

# SALUTE in GRATA

N° 10



ANNO 9 - NOVEMBRE-DICEMBRE - 2016

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE  
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE  
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO  
N° 608 DEL 10/10/2008

## Buone Feste



**Tradizioni culinarie**  
Ecco cosa ci aspetta in tavola

**Natale all'estero**  
Usi e costumi di altri Paesi

**“Il Fuori si accorga  
che il Dentro  
è una sua parte ”**

## REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani

CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer, Maria C. Cartigiano

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci

CAPOREDATTORE: Carmelo La Licata

REDATTORI: Domenico Calderone, Paolo Conversano, Giampiero

Ferrito, Lorenzo Frana, Roberto Pau, Roberto Poletti

ART DIRECTOR: Roberto Pisoni

## PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

## LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

## HANNO COLLABORATO

**Brego  
Domenico Calderone  
Maria Cristina Cartigiano  
Paolo Conversano  
Lorenzo Frana  
Moreno Francia  
Iatròs  
Carmelo La Licata  
Roberto Pau  
Roberto Pisoni  
Thomas Riccio  
Mario Stocchi  
Conos Veran  
Marco Visto**

# Sommario

	EDITORIALE	.3
	UNA FESTA DUE SIMBOLI	.4
	TRADIZIONI IN TAVOLA	.6
	NATALE COME VUOI	.8
	EMERGENZA PROFUGHI	.10
	UN COLORE PORTAFORTUNA	.12
	TOSCANI NEL MONDO	.14
<b>SERVIZI</b>	PANETTONE VS. PANDORO	.16
	UN SIMBOLO E UNA REALTÀ	.18
	SANTA LUCIA E I SUOI REGALI	.19
	PALESTINA IERI E OGGI	.20
	MEZZO SECOLO DI LEGALITÀ	.22
	NATALE D'OLTRALPE	.24
	ROMANI IN FESTA	.26
	ANDIAMO ALL'ESSENZIALE	.28
	NIENTE CARNE SULLA TAVOLA	.30

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia

Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano

Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294

[nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it](mailto:nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it)

[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://www.amicidizaccheo-lombardia.it)

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 30/12/2016 alle ore 15:00

Tiratura copie 6.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

# E

## editoriale

### GUARDIAMO AVANTI

Paolo Viviani

**D**icembre, per antonomasia, è il mese più atteso dell'anno, ricco di feste, di tradizioni e mondialmente riconosciuto come il mese che chiude l'anno in corso; in questo momento, come di abitudine, siamo anche portati a fare un bilancio conclusivo, evocando i vari periodi positivi e negativi. Presto l'euforia delle festività di questo mese prevarrà, causando, se pur effimera, una esuberanza di felicità e di benessere fisico, un sentimento di coerenza tra mente e corpo. Dicembre è un mese conformista con la tendenza ad adeguarsi a usi, costumi e comportamenti socialmente prevalenti le cui origini sono molto antiche. Oggi, però, forse qualcosa sta cambiando: stanno sparendo i coloratissimi bigliettini e le lettere augurali che accompagnano i rituali del Natale. Oggi c'è il digitale: rapido, freddo e non impegnativo. La povera scrittura a mano, calligraficamente bella o brutta che sia, sembra ormai giunta al pensionamento. Peccato, perché dedicare del tempo a scrivere, ci permette di rallentare il pensiero, diventare più profondi e offre spazio per le riflessioni. Fra poco, soprattutto con l'inizio dell'anno nuovo, il ricordo di questo mese e dell'anno trascorso saranno lasciati all'oblio, alla dimenticanza intesa come fenomeno non temporaneo di memoria, ma come stato più o meno duraturo della scomparsa o sospensione del ricordo. Tutto si lascia ai posteri, è come ritornare al ricordo della mitologia classica in cui l'oblio era associato al fiume Lete, quello che conduceva all'oltretomba. A questo fiume dovevano bere le anime dei defunti per cancellare i ricordi della loro vita terrena, oppure coloro che erano chiamati a rinascere per obliare quel che avevano visto nel mondo sotterraneo. Sicuramente il 2016 è da dimenticare poiché è stato un anno particolarmente infausto, dove non sono mancate tragedie che hanno lasciato e manterranno un'impronta indelebile. E a noi ristretti, non resta che dire: "Un altro anno è passato".

