



Società

Itinerari Basiliani e sentieri del gusto

Nasce il Consorzio "Itinerari Basiliani", con la presentazione a Messina del primo grande progetto, esteso a tutta l'area del Val Dènone, ovvero il territorio della provincia zanclèa. Anche l'associazione enogastronomica "Nasata - I Sapori del mio Sud" aderisce, assieme ad altre nove aziende all'ambizioso programma imprenditoriale che mira alla valorizzazione delle antiche basiliche dell'isola, creando un nuovo sistema turistico culturale e incoraggiando l'imprenditoria giovanile. Un circuito turistico di ampio respiro, con particolare attenzione alla tutela del patrimonio naturale, storico, archeologico e culturale esistente, sperimentando la trasformazione e commercializzazione dei prodotti tipici locali.

Il progetto si propone di creare un indotto economico che sopperisca al bisogno di occupazione, e valorizzi, anche attraverso una scuola iconografica e vari seminari di studio, le risorse artistiche, linguistiche ed enogastronomiche della Sicilia. La valenza del progetto "Itinerari Basiliani" è stata riconosciuta con il patrocinio ottenuto dall'Arcidiocesi di Messina, Lipari e S. Lucia del Mela, dall'Archimadritato del SS. Salvatore e dall'Università degli Studi di Messina.



Il corpo umano: meccanismo perfetto!

di Domenico Saccà



Il nostro corpo compie durante la vita un lavoro continuo e miracoloso: perciò, così come ci preoccupiamo di scegliere la giusta benzina per la nostra autovettura, è altrettanto nostro dovere scegliere i giusti componenti per il nostro organismo. La conoscenza delle regole dietetiche è quindi un obbligo e un dovere se ci vogliamo mantenere sani ed in perfetta efficienza. "La medicina cambia con la cucina" sosteneva Montesquieu. La dietetica fa ormai parte integrante della terapia.

Manteniamoci sani, grazie ad una giusta alimentazione e aiutiamo il nostro corpo a guarire, a migliorare dal punto di vista sanitario e da quello estetico. Elemento importante per la dieta italiana è, ad esempio, la pasta, che, se consumata in quantità corretta, fornisce all'organismo il necessario apporto di carboidrati.

Il primo piatto per la cucina italiana è come "l'ouverture" in un'opera: non è solo un modo di iniziare, ma anche un modo di far capire quello che verrà in seguito. Luigi XIV, che in fatto di cucina non scherzava, sosteneva che un pranzo senza "primo" non poteva vantare di chiamarsi "pranzo". Ed i suoi cuochi più celebri si sbizzarirono sempre con molta fan-

tasia per preparare delicatissime zuppe o robusti primi di pasta "all'italiana", o riso cotto in cento modi diversi.

Dobbiamo a lui il passaggio del riso da contorno a primo autorevole. Quanto alle paste alimentari che gli stranieri chiamano "spaghetti" o "macaroni", anche se si trovano dinanzi ad un'altra varietà di pasta, molto dal merito della loro diffusione va agli italiani che, all'estero, non si sentirono di rinunciare al primo tradizionale.

La fama della cucina italiana è associata da sempre alla tradizionale ospitalità riservata dagli italiani, specie nel Meridione, agli stranieri che, in tal modo, partecipano ai banchetti, anche semplici, allestiti nel Bel Paese, e amano ritornare ad assaporare le delizie di Sicilia.

Per ultimo, in elogio ai primi piatti, diremo che Giacchino Rossini, il celebre musicista che nella Napoli Ottocentesca aveva cospirato abbondantemente contro il re Borbone, si vide inseguire fino alle porte di Ferrara da quattro ufficiali del Re. Eppure tale inseguimento non aveva affatto carattere politico, bensì richiamava quelle "squisitezze e sciccherie", per dirla con le parole del Re di Napoli.

