



Salute

Malattie a carico dello stomaco

Lo stomaco è una dilatazione a forma di sacca del tubo digerente nella quale si raccolgono i cibi ingeriti per il processo digestivo.

Le malattie principali a carico dello stomaco sono la dispepsia, la gastrite e l'ulcera gastroduodenale.

La dispepsia è una disfunzione dell'apparato digerente, consistente nella difficoltà alla digestione. Nelle forme primitive di dispepsia non è possibile riconoscere, come causa, alcuna malattia organica; mentre, quelle secondarie derivano da patologie dell'apparato digerente (ulcere peptiche, ernie iatali, reflusso gastroesofageo, malattie epatiche e delle vie biliari, pancreatiti e neoplasie), o da patologie extraintestinali (cardiopatie, malattie vascolari, nefropatie e diabete). Il quadro sintomatologico della dispepsia è caratterizzato da: dolori e bruciori epigastrici a breve distanza dai pasti, vomito, acidità di stomaco, digestione laboriosa e senso di peso epigastrico.

La gastrite, invece, è un processo infiammatorio, acuto o cronico, a carico dello stomaco.

Le forme acute, sono più di frequente causate da alcol, farmaci, stress, infezioni batteriche o virali, assunzione di cibi o sostanze irritanti. I sintomi che caratterizzano la malattia sono il dolore vivo alla bocca dello stomaco, la lingua secca e la sete, più raramente la nausea ed il vomito.

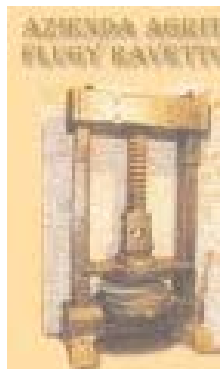
Le forme croniche possono avere le stesse origini della gastrite acuta, ma solo se queste condizioni si ripetono nel tempo. La gastrite cronica può dipendere anche da altre malattie o quadri patologici. I sintomi caratteristici sono la nausea, l'inappetenza, la sensazione di pienezza dello stomaco e conati di vomito molto frequenti. Essa però può essere anche asintomatica o avere sintomi molto lievi; in questo caso è possibile che ci sia sangue digerito nelle feci (melena).

Con il termine di ulcera, si intende invece, una serie di ferite del rivestimento interno dello stomaco (ulcera gastrica) o del duodeno (ulcera duodenale).

segue a pag. 4

AGRITURISMO: "BISOGNA CONOSCERLO MEGLIO"

di Domenico Sacca



In un recente congresso vegetariano europeo tenutosi a Riccione, tra l'altro sono emerse alcune analisi, che ribadiscono l'utilità di nutrirsi di cibi vegetali ed in particolare fare riferimento a prodotti biologici, r a c c o m a n d a

Roberto Piuton,

direttore del sito "greenplanet.net", che ha affermato che l'utilizzo di prodotti biologici è una scelta obbligata, perché le tecniche di coltivazione convenzionale contribuiscono alla sparizione di molte specie animali a causa dei prodotti inquinanti utilizzati.

Cosa c'è di meglio, che regalarsi una bella vacanza in agriturismo. Pensate che in Italia ci sono circa quindici milioni di persone (tra italiani e stranieri) che scelgono ogni anno di passare le proprie vacanze in un agriturismo.

Lo scorso Febbraio, il Parlamento ha approvato una nuova legge che regola il settore, la vecchia norma risaliva addirittura al 1985.

Secondo la nuova norma, la maggior parte di ciò che viene servito in tavola (almeno il 70%) deve essere prodotto in azienda, o almeno, da aziende vicine. In ogni caso, la precedenza va data ai marchi Dop, Igo, Doc Docg comprese nell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali. Interessante il libretto scritto da Confagricoltura "Dop e Igp agriturismo. Diffidate dalle imitazioni". Lo trovate sul sito www.agriturist.it che riporta regione per regione quali sono i prodotti tipici e quelli che si possono tranquillamente comprare in loco, oltre ad interessanti novità e curiosità. L'Art. 2 della nuova legge regola le attività ricreative che si possono

svolgere in agriturismo: devono tutte essere finalizzate a valorizzare il patrimonio locale di flora e fauna. Così tutti, soprattutto i bambini, potranno entrare a stretto contatto con la natura, almeno in vacanza.

Un deciso giro di vite, la legge lo riserva alla vendita di prodotti in loco. Spesso, infatti, "fattori disonesti" propongono come propri molti prodotti che in realtà vengono da altre zone.

