di *Isola Bella*, che oggi è finalmente diventata *Riserva Naturale Orientata*. In città si organizzano tutto l'anno appuntamenti e manifestazioni di altissima qualità, raggruppati sotto il logo di "**Taormina Arte**".

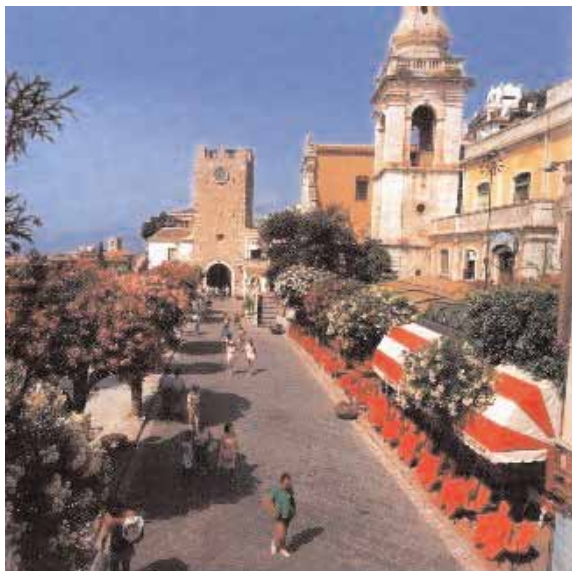
Importantissimo in particolare il festival cinematografico, la cui prima edizione risale al 1954, e rivolto da qualche anno verso le produzioni di lingua inglese; la rassegna attira a Taormina numerose star internazionali.

Ma Taormina Arte riguarda anche la musica e il teatro; il teatro greco e la villa comunale fanno da palcoscenico d'eccezione agli spettacoli in genere svolti nei mesi estivi.

Nonostante il gran numero di visitatori, soprattutto in estate e nei fine settimana, Taormina conserva intatto il suo fascino ed un'atmosfera signorile e accogliente.

La via principale della città è ormai un susseguirsi di negozietti, per fortuna non chiassosi però: antiquari, ceramiche, bric à brac, boutique sullo stile partenopeo, piccole gioiellerie artigianali

Per gustarla al meglio dovrete frequentarla nelle belle giornate di gennaio o all'inizio della primavera, quando i balconi cominciano a rifiorire e le buganvillee si riappropriano dei muri in pietra.



## Pedofilia

di Simona Buda

**L**a pedofilia costituisce la maggior parte dei crimini sessuali, per valorizzare i vari soggetti istituzionali e ben dotare le varie organizzazioni, delle risorse necessarie per un'azione continua, pianificata e di lungo respiro volta a contrastare un fenomeno che è presente quotidianamente nella nostra società, manifestando la propria condanna verso qualsiasi iniziativa che esalti ogni forma di abuso sessuale sui bambini.



**Save the Children** sottolinea, come esistano appositi strumenti e soggetti che, se debitamente utilizzati, finanziati e implementati, potrebbero essere validi mezzi nel contrasto quotidiano alla pedofilia.

In Italia la pedofilia come reato è stata disciplinata dalla legge 66 del 15 febbraio 1996, Norme contro la violenza

sessuale, ma essa è stata più volte ampliata, e recentemente aggiornata, adeguandola ai recenti accordi internazionali e alla decisione quadro europea, con la **legge n. 38 del 2 marzo 2006 (38/2006)**, pubblicata nella **Gazzetta Ufficiale del 15 febbraio 2006**, recante come titolo: **"Disposizioni in materia di lotta contro lo sfruttamento sessuale dei bambini e la pedo-pornografia anche a mezzo Internet"**.

È necessario, comunque, rafforzare attività specifiche, come quella relativa all'identificazione e protezione dei minori vittime di abuso e sfruttamento per la produzione di immagini pedo-pornografiche.

Questa è una delle questioni più spinose in materia, infatti dai dati emerge che sono pochi i bambini che sono stati identificati e inclusi in programmi di protezione e recupero. Ogni immagine di abuso sui minori contiene la prova basilare di un atto criminale: prendendo in carico l'indagine, analizzando le foto o i video, si può giungere all'identificazione delle vittime e dunque al loro supporto da parte di servizi adeguati si riesce anche a risalire a coloro che hanno commesso il reato, evitando che si perpetrino altri abusi, e smantellare eventuali reti criminali.

Appaiono apprezzabili, le iniziative che la **Commissione Infanzia** sta portando avanti, prima tra tutte l'istituzione di un garante regionale e nazionale, un protocollo per l'audizione dei minori nelle indagini giudiziarie, l'istituzione di un coordinamento specializzato interforze per indagini su abusi, la previsione di percorsi di cura



e di recupero degli abusanti, e la possibilità per il minore di denunciare l'abuso anche dopo il compimento della maggiore età.

Particolarmente importante, inoltre, secondo l'Organizzazione, sarebbe l'inserimento del **reato** di **"Grooming"**, previsto all'interno di un più ampio disegno di legge attualmente all'esame del Parlamento.

È un reato che mira, con diabolica astuzia, a ridurre, attraverso Internet e gli sms, la capacità di controllo della vittima per convincerli della normalità dei rapporti sessuali tra minori e adulti. È una forma molto subdola di violenza fisica, che si può insinuare nella vita dei bambini ed è pertanto indispensabile intervenire prontamente.

Si auspica, pertanto, l'effettiva operatività dell'**Osservatorio per il contrasto della pedofilia** e la convocazione in tempi brevi della consulta delle associazioni.