Giacchino Rossini, infatti, lasciando la città partenopea si era dimenticato di dare al re una famosa e gustosa ricetta di ravioli "en crouètè", promessa tempo addietro al sovrano.

Una ricetta che non poteva assolutamente mancare alla corte del re dei ghiottoni.



Il basilico e il pesto

Inconfondibile aroma mediterraneo: il basilico. Ottimo in molte pietanze adatte a tutte le stagioni, ma particolarmente indicate nella stagione estiva, che presenta sulla tavola meridionale una variegata scelta di piatti, mescolando il sapore della tavola al calore del sole e alla profondità del mare nostrum.

E' una delle piante aromatiche più preziose in cucina, considerata insostituibile dai gourmet. Il gusto è dolce, fragrante e sembra ancora più forte quando, in estate, il sole ne aumenta l'intensità. Le foglie più profumate sono quelle che si raccolgono poco prima la fioritura, poiché contengono una maggiore quantità di sostanza oleosa che ne determina l'aroma; le foglie più vecchie tendono ad avere un sapore più piccante.

Si tratta di una pianta erbacea, della famiglia delle Labiate; ha fusto eretto, raggiunge un'altezza di 30-60 cm con foglie



opposte, di colore verde intenso sul lato superiore e verde-grigio in quello inferiore. I fiori sono piccoli, di color bianco. E' una pianta annuale., le foglie giovani sono le più profumate e le foglie dovrebbero essere usate quando la piantina è alta circa 20 cm. Il

basilico cresce bene in terreni semplici, ben soleggiati e ben drenati. Le foglie del basilico, pianta aromatica classificata *Ocimum basilicum*, in molti paesi del mondo vengono usate fresche o secche per insaporire i cibi.



Nella cucina siciliana arricchisce la salsa di pomodoro fresco, il condimento degli involtini di carne, la parmigiana di melanzane e tantissime altre pietanze. Ingrediente essenziale del pesto alla genovese, viene caratterizzato nella versione mediterranea con l'aggiunta di pomodorini di Pachino e di un pizzico di pepe nero o di peperoncino rosso secondo i gusti. Per la preparazione di un gustoso pesto dovete mescolare insieme: 500 gr di basilico, 40 gr di pinoli, 30 gr di pecorino, 30 gr di parmigiano, 2 spicchi d'aglio, olio e sale grosso q.b.

Pestate in un mortaio di marmo il sale grosso, i pinoli, il basilico, l'aglio. Quando il tutto sarà diventato una poltiglia omogenea aggiungete l'olio, il pecorino e il parmigiano grattugiati. Mescolate bene questi ingredienti e poi riponete in frigorifero; se si forma sul pesto una patina superficiale scura, eliminatela e utilizzatelo senza problemi. Se non avete a disposizione il mortaio, potete servirvi di un frullatore, facendo però attenzione a frullare prima l'aglio, il sale grosso, i pinoli e aggiungere in un secondo momento il basilico in modo che rimanga il meno possibile a contatto con le lame del frullatore e non diventi scuro.

La ricetta del mese

Spaghetti di mare al cartoccio

Estate: tempo di mare, vacanze e cibi leggeri. Piatti freddi di ogni genere fanno da padrone nei menù vacanzieri, e il piatto preferito è spesso una fresca insalata di pasta, passione italiana a cui il Bel Paese non sa proprio rinunciare.

Eccone un esempio facile e gustoso.

Ingredienti (6 persone): 600 gr. di spaghetti, 500 gr. di cozze, 500 gr. di vongole veraci, 200 gr. di seppioline, 200 gr. di calamari, 300 gr. di gamberi sgusciati, 400 gr. di pomodori a dadolini, 2 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, mezzo bicchiere di olio di oliva extra vergine, 1 bicchiere di vino bianco secco, sale e pepe q.b.