# UNA FESTA DUE SIMBOLI

VIAGGIO NELLA STORIA:  
LA NASCITA DEL PRESEPIO  
E DELL'ALBERO DI NATALE

Mario Stocchi

**C**on l'arrivo di dicembre, i bambini vanno in agitazione, perché sanno che presto aiuteranno i genitori ad allestire i due simboli irrinunciabili del Natale: il presepio e l'albero. Il giorno dell'Immacolata, l'8 dicembre, si va in cantina o in garage a prendere gli scatoloni con le palline, le statuine e le luci riposte la precedente Epifania. Vedere i bambini presi da questo rituale, sempre uguale ma sempre diverso, è un momento a dir poco magico.

Affascinante è la storia di questi due simboli del Natale; iniziamo da ciò che rappresenta la Natività. Nelle cronache del XIII secolo si legge che a Greccio, vicino a Rieti, san Francesco inventò il primo presepe. Francesco aveva abbandonato tutte le ricchezze di famiglia seguendo il suo ideale di povertà. Parlava del

Vangelo con un tale entusiasmo che la gente e perfino gli uccelli lo ascoltavano attenti! Nel 1219, Francesco partì crociato in oriente, armato però solo del per-

dono e della parola di Gesù. Il ricordo più intenso del viaggio fu la visita alla grotta di Betlemme, dove Gesù nacque. Tornato in Italia, un tale Giovanni gli chiese cosa dovesse fare per seguire le vie del Signore: Francesco gli rispose di accogliere Gesù nel suo cuore e preparare il Natale. Quel tale preparò una grotta, vi fece portare del fieno, un bue e un asino. Arrivò dicembre. La notte di Natale del 1223 pastori, contadini e povera gente andarono alla grotta che Giovanni aveva preparato per Francesco. Il santo volle celebrare un rito nuovo, più intenso e partecipato: con i suoi frati cantò il Vangelo e si dice che lo videro piangere di gioia. Le cronache dell'epoca scrivono che "fu visto dentro la mangiatoia un bellissimo bambino addormentato, che il beato Francesco, stringendolo con ambedue le braccia, sembrava destare dal sonno". Fra i testimoni del miracolo, molti erano personaggi degni di fede e la notizia si sparse in tutto il Lazio, l'Umbria e la Toscana, fino a Genova e a Napoli. Tutto il paese sapeva di questo prodigio e teneva memoria di quella notte santa, quando un Bambino era apparso a Francesco, che aveva voluto ricostruire l'ambiente del primo Natale in un bosco sperduto dell'Appennino. Assai diversa è la storia dell'albero di Natale. Tradizioni lontane, dall'antica Norvegia fino alla Germania protestan-





te,  
si in-  
treccia-  
no nella mille-

narìa storia di uno dei simboli natalizi più amati da grandi e piccoli. Le sue origini risalgono all'alto Medioevo, quando nei piccoli villaggi della Scandinavia era consuetudine, nel giorno del solstizio d'inverno, decorare gli alberi con nastri di vari colori, campanelle e altri oggetti colorati, con lo scopo di chiedere l'aiuto del Sole e della Luna per un buon raccolto in primavera. L'albero più usato era l'abete, consacrato a Wotan, il dio germanico della guerra. Quando nel '300 i Vichinghi vennero convertiti al Cristianesimo, questa tradizione venne considerata un'eresia pagana e fu bandita. Le prime notizie storiche sull'albero di Natale risalgono al 1441, quando a Tallin, in Estonia, fu installato un grande abete in piazza, e uomini e donne vi ballavano intorno per trovare l'anima gemella. In breve, questa novità si diffuse in Germania e una cronaca di Brema del 1570, racconta che ogni anno in città veniva eretto un albero decorato con fiori di carta, mele, dolci e datteri secchi. L'albero non era più solo un simbolo di riunione nella comunità, ma lo era anche per le famiglie. Secondo una