## BIO UBER ALLES

di A. C.



**T**re nuovi progetti di ricerca europei dell'università di Hohenheim, in Germania, hanno reso noto che **pomodori, pesche e mele biologiche** hanno maggiori **qualità nutrizionali** rispetto a quelle convenzionali, supportando così i risultati già emersi da una ricerca americana effettuata sui **kiwi**.

I ricercatori hanno scoperto che i **pomodori biologici "contengono più materia secca, zuccheri totali e residui, vitamina C, betacarotene e flavonoidi"**; studi precedenti avevano dimostrato che essi contengono anche livelli alti di vitamina A e licopene. Anche **"le pesche biologiche hanno un maggior contenuto di polifenoli al momento della raccolta. La produzione biologica ha, quindi, effetti positivi sulla qualità nutrizionale e sul sapore degli alimenti presi in considerazione"**.

Nel corso dell'ultimo dei tre studi, gli scienziati hanno concluso che anche le pesche, come i pomodori biologici, integrati con altri prodotti dalle caratteristiche simili, possono essere raccomandati nell'ambito di una dieta che miri alla prevenzione del cancro.

## I due Giganti: Mata e Grifone

di K. T.



Uno o due giorni prima di ferragosto due statue equestri in cartapesta alte otto metri, percorrono le strade della città messinese da Camaro al municipio. Originariamente le statue erano prive delle zampe dei cavalli in quanto venivano portate in spalla in modo tale da riprodurre il trotto degli animali. Negli anni 50 furono completate e le statue di **Mata** e **Grifone** furono su due carrelli.

Nella cultura locale vi sono molte leggende che vedono come protagonisti questi **due giganti**.

Una di queste leggende narra che intorno all'anno 964 il **moro Hassam Ibn-Hammar** approdò sulla costa messinese per saccheggiare e devastare i paesi in quel luogo. Durante uno di questi saccheggi, il moro si innamorò perdutamente di una ragazza di nome **Marta** (divenuto poi **Mata**), figlia di **Cosimo II di Coltellaccio**. I genitori di Marta erano assolutamente contrari al matrimonio della figlia con il moro musulmano, e così decisero di nascondere in un luogo segreto. Gli uomini di Hassam riuscirono però a trovare la bella Marta ed a consegnarla ad Hassam in persona. Marta si chiuse in un interminabile silenzio che

fu interrotto dalla conversione di Hassam al cristianesimo: il nome cristiano di Hassam fu **Grifone** e Marta accettò di sposarlo.

Questa storia d'amore viene rievocata durante la festività che ha luogo il **13 ed il 14 di agosto**: Grifone viene rappresentato come un baldo cavaliere con in mano una spada e nell'altra uno scudo con lo stemma della città di **Messina**. Mata invece viene rappresentata grazie ad un'enorme statua sul cui capo vi è posta una corona su cui sono disegnate tre torri, simbolo dei tre porti messinesi.

Secondo la versione storica, invece, i giganti sono figure allegoriche che ricordano un importante episodio avvenuto a Messina al tempo di **Riccardo I duca di Normandia e re d'Inghilterra**, meglio noto col soprannome di "**Cuor di Leone**".

Il sovrano si trovava nella nostra città, in occasione della III Crociata in un periodo in cui i greci erano potentissimi e angariavano i messinesi (latini). Malvisti da Riccardo, furono osteggiati e durante il suo soggiorno messinese egli riuscì a fiaccarne l'orgoglio facendo costruire sulle alture della città un'imponente fortezza, dominatrice e intimidatrice dei greci: non a caso il Castello ebbe il nome di **Matagrifone**. L'allusione del nome è evidente: Mata, dal latino *maetare*, ammazzare, e grifoni erano detti i greci. Infatti sulla testa del gigante Mata si possono cogliere le espressioni di dominatrice e trionfatrice e Grifone invece con l'aspetto rude e sontuoso rappresenterebbe il mondo greco. Non si conosce la data della prima costruzione dei due Giganti, ma, dalle fonti scritte e dai documenti, si apprende che lo scultore fiorentino Martino Montanini realizzò nel 1560 il disegno e le statue.

Secondo **Gaetano La Corte Cailler**, gli arti e la testa furono fissati e rifatti,

sul disegno precedente, dal carrarese **Andrea Calamech**. Sull'antichità della statua del Gigante, testimonia il **La Corte Cailler** che nel corso dei restauri del 1926: "sul petto del Gigante si sono notati tre medaglioni, che prima nessuno aveva osservato, uno dei quali risale certamente al XIII secolo mentre gli altri due sono dei secoli susseguenti".

La gigantessa, invece, fu completamente rifatta dopo il terremoto del 1783 ed entrambi i Colossi, nel 1723, assunsero l'attuale posizione equestre. Ulteriormente danneggiati dal sisma del 1908, furono restaurati nel 1926 da alcuni palermitani con la consulenza del La Corte Cailler.

I vestiti furono confezionati dal sarto messinese **Salvatore Palombo**.

Ancora danneggiati dai bombardamenti della seconda guerra mondiale, nel 1951 furono sottoposti a svariati rifacimenti. Gli ultimi restauri risalgono al 1984 ed al 1986, effettuati dalla ditta Prizzi di San Cataldo su progetto dell'arch. **Rodolfo Santoro**.

Ancora una volta la città di Messina ricorda questa storia durante il mese di Agosto con la passeggiata dei giganti, diventati ormai simbolo e rappresentanza della nostra cultura, che da secoli grazie a tutti noi va avanti.