La nuova norma, stabilisce che siamo considerati di propria produzione, solo i cibi e le bevande prodotti, lavorati e

trasformati nell'azienda agricola, oltre a quelli ricavati da m a t e r i e

prime dell'azienda agricola, anche se lavorate al di fuori. Alcune regole base del settore, sono state messe in chiaro dalla nuova legge.

Spetta ai fattori rispettarle, ed a noi utenti esigere che vengono rispettate.



NA.SA.TA. NEWS

Riuscita ed apprezzata la cena a tema, svoltasi il 28 Aprile a Manforte S.Giorgio (Me), protagonista la "cucina tipica Monfortese", ed i gusti tipici rievocati da Nicola Cannistrà titolare della trattoria "La Tana", e la voce calda di Salvatore Trimarchi accompagnata dalla sua inseparabile chitarra, hanno sottolineato i toni di una gradevole serata.

In preparazione la 3ª Edizione di "Conosciamo ed Amiamo i Monti Peloritani" in programma per il 4 Giugno, sui Monti Peloritani (vivaio zirio), ci saranno tante iniziative ambientali e gastronomiche, non mancate!

L'arte di fare il porco

A questo punto, sento doveroso da parte mia sciupare qualche rigo a favore di un animale bistrattato da sempre, sul quale si è scatenato un razzismo inspiegabile: il porco.

Solo qualcuno ha cercato di addolcire questo odio irrazionale chiamandolo "maiale", ma il risultato non è cambiato molto; qualcosa si è ottenuto col vocabolo "suino", che generalizza e disperde.

Si dà del porco a chi abusa in modo sregolato di cibo e di sesso, a chi fa le "porcherie".

Si è inventata persino questa parola per indicare cose che vanno oltre il normale senso di pudore.

Si dà della "troia" o della "porcona" a chi usa il sesso in maniera facile, come se esemplari femminili di tutte le altre razze animali fossero delle verginelle.

Oltretutto si tratta di un animale sfruttato e violentato fin dalla nascita, e che dopo morto perdona e si offre all'uomo in tutta la sua bontà. Il porco è un martire!

Non credete che "porco Giuda" sia un'offesa anche per il traditore più infame della storia?

Ed il povero animale ne soffre, perché sente che in chiesa si sta osannando all'agnello di Dio.

Quando non si con chi prendersela, si pronuncia la parola magica ed i modi di dire correnti denotano tutto il disprezzo che si nutre per questa povera vittima.

"Porco cane" si dice per offendere il cane, anziché dire "Mannaggia!" si usa dire: "Porca Miseria", "Porca Eva", oppure più volgarmente "Porca puttana" o "Porca troia"; al nord dicono perfino: "Maremma maiala!".

Questo è razzismo della peggiore specie; altro che vita da cani, quella del porco è peggiore!

Spesso l'uomo, in molte sue espressioni, è molto più porco del porco, difatti egli lo alleva da più di 6000 anni trattandolo sempre con la stessa ferocia e facendo solo i suoi "porci" comodi.

Appena svezzato, l'uomo lo comincia ad agonizzare di tutti i suoi avanzzi, chiama "scifu" o "schifu" il contenitore del cibo e poi gli riserva una sorpresina: lo castra, tranne qualche raro esemplare raccomandato di maschio (vero) o di

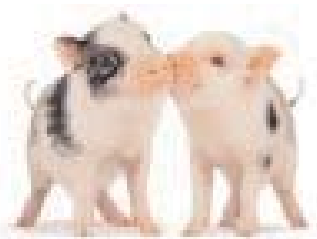
femmina (scrofa) lasciati per la riproduzione. Esiste anche un mestiere specifico ("sanaturi") per questa nobile arte.

A proposito di castrazione, anche qui c'è un pregiudizio; per castrato di intende l'agnello, che spesso non viene neanche castrato, ma nessuno si è posto il problema che anche il porco ha perso i suoi attributi; chi se ne frega, tanto quello è un porco!

Togliendo le palline al porco e le ovaie alla porca si toglie loro il gusto della vita, il gusto ogni tanto di raschiare il Paradiso.

Ma poi mi chiedo: come faranno a fare le porcherie se sono stati sterilizzati?

Alla fine, non avendo nient'altro di meglio da fare, non rimane loro che mangiare ed ingrassare, tanto che nel



giro di un anno possono raggiungere il quintale.