cronaca di Strasburgo del 1605, gli abitanti, per Natale, nelle loro case decoravano abeti con rose di carta, mele e dolci di zucchero. L'albero di Natale restò una tradizione di nicchia, fin quando Goethe, nel suo celebre "I dolori del giovane Werther" (1771), cita per la prima volta l'albero di Natale, contrapponendo la felicità dei bambini al dolore del protagonista. Grazie al successo del romanzo, l'albero di Natale si diffuse nelle famiglie tedesche. È nel 1816 che si vede per la prima volta un albero di Natale alla corte di Vienna e nel 1840 alla corte del Re di Francia, mentre nel 1846 la regina Vittoria d'Inghilterra si fece fotografare con il marito Alberto, vicino ad un albero di Natale. Dopo la Guerra di Secessione, grazie ai mercenari inglesi, si diffuse negli Stati Uniti la tradizione dell'albero di Natale. Ancor oggi gli alberi sono un simbolo di pace e speranza per tutti, come ci ricorda quello che Papa Giovanni Paolo II fece erigere in Piazza San Pietro e che da allora viene innalzato ogni anno e la pianta che da sempre viene illuminata davanti al Rockefeller Center di New York.

# TRADIZIONI IN TAVOLA

CONTINUAMO IL NOSTRO VIAGGIO  
ENOGASTRONOMICICO  
ATTRAVERSO LE PRELIBATEZZE

Paolo Conversano

**I**l Natale e la fine d'anno sono avvenimenti ricchi di cultura e tradizioni. Come sempre sono accompagnati dalla frenetica corsa agli acquisti per i regali, tra i quali non possono mancare le specialità della gastronomia per la grande abbuffata. Tra innumerevoli delizie della buona tavola, ci sono prodotti che non possono mai mancare all'appuntamento, come lo zampone con le lenticchie, abbinamento tradizionale che viene da lontano, il torrone ed il cioccolato. La lenticchia è una leguminosa nota sin dall'antichità, originaria dell'Asia Minore e del vicino Oriente; arriva in Europa tramite i conquistatori Spagnoli ed oggi è coltivata in tutto il mondo. È una pianta erbacea annuale, alta dai 20 ai 70 centimetri. In Italia le varietà più diffuse sono la lenticchia di Castelluccio di Norcia, prodotto IGP e DOP; quella di Colfiorito e quella di Ustica. Secondo la tradizione, le lenticchie simboleggiano la prosperità e il danaro, avendo forma simile a monete. È anche per tale motivo che in Italia, durante il cenone di San Silvestro, si mangiano queste leguminose spesso accompagnate da zampone o da cotechino, come augurio per l'anno nuovo. Lo zampone di Modena, il più celebrato e apprezzato nel mondo, è un salume IGP. La

zona di produzione, oltre a Modena, Mantova e Cremona, comprende altre località del nord d'Italia. Si parla di zampone già agli inizi del Seicento a Mirandola (MO). Esso viene prodotto con un impasto di carni suine, in un involucro formato dalla zampa di un maiale, che ha una consistenza soda ed uniforme ed un colorito rosa brillante. Dal 1991 il paese di Castelnuovo Rangone (MO) detiene il record mondiale, iscritto nel Guinness dei Primati, per il più grande zampone (942 chili!). I maiali usati per le carni sono di pura razza Italiana, i Cinti neri senesi, specie molto antica ed allevata fin dai tempi dei Romani. Caratteristico il mantello nero pece con striature bianche e grigie. Essi sono animali molto robusti e resistenti che non necessitano di cure particolari. Un maiale adulto può pesare fino a 300 chili, una scrofa arriva a 250. Passata la stagionatura in cantine areate e fresche e dopo meticolosi controlli periodici arriva sulle tavole, pronto a soddisfare i nostri palati. E per dessert? Dopo la classica fetta di panettone o di pandoro, *dulcis in fundo*, ci sono ancora due specialità, famose nel mondo: il torrone di Cremona e il cioccolato di Modica. Il primo, un dolce molto antico originario del Sannio, si diffuse in tutto il Mediterraneo, in particolare in Spa-