## News

### Dieta mediterranea: patrimonio dell'umanità

di G. M.



Il **governo spagnolo** ha deciso di battersi per l'inserimento del **modello alimentare mediterraneo**, che è formato da un mix equilibrato di *frutta, verdura, olio d'oliva, pasta, pane, pesce e carni magre*, il tutto bagnato dal buon *vino*.

Lo ha reso noto il **ministro spagnolo dell'Agricoltura, Pesca e Alimentazione, Elena Espinosa**. I benefici assicurati alla salute e alla qualità della vita dall'alimentazione tipica dei paesi mediterranei sono testimoniati da innumerevoli studi scientifici, anche d'oltre Atlantico.

## Tradizioni e Folklore

La vara: una tradizione messinese che continua nel tempo....

di **Ketty Tommasini**

**Il 15 agosto** di ogni estate nella nostra città migliaia di fedeli e persone si riuniscono per festeggiare insieme uno degli eventi più belli della nostra cultura messinese: **la processione della vara**.

Essa è una macchina votiva di forma piramidale alta circa 13,50 metri che poggia su due grandi scivoli metallici ed è formata da varie piattaforme su cui sono rappresentati degli **angeli**, gli **apostoli**, il **sole** e la **luna** che girano di continuo e infine in sommità vi è posta l'effigie di **Gesù** che con la mano sinistra tiene in alto la statua della **Vergine Maria**, proprio a rappresentare l'assunzione dell'anima della Vergine in cielo. La vara viene così trascinata dai fedeli attraverso due lunghe corde che sono poste alla base e che tirate permettono di farla scivolare sull'asfalto bagnato precedentemente. Essa parte da **Piazza Castronovo** per poi giungere attraverso **corso Garibaldi** fino a **piazza Duomo** dove resterà ferma per qualche giorno.

Questa macchina votiva fu costruita per la prima volta nel 1535 ed era nata come carro trionfale in onore dell'imperatore Carlo V proprio in quell'anno in visita a Messina, e la processione che si svolge ogni 15 agosto è sicuramente la più imponente delle feste di tutta la Sicilia richiamando così all'attenzione centinaia di fedeli.

La **processione** si svolge con precisione il 15 agosto anche se i preparativi hanno inizio molto prima, all'incirca all'inizio del mese con il trasporto della vara a **Piazza Castronovo**. Essa viene tirata da tanti fedeli vestiti di bianco e fascia azzurra ai fianchi e a piedi nudi in modo da essere facilitati nel tirarla e impiegare meno forza. Dietro questa grossa "**macchina**" vi partecipano varie rappresentanze sia politiche che religiose e fedeli che ne seguono il commovente passaggio.

Sicuramente è una manifestazione molto commovente poiché oltre che coinvolgere gran parte della comunità messinese, di solito coloro che vi partecipano lo fanno o per devozione o per chiedere magari la guarigione per un parente ammalato, gridando ogni volta tutti insieme: "**VIVA MARIA**".

Quando la Vara giunge all'incrocio della **via I Settembre** con il **corso Garibaldi**, viene fatta girare su se stessa per indirizzarla verso **Piazza Duomo** immettendola nella posizione esatta ed è molto difficile poiché le lunghe corde devono intrecciarsi con la massima precisione. Giunta in piazza l'Arcivescovo della città ne impartisce la **Santa benedizione e celebra la santa messa** subito dopo nella cat-



tedrale.

E' tradizione alla fine della processione recarsi in tarda serata sul **lungo mare** della città o in **fiera** per assistere ai **giochi pirotecnici** che con i loro bagliori illuminano fino a tardi le acque dello stretto proprio sotto la **Madonna benedicente del porto**.

E' bello per tutti i messinesi almeno una volta poter assistere a questo evento dall'alto per ammirare lo splendido coinvolgimento con cui queste persone con devozione seguono l'evento.

## News dell'Associazione

### "Conosciamo ed Amiamo i Monti Peloritani"



L'Associazione culturale "**Na.Sa.Ta - I Sapori del mio Sud**" ha organizzato Domenica **8 Luglio 2007**, dalle ore **9:00** alle ore **18:00**, presso l'Area attrezzata **Ziriò**, la manifestazione denominata "**Conosciamo ed Amiamo i Monti Peloritani**", con il patrocinio dell'Amministrazione

Provinciale.

L'iniziativa ha previsto, con la collaborazione dell'**Azienda Regionale Foreste Demaniali** (Ufficio Provinciale di Messina), una mostra sulla flora e la fauna dei Peloritani; ed ancora, una mostra fotografica sull'**Acquedotto comunale "La Santissima" di Santo Stefano Briga** a cura del fotografo **Giuseppe Santoro**.

Sono state organizzate delle escursioni varie sui sentieri tracciati tra imponenti conifere (Pino marittimo e domestico, Castagni ed Acacie), giochi campestri e di animazione; inoltre, per la gioia di tutti i bambini, due agenti del **Reparto Ippomontato del corpo di Polizia-Forestale** hanno

permesso a questi di poter passeggiare tranquillamente sui docili animali. Durante la giornata si sono svolte varie degustazioni di prodotti tipici offerti dall'**Azienda Gemme di Sicilia**, dall'**Enoteca Bacconerie** e dalla **Macelleria Zirilli**. Oltre a ciò, si è svolta una **gara di gastronomia** che ha premiato come prima classificata la Sig.na **Ester Pino** e seconda la Sig.na **Santina Gennaro**; infine tutte le pietanze cucinate per la gara dai numerosi concorrenti sono state degustate da tutti i partecipanti alla manifestazione. Inoltre, il nostro socio **Salvo Frassica**, ha dato una dimostrazione di tecniche di intaglio artistico di frutta e verdura; ed il cantautore messinese **Salvatore Trimarchi** e la sua band hanno intrattenuto piacevolmente gli amanti della natura.