Una volta al porco si dava da mangiare la ghianda, adesso se la può solo sognare, per questo si dice: "U poccu si 'nsonna a ghianna!".

Quando l'uomo ha raggiunto il suo scopo, lo scanna letteralmente, oppure, alcuni più umani gli sparano un chiodo d'acciaio al cervello, per farlo soffrire di meno, o forse per non esaurirsi a sentirlo gridare come un dannato.

Dopo sgozzato lo mettono a testa giù per fargli buttare il sangue, in modo tale che la carne diventi migliore.

Neanche quel sangue viene versato inutilmente, perché se ne fanno "mpènnuli e 'i sangunàzzu", cioè insaccati che verranno poi bolliti, fritti o addirittura trasformati in dolci con zucchero, uva passa e pinoli.

Finalmente, dopo che per una vita gli hanno fatto fare il porco, si decidono a lavarlo, ma con pentoloni di acqua bollente, per togliere quelle setole che serviranno a fare spazzolini o pennelli.

Dopo averlo disinfettato con acqua, sale e limone si procede allo sventramento ponendo attenzione particolare a non rompere la bile che ha accumulato per tutta la vita e che sarà l'unica cosa che si butta via, oltre ai denti ed agli occhi.

Si passa quindi alla separazione delle parti molli; si toglie per primo il fegato con il suo grasso caratteristico a forma di calzamaglia ("velu"), che lo renderà squisito quando verrà arrostito sulla brace.



Poi si toglie il cosiddetto "campanàru", costituito dal cuore e dall'apparato respiratorio, che serve a fare un ottimo soffritto; i reni e l'apparato uro-fecale, chiamato "ossu pizzinu", per tradizione vengono consumati subito arrostiti.

Le budella si puliscono, si salano e saranno poi utilizzate per contenere saliccia e

salame; lo stomaco, accuratamente pulito, si può cucinare farcito.

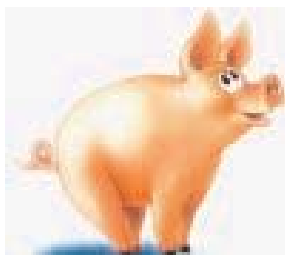
Anche la testa, comprese orecchie e grugno ("funcia"), si consuma generalmente bollita, ed il grasso che ne rimane si conserva sotto forma di sugna.

Il piede di porco, oltre ad essere usato dai scassinatori, si cucina anche bollito, oppure, disossato e imbottito si trasforma in zampone che si conserva per la cena di fine anno perché dicono che sia di buon auspicio.

Il povero Cristo rimane appeso a testa in giù per 12 ore, dopodiché il carnefice lo "spàscia", vale a dire lo seziona nei particolari pregiati: costate, spalla, coscia, lombata, cotiche e così via.



Ciò che non si può consumare in un lasso ragionevole di tempo andrà a finire insaccato dentro le sue stesse budella come salame. A questo punto è d'obbligo un encomio a tutta la zona di S. Angelo di Brolo, dove esistono ancora querceti ed un microclima favorevole, dove si è fatta del maiale un'arte, dove si produce un favoloso salame degno delle migliori tavolate, anche se quello delle altre zone, fatto con prodotti locali, non scherza per niente. Dal grasso meno pregiato che rimane se ne ricava strutto e ciccioli ("ziringuli"). E' vero che non si butta praticamente niente.



stà cuntèntu un annu !"

Vista la qualità del cibo che l'uomo gli propina e le condizioni igieniche in cui è costretto a vivere, la carne del maiale può essere anche pericolosa se non sottoposta a controlli sanitari, tanto che alcuni popoli, come ebrei e musulmani, per il sì e per il no, ne hanno vietato l'uso con la religione. Pare che tutti i porci si stiano convertendo alle religioni orientali.

Dato che la macellazione, anche per favorire la conservazione della carne, avviene nei mesi freddi, si è sempre associato il porco al carnevale, durante il quale si fanno orge e bagordi con costate, salsiccia e maccheroni conditi col sugo di maiale.

Quand'ero ragazzino ed i maiali erano locali, mi ricordo che il macellaio del mio paese ne esponeva uno, per tutto il periodo di carnevale, con una lampadina accesa in bocca ed un fiocco ("nnocà") rosso al collo in segno di festa.