gna e più precisamente ad Alicante, dove ebbe origine una versione iberica del prodotto. Tornò poi in Italia, e secondo la tradizione, il primo torrone fu servito il 25 ottobre del 1441 al banchetto di nozze, celebrate a Cremona, tra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. Il composto era costituito da un impasto di albume d'uovo, miele e zucchero farcito con mandorle, noci, arachidi o nocciole e ricoperto di ostie. Le principali varietà sono quello duro e quello morbido, con varianti più moderne ricoperte di cioccolato o di pasta di mandorle, fino ad arrivare ad una vera delizia siciliana, ottenuta unendo il verde del pistacchio di Bronte, altro prodotto eccelso, il giallo del miele e il bianco delle mandorle. Sono lavorati dai cosiddetti turrunari, che creano un dolce artigianale unico e talmente buono che racchiude in sé i profumi e i sapori di questa meravigliosa terra. Sulle note della tradizione troviamo anche il rinomato e celeberrimo cioccolato di Modica. Dotato di raffinato profumo di spezie e tipica consistenza granulosa, esso è prodotto con l'impiego d'ingredienti genuini, dai quali derivano le sue elevate proprietà nutritive. La sua lavorazione a freddo è giunta a noi grazie agli Spa-

gnoli durante la loro dominazione in Sicilia. Furono loro a conoscere e utilizzare dal nuovo mondo lo "xocoatl", una bevanda preparata con il cacao che l'antico popolo Azteco consumava per eliminare la fatica e stimolare le forze fisiche e mentali. Nel 2003 è nato il consorzio di tutela del cioccolato di Modica che lo ha reso prodotto agroalimentare tradizionale. A partire dal 2005, la città ospita Eurochocolate, importante manifestazione itinerante, che prima si teneva annualmente a Perugia. A tavola, per i palati più sofisticati, suggeriamo di degustare il cioccolato con una grappa morbida e raffinata; altrettanto piacevole risulta l'abbinamento ad un calice di vino liquoroso, come il Passito di Pantelleria o il Moscato di Noto, fino allo Zibibbo e, per i più esigenti, accompagnato ad un Marsala DOC.

# NATALE COME VUOI

UN TOUR PER SCOPRIRE  
USI E COSTUMI DELLE FESTE  
A TUTTE LE LATITUDINI

Brego

**I**l Natale è una festa accompagnata da diversi usi e tradizioni, folclore e celebrazioni, variabili da paese a paese, sia dal punto di vista sociale che religioso. Al giorno d'oggi presso i Testimoni di Geova, in alcuni gruppi Puritani, e presso i fondamentalisti cristiani, il Natale viene considerato come una festa pagana, non menzionato dalla Bibbia e pertanto non celebrato. Lasciando da parte i due più diffusi simboli natalizi, ossia il presepe e l'albero, prendiamo in considerazione altri aspetti tradizionali che caratterizzano questa festa. Molte sono le tradizioni, le pratiche e i simboli familiari del Natale, come lo zampone o il cotechino con le immancabili lenticchie, l'agrifoglio, il vischio, la stella di Natale, lo scambio di doni, già presenti nelle tradizioni di alcuni popoli nordici

prima dell'introduzione del cristianesimo. Lo scambio di doni rappresenta un aspetto importantissimo e universale delle celebrazioni natalizie. Diffusissima in tutto il mondo è una figura mitica che porta i doni ai bambini, e che trae origine da San Nicola un vescovo del IV seco-