## Quale "futuro" attende la Ricerca Agricola Europea?

di **Melania Ruello**

**Il 26 e 27 Giugno 2007** si è svolta a **Bruxelles** un'importante **Conferenza sul futuro della ricerca agricola**, allo scopo di individuare quali sono o possono essere le minacce maggiori per l'agricoltura europea, e che risposte la ricerca può fornire per aiutare gli agricoltori, nonché la comunità rurale, ad affrontare tali sfide.

Punto di partenza della manifestazione è stata la **relazione** presentata dal **Comitato Permanente per la Ricerca Agricola (CPRA)** dell'Ue, che ha affidato ad un **Gruppo di Esperti di previsioni**, formato nel Giugno 2006, il compito di sviluppare scenari sulla base dei fattori che, con ogni probabilità, sono destinati a provocare **"dissesti"** (per **"dissesto"** in tal caso si intende un cambiamento rapido che causa ripercussioni sia positive che negative) nell'agricoltura europea nei prossimi 20 anni.

Nel **primo scenario** si prevede uno **choc climatico**, per cui l'agricoltura

europea viene gravemente disestata da un'accelerazione degli impatti ambientali legati al cambiamento climatico. Nel **secondo** si prevede una **crisi energetica**, in cui l'assenza degli investimenti nelle **bioenergie** in Europa causa al continente gravi carenze energetiche quando il prezzo del petrolio sale alle stelle.

Pertanto, come si evince dal **documento di previsione**, **"la sfida principale per gli operatori dell'agroalimentare consiste nella rapidità di adattamento e nelle risposte proattive per assicurare all'Europa una posizione all'avanguardia in questo settore"**. Le conclusioni del **"Gruppo di Previsione"** sono state appoggiate da altri operatori intervenuti al workshop,

e la maggior parte è concorde nel ritenere che i cambiamenti climatici potrebbero causare ingenti problemi agli agricoltori europei nel prossimo futuro.

Infatti, si registrano già dei cambiamenti nell'intensità delle precipitazioni; la siccità, i cambiamenti dei cicli stagionali e la maggiore vulnerabilità ad altre pressioni ambientali sono solo alcune delle sfide che l'agricoltura europea si ritroverà ad affrontare. Per cui è



necessario sviluppare delle ricerche sugli effetti collaterali del cambiamento climatico (malattie ed eventi estremi), nonché sui metodi di gestione e le tecnologie per mitigare le emissioni di gas a effetto serra dal settore agricolo. Inoltre, si sottolinea la necessità di incentrare l'attenzione della **ricerca sui biocarburanti** sullo sviluppo di piante con una resa energetica per ettaro più elevata e su tecnologie migliori per la produzione di biocombustibili, quali i carburanti di seconda generazione e l'impiego dei residui. Tuttavia non ci si può limitare all'ambito della ricerca. La conoscenza generata deve essere tradotta in prodotti ed applicazioni e deve raggiungere gli agricoltori e le altre parti interessate in una forma tale da consentire loro di avvalersene nei processi decisionali e nelle attività.

Vedremo se l'agricoltura europea sarà in grado di arginare le minacce di clima ed energia!



## Salute della donna

di **S. B.**

**"Maglia nera"** per le regioni del meridione per quanto riguarda lo stato di salute delle donne. Da Roma in giù, infatti, la **prevenzione delle malattie** lascia sempre più a desiderare, e sta crescendo anche la quantità di donne in sovrappeso, soprattutto a causa del progressivo abbandono della dieta mediterranea.

Lo rivela il volume **"Libro bianco sulla salute della donna-stato di salute e assistenza nelle Regioni italiane"** presentato a Roma in Senato e nelle librerie a Settembre. La scrittrice **Francesca Merzagora**



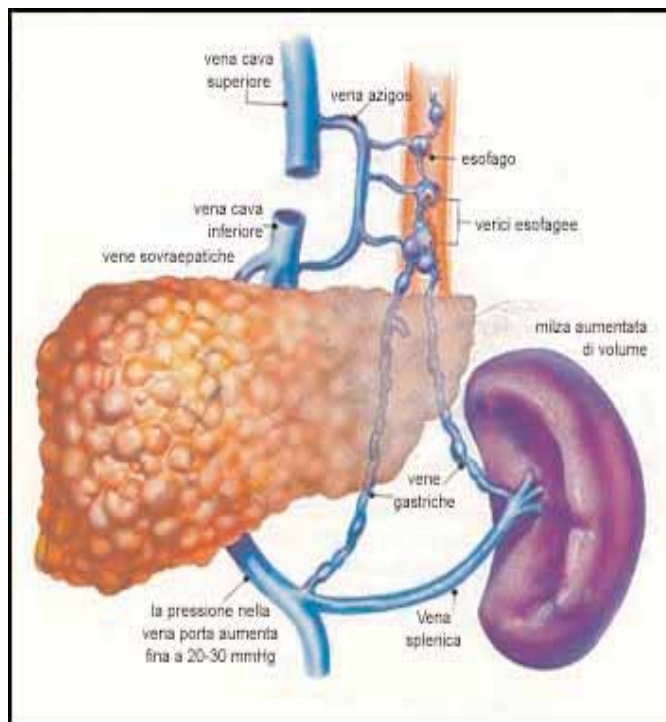
sottolinea come nel Meridione vanni messi in atto piani organizzativi per fronteggiare una situazione che è già d'emergenza. In quanto sta aumentando l'incidenza di fattori di rischio, che associati alla quantità dell'assistenza sanitaria, danno come risultato un cocktail dal gusto amaro, soprattutto in Campania e in Sicilia. Allarme anche per quanto riguarda l'obesità, problema in ascesa soprattutto in Puglia, dove il 13,5% delle donne è "oversize", e in Sicilia (11%), contro la situazione più "nella norma" di Valle d'Aosta e Lombardia (6,5%).