In onore del porco si è voluto chiamare "grasso" il giovedì precedente alle feste, a perenne ricordo di quell'animale tanto odiato in vita, quanto amato dopo la morte.

Un insegnamento a non essere eccessivamente tirchi, a godere un po' delle cose buone della vita, veniva impartito agli allevatori di maiali da un altro vecchio proverbio: "Cu 'ddeva poccu e non mància poccu, è cchiù poccu d'u poccu!".

Concluderei schierandomi, perfettamente d'accordo, dalla parte del Professor Secchioni che in una sua lezione di danza classica e moderna insegnava: "Meglio essere porci per lo più, però poeti nel momento clou.

Domenico Saccà



Una concezione particolare del matrimonio ed una perfetta conoscenza del maiale facevano dire ad un vecchio proverbio dialettale: "Cu si marita stà cuntèntu un jònnu, cu 'mmazza un poccu



Cantine Aperte®

27 - 28 maggio 2006

Cantine Aperte, è l'evento più importante che si svolge in Italia con protagonista il vino, la sua gente e i suoi territori. Cantine Aperte si svolge annualmente nell'ultima domenica di maggio nelle cantine socie del Movimento Turismo del Vino. L'evento attira l'attenzione di turisti e residenti, incuriositi dalla manifestazione che rappresenta il primo segnale di apertura, dialogo e contatto diretto e la possibilità di fare un'esperienza di grande interesse culturale e valore umano.

Protagonisti i giovani: da non sottovalutare un dato estremamente importante: sono soprattutto i giovani, da soli, in coppia o in comitive, che contribuiscono alla vitalità di Cantine Aperte e delle innumerevoli iniziative di cultura gastronomica ed artistica che attorno all'evento fioriscono su iniziativa degli stessi vignaioli.



I numeri: dalla prima edizione svoltasi nel 1993 ad oggi, la manifestazione ha riscosso un successo costante ed una crescita esponenziale. Il successo è dovuto al graduale coinvolgimento di tutto il territorio nazionale ed alla conseguente consapevolezza dei produttori stessi che, con il passare del tempo, vedevano svilupparsi potenzialità di accoglienza inattese, fino a raggiungere le cifre sorprendenti dell'ultimo anno: oltre ottocento cantine aperte per un milione di enoturisti entusiasti.

Le prospettive: il Movimento Turismo del Vino sta operando con l'obiettivo di diffondere l'idea del grande giorno di festa del vino e dei suoi territori allargando Cantine Aperte anche ad altri Paesi, europei ed extra europei, a forte caratterizzazione vitivinicola e con un legame altrettanto forte con la tradizione enogastronomica.

Un tripudio di sapori, colori e profumi per Cantine Aperte 2006 in Sicilia. Come sempre in questa regione.

Nelle aziende associate al MTV insieme ai vini saranno offerti i prodotti tipici delle territorio come formaggi, salumi e dolci, il tutto sapientemente servito con la ben nota ospitalità siciliana.



Informazioni: MTV Sicilia - Presidente: Elisabeth Ellis Scilio - V.le delle Province, 52 - 95014 Giarre (CT)
Tel. 095.933694 - Fax 095.932822
sicilia@movimentoturismovino.it

Malattie a carico dello stomaco

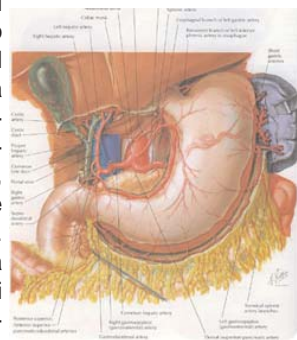
(segue dalla prima pagina)

Quest'ultima, colpisce più gli uomini e compare verso i 30-50 anni, mentre l'ulcera gastrica privilegia le donne in età più avanzata. I sintomi più frequenti sono acidità di stomaco, bruciore e dolore; precisamente, nell'ulcera gastrica di solito il dolore appare subito dopo il pasto, mentre in quella duodenale tre - quattro ore dopo, quando lo stomaco è ormai vuoto. Il principale agente eziologico delle ulcere è l'*Helicobacter Piloni*, un batterio gram negativo che sembra in grado di produrre enzimi capaci di ledere la parete gastroduodenale. I fattori che concorrono al peggioramento dell'ulcera, sono lo stress, il fumo, la caffeina, l'alcol, una cattiva alimentazione e alcuni farmaci.

La terapia dietetica delle malattie dell'apparato gastroenterico riveste una notevole importanza poiché vi è uno stretto rapporto tra alimento e apparato digerente.