Preparazione: pulite e sciacquate bene le cozze e le vongole, poi in una padella fatele aprire a fuoco lento con un goccio di olio d'oliva e vino secco, sgusciatetele per poi farle rosolare con l'aglio e l'olio (conservare l'acqua che si forma nella padella).

Aggiungere i calamari a pezzetti e le sep-

pioline intere, cuocere il tutto per circa 10 min. Dare una spruzzatina con il vino bianco e fare evaporare.

Aggiungete i pomodori e cuocere ancora per altri 10 min. aggiungere il peperoncino i gamberi, le cozze e le vongole e finire la cottura. Se si asciuga troppo mettere l'acqua (conservata precedentemente filtrandola con un tovagliolo), aggiungere il prezzemolo e non salate.



Fate lessare al dente gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Passare in padella del sugo, mescolare bene e trasferire la preparazione in una carta stagnola monodose. Chiudere bene il car-

toccio e mettere in forno caldissimo per 5 min. circa.

Successivamente mettete il cartoccio in un piatto di portata che aprite successivamente in tavola per servire.

Il successo ottenuto dalla manifestazione "Conosciamo e amiamo i monti peloritani" ha contribuito a diffondere la popolarità dell'associazione Nasata oltre che a raccogliere nuove adesioni (sul sito la rassegna stampa sulla giornata). In fase organizzativa la prossima manifestazione. Sul sito di Nasata sono state pubblicate le nuove convenzioni commerciali. Sono in distribuzione le tessere sociali 2005. Nasata porge al socio **Sergio Pavia** e alla sua dolce Esmeralda i più sinceri auguri per le nozze che saranno celebrate a Messina nel Santuario della Madonna di Pompei il prossimo 27 luglio alle ore 17,30.

Vive felicitazioni agli sposi!

I consigli di Nasata

- 1- Il vino non deve essere di recente acquisto e le bottiglie devono essere conservate in posizione orizzontale.
- 2- I vini bianchi si servono freddi ma mai con il ghiaccio.
- 3- Non mettete mai il vino in frigorifero, ma nel secchiello col ghiaccio.
- 4- I vini rossi si servono a temperatura ambiente.
- 5- I vini bianchi si servono nei pranzi eleganti, nell'apposita "frappeuse" con il ghiaccio.
- 6- Le bottiglie non si agitano. Il primo bicchiere non si serve mai.

7- Alcuni grandi vini con molto sedimento si servono in caraffe.



8- Non spolverate le bottiglie che vengono dalla cantina, ma appoggiatele su di un piattino d'argento.

9- Non si riempiono i bicchieri fino all'orlo, ed esiste un bicchiere per ogni vino.

10- Lo champagne è l'unico vino che può essere servito dall'inizio alla fine del pasto, purchè sia "secco" o "brut".

11- La buona riuscita di un pranzo dipende al 50% dai vini.

12- Se dovete "bagnare" un arrosto o "legare" una salsa col vino, dovete usare lo stesso tipo di vino che servirete in tavola.

Solidarietà, natura e sapori antichi



Dal Forte S. Jachiddu si vede tutta Messina: un tappeto di luci che ha lasciato tempo per riflettere e confrontarsi ai giovani, e non solo, che hanno partecipato, nei giorni scorsi, alla "Serata Baobab", organizzata dal Gruppo Scout Agesci Messina 2, della parrocchia S. Francesco d'Assisi di S. Licandro, in collaborazione con la Cooperativa Scirin a.r.l. Onlus. Il rispetto per la natura, il fascino delle antiche costruzioni dei forti umbertini fanno di S. Jachiddu (nella foto in alto) un luogo senza tempo, in cui le antiche fortificazioni dello Stretto diventano oggi luogo di incontro per riflettere sul valore ineludibile della pace e sui temi di maggiore interesse attuale. Buona musica dal vivo, pane caldo condito, vino locale e molte informazioni sul progetto Baobab e sull'Eritrea: semplici ingredienti che hanno reso la serata magica e accogliente, ma sicuramente non fine a se stessa. "Infatti - spiega il capo scout Angelo Salvo - l'idea della serata serve da spunto per condividere con la città l'esperienza che abbiamo vissuto lo scorso anno in Eritrea, dove torneremo ad agosto per un campo di