## Tutto ciò che c'è da sapere sulla "cirrosi"

di Maria Francesca Catalano

La **cirrosi** è una malattia caratterizzata da una alterazione della struttura del fegato, poiché le cellule epatiche vanno incontro ad un danno cronico ed irreversibile producendo, contemporaneamente, una notevole quantità di tessuto fibroso e di noduli. La distruzione della normale architettura e la perdita di cellule funzionanti impedisce al fegato di svolgere con regolarità i suoi compiti; tra i quali, possiamo ricordare che svolge un ruolo importante nella digestione del cibo, nel metabolismo di molti farmaci e nella fabbricazione delle proteine, comprese quelle che facilitano la coagulazione del sangue.

Gli **agenti responsabili** dell'infiammazione sono molti e la loro azione deve essere protratta per lungo tempo; infatti, la cirrosi insorge principalmente in seguito al progredire di alcune malattie, come l'**epatite B** e soprattutto quella **C**, che agiscono come stimoli infiammatori cronici sulle cellule del fegato, o in quei soggetti che **abusano di alcol** da tanto tempo. In una percentuale ridotta di casi, questa malattia insorge per cause impossibili da chiarire, come nel caso della **cirrosi biliare primitiva** che colpisce soprattutto le donne, nelle quali, lo stesso organismo sferra un attacco contro il proprio fegato; o ancora, nell'**epatite attiva cronica autoimmune**, dove il sistema immunitario dell'individuo attacca e distrugge le cellule epatiche. Inoltre, diversi **farmaci e altre sostanze chimiche** possono danneggiare il fegato ma pochissimi



soggetti vanno incontro alla cirrosi. Questa comunque potrebbe essere causata, anche se in maniera inconsueta, da **disturbi metabolici ed ereditari**, cioè in quelle condizioni rare in cui si verifica un accumulo di tossine nel fegato; tra le varie, la più diffusa è l'emocromatosi che causa un deposito eccessivo di ferro in questo organo, ma possiamo ricordare anche il morbo di Wilson, la galattosemia ed il deficit di alfa-1antitripsina. Nelle prime fasi della malattia i **sintomi** possono anche essere assenti, ma con il proseguire di questa, possono manifestarsi **affaticabilità, debolezza, mancanza di forze, perdita dell'appetito, nausea e dimagrimento**. Nelle fasi più avanzate può insorgere principalmente l'**ittero** (ingiallimento della pelle e delle sclere degli occhi) per l'incapacità del fegato di eliminare la bilirubina dal sangue, l'**ascite** e gli **edemi agli arti inferiori** poiché l'organo non aiuta i reni ad eliminare i liquidi in eccesso che si andranno ad accumulare principalmente in queste parti del corpo, la **splenomegalia** (aumento del volume della milza) dovuta ad un quadro di ipertensione portale. L'**ematemesi** (emorragia digestiva) causata dall'insorgere di varici esofagee nella parte bassa dell'esofago, queste, dovute alla difficoltà del sangue di attraversare il fegato diventato duro in seguito all'infiammazione, possono rompersi provocando vomito di sangue. Tra i vari compiti del fegato ritroviamo che esso è il responsabile dell'eliminazio-

ne delle sostanze tossiche dal sangue, visto che nel cirrotico il sangue non viene completamente depurato, le tossine rimaste in circolo arrivano al cervello dove possono provocare una complicanza molto grave, tanto da rendere necessario il ricovero in ospedale, denominata **encefalopatia epatica**, vale a dire una alterazione della funzione cerebrale che si manifesta con confusione, sonnolenza ed, infine, coma.

Altri sintomi ma meno frequenti sono la predisposizione alla formazione di **ematomi** e di **ecchimosi** dovuti ad una insufficiente produzione dei fattori della coagulazione da parte del fegato e della riduzione del numero di piastrine; **alterazione delle**

**unghie**, che possono cambiare forma ed aspetto (solitamente si presentano incurvate e bianche invece di rosa), e **della pelle** che si presenta più scura. Oltre a ciò, i pazienti cirrotici in stadio avanzato, presentano una **malnutrizione** dovuta ad una rallentata produzione di energia che dipende in gran parte dall'ossidazione del grasso endogeno; questa comunque, è sempre accompagnata da una **perdita di tessuto muscolare** che si correla alla ridotta sintesi di proteine muscolari, con una riduzione complessiva del turnover di proteine di tutto il corpo. Ad aggravare la malnutrizione sono anche le infezioni batteriche, spesso di origine intestinale, che sono comuni in questi soggetti, oltre naturalmente alla riduzione del senso del gusto e dell'olfatto.