lo, di cui tuttora il personaggio di Babbo Natale porta il nome (Santa Claus) nei paesi nordeuropei. Gli olandesi hanno fissato la sua festa il 6 dicembre. Nel Nord America e nelle colonie inglesi si adottarono alcuni aspetti di questa celebrazione nelle vacanze natalizie, e Sinterklaas (un antico nome della figura donante) divenne Santa Claus, o Saint Nick. In Gran Bretagna, anche se questo nome era conosciuto veniva chiamato "Papà Natale", mentre in Italia è Babbo Natale. Nel folclore più comune, originariamente anglo-americano, questo personaggio un po' grasso, simpatico e gioviale, con una lunga barba bianca, vestito di bianco e di rosso, arriva durante la notte di Natale su una slitta volante trainata in cielo da un gruppo di renne, scende per il camino, lascia i doni ai bambini e mangia il cibo che gli hanno lasciato. Il resto dell'anno lo passa fabbricando giocattoli e ricevendo lettere sul comportamento dei bambini. Secondo la tradizione, Babbo Natale abita in Finlandia, precisamente a Rovaniemi, e nella sua fabbrica di giocattoli si avvale del prezioso aiuto di una schiera di elfi. In molti paesi i bambini lasciano dei contenitori vuoti, riempiti durante la notte, da Babbo Natale con piccoli doni, giocattoli, caramelle, o frutta. Negli Stati Uniti appendono sopra il caminetto una calza (che in Italia è invece lasciata



Euyphorbia pulcherrima



per la Befana) affinché venga riempita di giochi e dolciumi. In altre culture mettono le loro scarpette fuori. Lo stesso fanno la sera prima del 6 dicembre, per la festa di San Nicola. L'usanza di portare doni non è riservata a Babbo Natale o ad altri personaggi particolari, ma si sviluppa anche e soprattutto attraverso uno scambio reciproco di doni, sia in famiglia che tra amici. Nel periodo di dicembre, non è solo Babbo Natale a portare doni. I bambini delle province di Trento, Udine, Verona, Piacenza, Lodi, Pavia, Cremona, Mantova, Bergamo, Brescia e della bassa modenese trovano i regali portati anche da Santa Lucia da Siracusa durante la notte del 13 dicembre, oltre che ovviamente da Babbo Natale la notte del 25 dicembre. A Natale non manca mai l'agrifoglio, considerato una pianta magica fin da prima dell'avvento del Natale cristiano; si dice che proteggesse dai demoni e portasse fortuna. Secondo la tradizione cristiana, la struttura della foglia infatti ricorderebbe la corona di spine di Gesù Cristo e i frutti rossi il suo sangue. Inoltre i boccioli bianchi sarebbero immagine della purezza della Madonna. Tra i simboli del Natale c'è poi il vischio, pianta sempre-

verde parassita di numerosi alberi. Al vischio sono riconducibili leggende e tradizioni molto antiche; continua in molti paesi a essere considerato simbolo di buon augurio durante il periodo natalizio, e porta bene salutare l'arrivo del nuovo anno baciandosi sotto uno dei suoi rami. Da diversi anni a questa parte, tra i fiori che addobbano le nostre case durante le feste di Natale, la parte da padrone la fa senza dubbio quella che noi chiamiamo stella di Natale. Questa pianta, in realtà, si chiama *Euyphorbia pulcherrima* ed è originaria del Messico, dove cresce spontaneamente potendo raggiungere anche i quattro metri di altezza. La sua bellezza è senza dubbio la fioritura ma, al contrario di quello che si può pensare, il suo fiore, detto ciazio, con petali e sepalì disposti a coppa, non è rosso ma di colore giallo e circondato da una corona di cinque brattee rosse, che vengono spesso considerate delle foglie, anche se non lo sono affatto. Per il suo colore tipicamente... natalizi, questa pianta impera in tutti i negozi di fiori nel periodo invernale, ed è diventata senza ombra di dubbio uno dei simboli della festa, usatissima anche come regalo.