Gli alimenti che vanno evitati in tutte e tre le patologie sono: gli alcolici soprattutto a digiuno, le bevande gassate, il brodo di carne, i salumi, le frittiture, la frutta acida, i pesci fritti e sott'olio, i formaggi molto grassi, il burro, lo strutto, la margarina ed il dado.

Specificatamente per l'ulcera, studi hanno dimostrato che due cibi aiutano ad alleviarla; essi sono la banana ed il cavolo. La prima perché stimola la produzione di cellule che ispessiscono la parete dello stomaco, cicatrizzandone le ferite; il secondo, invece, contiene il gefarnato, che ha il potere di rinforzare la mucosa dello stomaco. Infine, sempre per quanto riguarda l'ulcera, il peperoncino una volta lo si riteneva molto pericoloso, oggi sembra che grazie al contenuto in capsicina migliori la circolazione sanguigna nello stomaco.



Maria Francesca Catalano
Dottoressa in dietistica

Cucina

I dolci tipici pasquali

La domenica di Pasqua, il giorno in cui per i cattolici si commemora la resurrezione di Cristo, è tradizione finire il pranzo con un dolce pasquale che, naturalmente, cambia in base alla regione in cui ci troviamo. In Sicilia il dolce pasquale per eccellenza è la "cassata siciliana", a questa, negli ultimi anni, si è aggiunta la colomba pasquale che è simbolo di innocenza e pace.



La cassata siciliana

Il dolce pasquale tradizionale di tutta la Sicilia è senza ombra di dubbio la cassata. Gli ingredienti necessari sono: burro, farina, marsala, frutta candita mista.

Per il Pan di Spagna gli ingredienti base sono: 6 uova, 150 gr. di farina 00, 150 gr. di zucchero, 1 bustina e mezza di lievito per dolci. Le fasi di lavorazione del Pan di Spagna sono: battere a neve gli albumi delle uova; battere i tuorli con lo zucchero e mescolarvi delicatamente gli albumi a neve; far cadere nel composto la farina a pioggia e amalgamare il tutto; per ultimo si aggiunge il lievito e si versa l'impasto in uno stampo imburrato; il tutto va cotto al forno e lo si sforna quando si introduce uno stecchino nel centro del dolce ed esso ne uscirà pulito ed asciutto.

Per preparare la crema occorrono: 500 gr. di ricotta fresca, 300 gr. di zucchero, 100 gr. di cioccolato fondente, mezza bustina di vaniglia, 50 gr. di scorza d'arancia candita. La crema si prepara in base alle seguenti fasi: la ricotta va mescolata con lo zucchero e la vaniglia; il composto va passato al setaccio; il tutto si condisce con il cioccolato, la zuccata e la scorza d'arancia candita tagliata a pezzetti.

Per la pasta di mandorle gli ingredienti base sono: 200gr. di farina di mandorle, 200gr. di zucchero, acqua e colore verde chiaro per dolci. La pasta reale si prepara cuocendo in un tegame acqua e zucchero finché lo zucchero fila, a tal punto si incorpora la farina di mandorle, la vaniglia ed il colore verde; il tutto va mescolato bene e versato sul tavolo di marmo bagnato; appena il composto è freddo lo si lavora finché non diventa liscio e compatto.

La preparazione finale prevede che il fondo di uno stampo va foderato con fette di Pan di Spagna inzuppate di marsala e lateralmente con un bordo di pasta reale. Coprire il tutto con uno strato di crema e continuare ad alternare Pan di Spagna inzuppato nel Marsala e crema. La copertura finale è uno strato di Pan di Spagna inzuppato ed uno di pasta reale verdina. Il dolce va guarnito con frutta candita mista.

L'agnello pasquale

La ricetta per la preparazione dell'agnellino di pasta di zucchero e garofano prevede di impastare farina 00 con zucchero in uguale quantità insieme ai chiodi di garofano pestati (10 gr per ogni kg d'impasto). Gli ingredienti vanno amalgamati in casseruola con acqua a fuoco vivo. Appena fusi vanno lavorati con le mani in modo da fargli assumere la forma desiderata e si ripongono in formelle apposite.

Dopo qualche giorno i dolci vanno prelevati, inumiditi alla base con acqua ed infornati. Lo zucchero trasborderà nella parte inferiore facendo assumere al dolce la caratteristica colorazione brunita.