Molti dei pazienti arrivano alla **diagnosi** di cirrosi perché vengono rilevati nel sangue **elevati livelli di GOT e GPT** (transaminasi), cioè di quei due enzimi prodotti dal fegato quando le sue cellule si rompono a causa dell'infiammazione. Ma le analisi del

sangue dei pazienti cirrotici presentano anche altre alterazioni, tra le quali possiamo ricordare l'**elevazione della bilirubina**, la **riduzione dei fattori della coagulazione**, la **riduzione dei livelli di albumina** e la **riduzione del numero di piastrine**.

La **prognosi** ed il **trattamento terapeutico** dipendono dall'entità dei sintomi, ma, visto che la cirrosi è comunque una condizione grave, solo il 30% dei pazienti sopravvive per più di cinque anni dopo la diagnosi; la prognosi è ancora peggiore se tale malattia è provocata dall'alcol ed il paziente non cessa di bere.

Le **complicanze** principali a cui può portare la cirrosi sono l'**insufficienza epatica**, l'**ipertensione portale** ed il **tumore del fegato**.

Nonostante tutto quello detto in precedenza, la progressiva distruzione del fegato può essere arrestata, o almeno rallentata, eliminando la causa che l'ha provocata e cercando di alleviare, per quanto è possibile, le complicazioni.

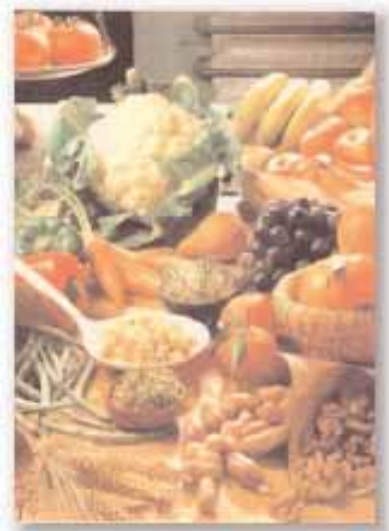
Tra le varie **terapie**, le più comuni sono quella di dare: **diuretici** per la ritenzione idrica, integrazioni di **vita-**

**mine, sali minerali e caloriche** per non andare incontro alla malnutrizione, **lassativi** per prevenire la stitichezza e ridurre la possibilità che le tossine intestinali scavalchino il fegato e raggiungano in cervello provocando l'encefalopatia epatica.

Contrariamente a quello che veniva affermato qualche anno fa, oggi la terapia migliore per il trattamento della cirrosi epatica, nei pazienti che non sono ancora arrivati allo stadio più grave della malattia, è il **trapianto del fegato**, ma anche in questo caso prima di prendere una decisione definitiva è bene valutare tutte le possibilità.

Per quanto riguarda l'**alimentazione** nel cirrotico, questa non deve essere troppo ricca ed elaborata. Infatti, verranno privilegiati gli **alimenti di origine vegetale** poiché ricchi di fibre e con basso indice glicemico per poter prevenire un'intolleranza al glucosio o un diabete conclamato; in alcuni casi è utile il **controllo del sodio**, vanno quindi evitati tutti quegli alimenti che ne contengono in eccesso (arachidi, salumi, sottaceti, sott'oli, dadi ed estratti per il brodo vegetale, formaggi

salati e salse come la maionese ed il ketchup) ed inoltre, vanno **evitati tutti gli alimenti molto grassi** (frattaglie, salumi, paste elaborate e ripiene come i ravioli o le lasagne, prodotti di pasticceria a base di panna o crema, formaggi molto grassi ed i condimenti come senape e maionese) e le **bevande alcoliche** di qualsiasi gradazione. Naturalmente per i metodi di cottura degli alimenti è bene preferire il vapore, la griglia ed il cartoccio.



## News

### I Consumatori e gli oli DOP di M. R.

Sono sempre più numerosi i "*buongustaisti*" che al ristorante richiedono gli oli più indicati per le diverse pietanze (leggero, fruttato, delicato, ecc) e che in casa utilizzano gli **oli DOP** per condire, mentre si servono dell'olio extravergine d'oliva convenzionale per cucinare.



Questo il risultato emerso da un recente Rapporto nazionale presentato al **Sol di Verona (Salone dell'Olio Extravergine di oliva di qualità)**. Lo studio è il risultato di un **product test** condotto su un campione di 150 famiglie e 100 ristoranti, cui è stato propo-

sto l'utilizzo di 6 oli Dop e Igt con forti connotazioni di tipicità: Dop Riviera Ligure, Umbria, Sabina, Terra di Bari, Valli Trapanasi e Igp Toscana. Le città interessate dai focus sono state: Milano, Roma, Torino, Padova, Verona, Modena.

Questi i **risultati del Rapporto**: il 60% delle famiglie conosce la sigla Dop, ma solo il 4% conosce pienamente il valore aggiunto una Dop in termini di rispetto di un disciplinare di produzione; il 67% dei ristoratori si dichiara propenso ad acquistare gli oli Dop provati durante il product test, e sempre il 40% dei ristoratori intervistati ha dichiarato che frequenterebbe volentieri corsi di educazione al gusto degli oli extravergine d'oliva Dop, al fine di poter soddisfare i clienti sempre più esigenti.

L'ottimismo che emerge dalla ricerca è supportato dal fatto che si prevede che nel 2008 i volumi di vendita degli oli Dop supereranno gli 8 milioni di litri, anche in virtù delle richieste di vendita degli oli di qualità italiani provenienti dall'estero.

Non dimentichiamo che un prodotto con **marchio Dop** rappresenta un prodotto unico, legato indissolubilmente al suo territorio, alle sue tradizioni ed alla sua storia. Il legame tra prodotto e

territorio viene sancito da un "**disciplinare di produzione**", che i produttori devono osservare.