scoperta". Tredici i ragazzi che trascorreranno due settimane di agosto a Barentu, città di circa 37 mila abitanti, sul bassopiano eritreo, capoluogo della regione del Gash-Barka. "L'Eritrea è reduce da 30 anni di dure guerre e carestie, nonostante tutto abbiamo percepito nella popolazione il desiderio di reagire e di risalire dal fondo in cui la violenza e l'odio umano l'hanno fatta precipitare - continua Salvo - da tale osservazione nasce il nostro impegno per sostenere l'Eritrea con aiuto concreto e diretto: nell'agenda che abbiamo predisposto sono previste attività di animazione e di supporto per le famiglie e i giovani, incontri con le autorità locali e con i capi delle varie comunità religiose". Ad accogliere con entusiasmo l'iniziativa e ad incoraggiare il gruppo è stato Mons. Thomas Osman, vescovo dell'Eparchia di Barentu (nella foto a destra che lo ritrae con gli scout in visita nella sua terra).

"I giovani impegnati nella missione hanno deciso di prendersi cura dei loro coetanei che, senza la decisione di nessuno, purtroppo sono stati da sempre meno fortunati di loro - afferma padre Thomas - mi auguro che questo sia il sentimento che pervada i nuovi campi di scoperta in Eritrea e che la collaborazione attiva tra i ragazzi di culture diverse alimenti la solidarietà e la cooperazione tra i popoli, in vista di un futuro migliore". L'iniziativa nasce all'interno di un terreno già fecondo, fatto di scambi reciproci che da anni collegano l'Italia all'Eritrea, al di là delle campagne espansionistiche del secolo scorso.

Riprendendo una celebre affermazione del presidente Sandro Pertini, padre Thomas sostiene che "è giunto il momento di svuotare gli arsenali e riempire i granai". Il gruppo di volontari, totalmente auto-finanziato, porterà con sé oggetti e contributi in denaro, frutto della solidarietà di molti cittadini. A concludere la serata una festa di musica e sapori antichi che ha unito nello stesso luogo giovani di origine diverse. La curiosa band di scout ha eseguito le melodie più celebri della tradizione italiana e internazionale, sperimentando nuovi ritmi afro particolarmente apprezzati.

Il profumo del pane "di casa", poi,



cotto nel forno a legna e delle spezie che lo completano, hanno concluso in armonia la serata. Una riscoperta dei sapori genuini di un tempo, arricchiti dal buon vino locale.

Il progetto Baobab accoglie ancora l'aiuto di quanti volessero contribuire. È possibile contattare i responsabili del progetto Baobab, utilizzando i seguenti recapiti: 349-8125072, progettobaobab@email.it, oppure 338-8245959.

Marialuisa Di Stefano

Società

Vini e liquori: passione da sommelier

Ad ogni pietanza il suo vino, che esalta con fragranze delicate o corpose i sapori della tavola, ovviamente secondo le oculate e precise indicazioni del sommelier, il professionista incaricato della scelta e del servizio delle bevande, in particolare dei vini, in aziende ristorative, alberghiere ed enoteche. E' responsabile della cantina e del budget relativo alla gestione del suo settore, cura i rapporti con la produzione, la stesura periodica della carta dei vini nonché gli acquisti e la vendita delle bevande a lui affidate in funzione del tipo di menu, della clientela e della categoria dell'azienda. Deve possedere conoscenze relative alla viticoltura, all'enologia, alla geografia e alla legislazione vitivinicola,

oltre a conoscere le tecniche di degustazione, discernendo i caratteri organolettici di un vino e valutandone la qualità. La degustazione è essenziale per il Sommelier; essa si apprende educando la memoria e le conoscenze gustative che si affinano mediante continue degustazioni e per esempio, visitando frequentemente i produttori di vino.