**Agrifoglio**

# EMERGENZA PROFUGHI

I NUMERI DI UNA TRAGEDIA  
CAUSATA DA GUERRE E POVERTÀ  
CHE METTE A DURA PROVA L'ITALIA

Domenico Calderone

**P**er gran parte della sua storia dall'Unità in poi, l'Italia è stata un paese di emigrazione, si stima che tra il 1876 e il 1976 partirono oltre 24 milioni di persone con una punta massima nel 1913 di oltre 870mila partenze. Durante quel periodo, il fenomeno opposto, quello dell'immigrazione straniera, era pressoché sconosciuto nel nostro Paese. Dopo una breve analisi di questo periodo storico, possiamo dire che la situazione si è completamente rovesciata, con fenomeni migratori di massa verso l'Italia. Dal primo gennaio di quest'anno fino ad inizio giugno sono stati più di duecentomila i migranti arrivati via mare sulle coste dell'Unione Europea, di cui circa quarantanovemila i profughi sbarcati in Italia sempre dall'inizio dell'anno (già a maggio erano quasi ventimila). Di questi, tremila le vittime ad oggi stimate, riferite a quei migranti che hanno tentato di attraversare il Mediterraneo senza successo. Fonti del Viminale fanno i conti relativi agli ultimi arrivi: nel settembre scorso, in soli quattro giorni, sono stati soccorsi oltre 13mila migranti. L'Italia è da mesi la prima meta delle rotte migratorie, sola e in prima linea nell'emergenza sbarchi. Con un rischio: il collasso del sistema di accoglienza. Attualmente

sono oltre 145mila i migranti ospitati nei centri. Un record, se si pensa che l'anno scorso sono stati 103mila. Le ragioni che spingono gli stranieri ad emigrare verso l'Italia sono varie: guerre interne, persecuzioni religiose o di natura etnica, instabilità politica o economica. Una parte di loro, definiti richiedenti asilo, sono stranieri che si aspettano dall'Italia protezione ed ospitalità in base alle convenzioni internazionali. Rispetto al secolo scorso, la provenienza di profughi, in questi ultimi anni è prevalentemente da zone di guerra, soprattutto Somalia, Sud Sudan, Eritrea e Siria. Fra le tante iniziative per affrontare quest'emergenza, vi è la proposta di convincere i 28 governi dell'Unione europea a promuovere lo sviluppo dei Paesi di origine, per regolarizzare i flussi migratori diretti in Europa e successivamente stringere accordi per il rimpatrio di chi è entrato illegalmente. Nel 1990 viene emanata la legge Martelli, che cercava per la prima volta di introdurre una programmazione dei flussi di ingresso, oltre a prevedere una sanatoria per quelli che si trovavano già sul territorio italiano; in sei mesi vennero regolarizzati circa duecentomila stranieri. Nel 1998, la legge Turco-Napolitano creò per la prima volta, i centri di permanenza tempo-



reana per gli stranieri sottoposti a provvedimento di espulsione. Successivamente, nel 2002, la legge Bossi Fini ha previsto tra l'altro, anche la possibilità dell'espulsione immediata dei clandestini. In questo contesto alcuni Paesi del Mediterraneo si ritrovano in prima linea nell'accogliere i migranti, come la Grecia e l'Italia. La posizione di quest'ultima, che si affaccia direttamente sul Mediterraneo, è considerata di importanza strategica dai nostri alleati in caso di guerra, mentre in situazioni come queste - tale opinione è molto diffusa - veniamo lasciati colpevolmente soli. In modo particolare, Lampedusa si è trovata a fronteggiare questa problematica per via della sua posizione geografica; l'isola è arrivata agli onori della cronaca per l'umanità e l'accoglienza mostrate, al contrario di altre località europee. Per attuare una politica comunitaria efficace è fondamentale ribadire che l'Europa inizia a Lampedusa e non finisce a Ponte Chiasso o a Ventimiglia. I suoi confini vanno ben oltre... L'Unione