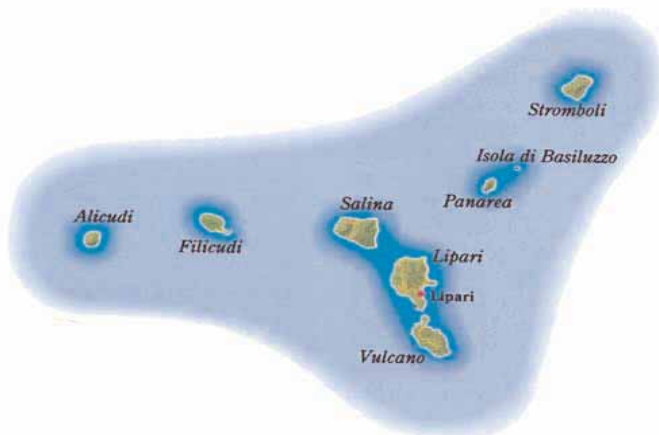
I prodotti certificati DOP offrono infatti: **serietà**, in quanto sono prodotti regolamentati da leggi italiane e comunitarie; **tracciabilità**, poiché i prodotti provengono da una zona geografica delimitata; **legame con il territorio**, poiché i prodotti sono ottenuti attraverso metodi tradizionali, presentano peculiari caratteristiche dovute ad un intimo legame tra il prodotto ed un territorio con caratteristiche geologiche, agronomiche e climatiche inimitabili; **tipicità** ovvero rispetto del metodo di produzione tradizionale e dei metodi di fabbricazione che preservano la tipicità del prodotto.

Si calcola che vi siano oltre **350 varietà di olive** catalogate in Italia, dalle quali si ricavano oli unici e dalle caratteristiche che riconducono alla zona di produzione. Le **Dop degli Oli Italiani** sono **39** e **16** sono le **denominazioni** di origine all'*esame della Commissione Ue e del Mipaaf*.

Tra queste ci piace ricordare: **Alto Crotonese Dop, Chianti Classico Dop, Cilento Dop, Lametia Dop, Monte Etna Dop, Monti Iblei Dop, Val di Mazara Dop, Valle del Belice Dop**.

## "Il Malvasia Wine&tour è la cartolina liquida delle Eolie"

di M. F. C.



**P**er conquistare un nuovo tipo di turismo, non più solo di massa, che arrivi sino agli Stati Uniti, le **Eolie** possono giocare sul connubio *benessere-sapori mediterranei*, grazie alla pre-

senza delle acque termali e alla tipicità dei prodotti enogastronomici, dai **capperi** alla **Malvasia**.

Negli Usa, ha affermato **Robert Lear**, direttore del Los Angeles festival food durante il quarto simposio organizzato a Salina nell'ambito del "**Malvasia Wine&tour**", che:

*"L'interesse verso le tipicità italiane e soprattutto siciliane è crescente. Importiamo già moltissimi vostri prodotti, ma stiamo lavorando per imparare la vostra educazione all'alimentazione"*.

**Antonino Beninati**, assessore regio-

nale Cooperazione, commercio, artigianato e pesca, afferma: "*Il Malvasia Wine & Tour rappresenta un ulteriore contributo alla promozione dei nostri prodotti attraverso un viaggio immaginario nei profumi e nei sapori della Sicilia*".

Per **Dario Cartabellotta**, dirigente generale dipartimento interventi infrastrutturali: "*La valorizzazione del territorio e delle produzioni tipiche attraverso la promozione del turismo d'eccellenza è uno degli obiettivi che l'assessorato regionale agricoltura e foreste si propone per il prossimo futuro*".

**Giovanni La Via**, assessore regionale all'agricoltura, ha concluso dicendo: "*Il Malvasia è la cartolina liquida delle Eolie e il Malvasia Wine&tour può promuovere lo sviluppo di un enoturismo d'élite durante tutto l'anno*".

## Pollo, che fine hai fatto

di S. B.

**I**n Europa, un **pollo** d'allevamento su quattro sarebbe portatore di salmonella. Lo ha comunicato l'*Agenzia per la sicurezza alimentare a Bruxelles*.

Dall'Ottobre 2005 al Settembre 2006 sono stati controllati **7440** grandi allevamenti, ciascuno con almeno 5mila polli. L'indagine, commissionata dalla *European Food Safety Authority*, ha riscontrato una positività al batterio nel **23,7 %** dei casi.

L'Authority ha sollecitato gli Stati membri a mettere in atto misure drastiche per limitare la diffusione di uno dei

microrganismi più frequentemente responsabili delle infezioni alimentari nell'uomo (*in Europa, nel 2005, sono*



*state infettate da salmonella oltre 176mila persone*).

Il tasso di contaminazione della carne di pollo varia secondo i paesi. Il minimo è stato riscontrato in **Svezia**, con nessun caso, il massimo in **Ungheria**, dove la positività ha riguardato il **68,2%** del pollame testato.

La nazione con la più numerosa popolazione avicola, la **Francia**, ha un tasso di contaminazione relativamente basso: **6,2%**.

L'**Italia** ne ha circa il **27%**. Peggio di noi la **Spagna** e **Portogallo**, **Germania** intorno al **15%**.

## Miele e sonno fanno bene alla linea

di A. C.