Qualificati sommelier fanno parte dell'A.I.S. (Associazione Italiana Sommeliers), fondata il 7 luglio 1965, e riconosciuta giuridicamente dallo Stato il 6 aprile 1973, con Decreto del Presidente della Repubblica Italiana. L'associazione italiana, assieme ad altri Paesi, fa parte dell'A.S.I. Association de la Sommellerie Internationale. L'A.I.S. ha elaborato il

primo ed unico metodo tecnico-scientifico al mondo che, seguendo un ragionamento logico, motiva la scelta del vino in funzione dell'intensità delle sensazioni del cibo (o viceversa).

Queste vengono qualificate, quantificate ed opportunamente "contrapposte" al fine di ricercare l'equilibrio gustativo.



Pane amore ed enogastronomia

Ciak si...mangia! Un'immagine strana quella che viene in mente, con queste tre parole. Il classico ciak (quell'aggeggio nero con le scritte bianche, che si spezza in due) con tanto di dentatura vorace pronto ad azzannare una coscia di pollo all'ordine del regista. Spaghettata uno terza! Ciak! Azione!

E' uno scherzo, giusto per introdurre il nostro nuovo spazio. Una rubrica giocosa come lo è spesso il rapporto fra cinema e cibo. Ma, al contempo, una riflessione seria (senza seriosità che vi tedierebbero inutilmente), e frutto di ricerche approfondite. In questa rubrica parleremo spesso anche di teatro, dove i rapporti con il cibo sono altrettanto fecondi. Buona lettura.

Provate a pensare a quante volte avete visto mangiare qualcuno sullo schermo del cinema. Non ci riferiamo, è ovvio, a qualche incauto e villaino spettatore della vostra sala preferita che si sia abbuffato davanti alla prima fila, ma a uno - o più - attori di un film che vi hanno divertito, commosso, spaventato e -soprattutto- fatto venire l'acquolina in bocca. Con l'ausilio della propria impeccabile tecnica recitativa e di belle inquadrature...di un piatto di spaghetti... o di patatine... o di polpette... e chi più ne ha più ne mangi...il cinema è più gustoso.



E' probabile che pensiate di avere visto poche volte scene significative che avessero come protagonista (o come "spalla") il cibo. E invece, se ci pensate, affioreranno presto dei ricordi...gastrocinematografici.

Come dimenticare Sordi col cappello al rovescio decretare la sconfitta dell'american fast food (thazz american come dice romanescamente lui nel film), in favore di un enorme piatto di pasta? "Maccarrone tu m'hai provocato e io me te distruggo", sembra di sentire la sua voce incon-



fondibile. E Totò che balla cogli spaghetti in mano e se li ficca in tasca per festeggiare l'improvvisa interruzione della sua miseria?

Questi sono gli esempi forse più celebri del cinema italiano. Ma scavate ancora nella vostra memoria e troverete -probabilmente- Fantozzi che divora le polpette sotto gli occhi del nazi-dietologo dopo giorni di astinenza. E bisogna dire che Paolo Villaggio ha qui anche divorato la lezione di Charlot prima ancora delle frittelle, perché questa gag è un'invenzione del grande Chaplin (all'opera ne "Il grande dittatore"). Forse non lo sapevate, ma non vi meraviglierà; il Vagabondo (Charlot), d'altronde, è l'incarnazione poetica dei problemi del popolo, e fra di essi (in periodi difficili come quelli attraversati da Chaplin, basti pensare alla grande guerra o la crisi del ventinove) la fame. Ci sono divertenti scene di Charlot che per fame ruba persino un gelato ad un bébé quasi sotto gli occhi della mamma, oppure inventa i trucchi più impensati per guadagnarsi da mangiare (ad esempio fa rompere i vetri delle case al monello di "The kid" per poterli riparare).