**S**ecundo *Stuart* e *Mike Mcinnes*, un nutrizionista ed un farmacista scozzesi, la "**Hibernation Diet**" sarebbe il sistema ideale per perdere peso in salute. Imitando il letargo degli animali, questo metodo si basa sull'assunto che non bisogna eliminare categorie di cibo per dimagrire, prima di andare a letto, prescrive un cucchiaino di miele. Per i due studiosi, infatti, mentre si riposa, si ottimizza il funzionamento del fegato permettendo al corpo di bruciare il grasso, e l'alimento che garantisce il giusto rifornimento

al fegato per compiere questo lavoro è il miele.

*"Le persone stanno perdendo la capacità di smaltire grassi durante il sonno a causa di un'eccessiva produzione di ormoni dello stress, come il colesterolo"* afferma Mike Mcinnes, *"non bisogna cenare troppo presto né eliminare i carboidrati. Mangiare un cucchiaino di miele, poi, prima di dormire è l'ideale"*.

Le sue molecole sono formate per metà da glucosio e per metà dal fruttosio che rappresenta il vero segreto dell' "**Hibernation Diet**" perché duran-

te il digiuno notturno, quando è diventato glucosio, nutre le cellule cerebrali.



## Il "Limone Interdonato"



Valle del Pagliara, Valle d'Agrò, ecc...).

Ecco qui di seguito alcune delle ricette per poter utilizzare questo tipico frutto della natura siciliana.

### Limone "zuccherato"

**Ingredienti:** 1kg di limone interdonato, 500g di zucchero.

**Preparazione:** prendete dei limoni interdonato, lavateli, sbucciateli, tagliateli orizzontalmente a fette intere di circa 1cm e cospargete di zucchero ogni fetta anche esternamente. Ricomponete il tutto a forma di limone e lasciate macerare in frigo per una notte intera.

Una variante è che può essere utilizzata anche la buccia ma solo quando il limone è a piena maturazione.

### Insalata di limone interdonato

**Ingredienti** ( 2-3 persone): 2 limoni interdonato, olio extravergine d'oliva, aceto, sale

**Preparazione:** prendete i limoni inter-

donato, lavateli, sbucciateli prestando attenzione a lasciare integro l'albedo (la parte bianca del limone), tagliatella fettine sottili e disponetele in un piatto. Condite le fette di limone con olio extravergine di oliva, aceto e sale, così il piatto è subito pronto per essere gustato.

Una variante consiste nell'aggiungere fettine di altri agrumi.

### Acqua seltz - limone e sale

**Ingredienti:** 2 limoni interdonato, Acqua seltz o gasata, sale

**Preparazione:** prendete i limoni e spremeteli in un bicchiere molto capiente, di forma allungata; diluite il succo con acqua seltz fredda lasciando alcuni centimetri di spazio dal colmo dello stesso, aggiungete mezzo cucchiaino di sale, mescolate e bevete immediatamente.

La variante in questo caso, potrebbe essere quella di utilizzare un cucchiaino di bicarbonato di sodio invece del sale.

Il litorale ionico della Provincia di Messina si caratterizza per la presenza quasi unica in tutta la Sicilia del **Limone Interdonato**.

La zona di produzione più predisposta alla coltura interessa i territori comunali compresi e delimitati a nord dal **Comune di Messina** ed a sud del **Comune di Taormina**. In questa area i limoneti si distinguono dalle colline che si elevano dai letti dei numerosi torrenti che scorrono tra le valli lungo la costa e contraddistinguono con il loro nome i territori (*Valle del Nisi,*

## Pillole di Saggezza

**E'** pericoloso dare gratis ai giovani molte cose che costano carissime ai più anziani.

Mino Maccari

Un governo sarebbe eterno a condizione che offrisse tutti i giorni un fuoco d'artificio al popolo e un processo scandaloso alla borghesia.

Edmond e Jules de Goncourt

Ciascuno di noi ha Dio dentro di sé e quel Dio è lo spirito che unisce tutta la vita e tutto ciò che c'è su questo pianeta.

Wangari Maathai

In guerra, qualunque parte possa vantarsi di avere vinto, non ci sono vincitori, sono tutti perdenti.

Neville Chamberlain

Ognuni ha i suoi occhiali, ma nessuno sa mai troppo bene di che colore siano le lenti dei propri.

Alfred De Musset

Ciò che v'è d'inebriante nel cattivo gusto, è il piacere aristocratico di spiacerne.

Charles Baudelaire

Non desiderare, anima mia, la vita degli immortali, ma godi a fondo i beni

alla tua portata.

Pindaro

Ciascuno si preoccupa che il suo vicino non lo inganni. Ma viene un giorno in cui comincia a preoccuparsi di non ingannare lui il vicino. Allora tutto va bene.

Ralph Waldo Emerson

Nessuno può essere giudice in una sua causa.

Publilio Sirio

L'ingratitudine è sempre una forma di debolezza. Non ho mai visto che uomini eccellenti fossero ingrati.

J. Q. Goethe

Se il bambino è un maialino, da grande non potrà uscirne che un maiale.

V. Majakovski

Nessuno ama la vita come l'uomo che sta invecchiando.

Sofocle

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

Plauto

Nel serpente il veleno è nei denti, nella mosca è nel capo, nello scorpione è nella coda, nel malvagio è in tutto il corpo.

Sentenza Indiana

Io sono tutto ciò che sono stato, che sono, che sarò.

Plutarco

Ogni uomo pensa che tutti gli uomini sono mortali, tranne lui.

E. Young



L'uomo che vede i due lati di una questione è un uomo che non vede assolutamente nulla.

Oscar Wilde

Il privilegio dei grandi uomini è il dare delle scosse al loro secolo. Data la scossa, si salvi chi può.

Luigi XVIII