Il cibo al cinema, insomma, vi fa ridere? Certo, se pensate ancora a Totò che difende strenuamente le vivande dai camerieri in "San Giovanni Decollato" o "Misera e nobiltà", o a Verdone e Pozzetto in "Sette chili in sette giorni", o ancora Villaggio in "Fracchia e la belva umana", con la madre siciliana dell'alter ego criminale di Fracchia (interpretata da uno spassoso Gigi Reder), che lo rimpinza di cibo e di cioccolata. Potremmo continuare con Totò messo all'ingrasso in "Totò, Peppino e i fuorilegge", la cena col doppio senso di Benigni in "Il piccolo diavolo", Bud Spencer e Giuliano Gemma in "Anche gli angeli mangiano fagioli". Ma il cibo, al cinema, fa anche piangere. Basti pensare alla parabola cristologia di Pier Paolo Pasolini, con il celeberrimo "La ricotta", dove un povero affamato proletario -l'indimenticabile "Stracci"- muore, simbolicamente, in croce (deve interpretare uno dei ladro-

di Nicola Cali

ni per un adattamento del Vangelo), perché la troppa miseria lo ha spinto ad ingozzarsi tanto voracemente da morire. Forse non ci induce alle lacrime, ma ci intenerisce senz'altro il ragazzino che in "C'era una volta in America" porta ad una giovane prostituta un dolce, una charlotte rossa, per pagare il suo primo rapporto sessuale, ma nell'attesa d'incontrarla prevale la fame e l'innocenza, tanto che se la divora letteralmente. Non sappiamo se piangere o ridere ne "Brutti, sporchi e cattivi", quando la grottesca famiglia di un laido Nino Manfredi, tenta di ucciderlo mettendogli il veleno per topi negli spaghetti.

Il cibo diventa metafora funebre ancora più scientemente ne "La grande abbuffata" di Marco Ferreri, dove Mastroianni, Noiret, Tognazzi, Piccoli (che, curiosamente, nel film, interpretano personaggi a loro omonimi), a poco poco vengono stroncati da un continuo ingozzamento a base di cibo ed eros, per ritrarre una borghesia decadente e funerea. Il regista intende ritrarre una borghesia decadente e funerea, mentre nel "La Carne" con Sergio Castellitto e Francesca Dellera, usa il cibo (o, forse dovremmo dire il cibarsi), come riflessione provocatoria sull'eucarestia, spinta fino al cannibalismo. Sempre assurdo ma meno ancestrale il quadro de "Il fascino discreto della borghesia", dove vengono consumate svariate cene fra un episodio ed un altro di questo capolavoro. Anche Bunuel è grande provocatore, come dimostra ne "Il fantasma della libertà", dove capovolge le abitudini sociali rappresentando un mondo in cui il desco è nascosto e privato, mentre il water è condiviso in pubblico. Ma il cibo può anche far paura, specialmente quando la pietanza...sei tu. E' il caso degli innumerevoli vampiri, (dal "Nosferatu" di Murnau del 1922 a quelli dello spettacolare "Blade" dei giorni nostri), o degli zombie, che fecero scalpore fino agli anni 80. Ma come dimenticare l'agghiacciante Hannibal Lecter, l'affascinante e colto cannibale, che da una dozzina d'anni popola i nostri incubi? Certo, i suoi menu non hanno niente a che vedere con gli itinerari enogastronomici di Na.sa.ta. (specie il cervello dell'agente laido dell'ultimo film diretto da Ridley Scott), ma fanno parte dei brividi cinematografici legato all'atto del mangiare. E se siete come lui, lasciate perdere: fra le nostre convenzioni non ci sono ristoranti per cannibali o obitori compiacenti. Ascoltate un consiglio: un bel film in tv e uno spiedino di involtini di pesce spada nel piatto. L'estate sarà ancora più piacevole.