europea, che raggruppa 28 Paesi indipendenti e democratici, dovrebbe realizzare nei fatti un'unificazione politica, economica e di coesione sociale. La realtà è ben diversa. Altra località, di cui si è parlato molto, è Riace Superiore in provincia di Reggio Calabria, dove il sindaco Domenico Lucano si è distinto con una brillante e propositiva iniziativa. La storia di questo paesino era sconosciuta ai più, fino a quando non sono sbarcati i primi migranti sulle vicine coste. Lucano, che dimostra di avere uno spiccato senso dell'accoglienza, ha colto l'occasione per dimostrare l'importanza di valori come quello dell'altruismo. Ha rivitalizzato un paese svuotato dall'emigrazione degli anni Sessanta verso il nord, ottimizzando la presenza degli immigrati e restituendo loro la dignità persa nel Paese di origine. Ha attuato quanto prevede il trattato di Dublino: accogliere, soccorrere e rifocillare qualsiasi cittadino straniero che fugge dalla guerra, dopo aver attraversato il Mediterraneo.

# UN COLORE PORTAFORTUNA

ROSSO DI NATALE  
UN BUON AUGURIO VALE:  
AUSPICI PER LE FESTE.

Thomas Riccio

**A** Natale ogni cosa si colora di rosso. Il rosso è il colore dominante di questo periodo di festa, e tutto prende origine dal culto di San Nicola, patrono dei fanciulli, da cui deriva la tradizione di Babbo Natale, che gli olandesi fecero diventare Santa Claus e i tedeschi Sankt Nikolaus, Niklaher e Sanda Klaus. Gli olandesi, quando emigrarono in America del Nord, diedero vita a questa tradizione nel nuovo continente, apportandovi alcune modifiche. Cambiarono infatti l'immagine, sostituendo la mantella vescovile con una zimarra rossa ornata di pelliccia, e la mitra in un cappuccio, e gli diedero inoltre una slitta con le renne. La stessa Euphorbia Pulcherrima, quella che tutti noi chiamiamo Stella di Natale, è di colore rosso, in quanto fa riferimento alla nascita del nuovo sole. Gli antropologi dicono che il rosso è un colore "cult" fin dalla preistoria: è il colore del sangue, fa riferimento al principio della vita. Il 25 dicembre è una data che ha significato tanto religioso quanto pagano: indica infatti la nascita di Gesù, e al tempo stesso è il periodo in cui fin dall'antichità ci sono i riti propiziatori per il nuovo anno, per il raccolto. Rosso, dunque, simbolo di vitalità, di nascita religiosa e rinascita pagana. Il rosso è anche il colore della regalità: pensiamo infatti ai

mantelli dei regnanti. Oggi il significato è cambiato, perché il senso del Natale è cambiato: il Natale è una festa spesso consumistica, e comunque espressione della globalizzazione. Sì, il Natale è fatto di stereotipi ormai universali e universalizzanti come le renne, la neve, l'albero e anche quel signore solitamente ciccione vestito di rosso, con una lunga barba bianca e sempre sorridente. I bambini si aspettano la neve la sera della vigilia di Natale, e vorrebbero vedere le renne che pascolano anche se vivono in grandi città come Roma o Milano. Ad ogni modo, speriamo che qualche bambino o, peggio, qualche adulto, non creda che Babbo Natale è bianco e rosso perché la sua figura è stata creata dalla Coca Cola, che, furbescamente, lo ha vestito con i suoi colori: Babbo Natale era bianco e rosso ben prima che la Coca Cola lo impiegasse per la sua pubblicità! La tradizione del Capodanno risale invece alla festa del dio romano Giano. Nel VII secolo i pagani delle Fiandre, seguaci dei Druidi, per tradizione festeggiavano il passaggio al nuovo anno. Ma ecco come si è arrivati a festeggiare il nuovo anno il 1° gennaio. Fu Giulio Cesare, nel 46 a.C. a creare il "calendario giuliano", che stabiliva che l'anno nuovo iniziasse il 1° gennaio. In questo giorno i Romani usavano invitare a pranzo gli amici, scambiandosi il dono di un vaso bian-

co con miele, datteri e fichi, il tutto accompagnato da ramoscelli di alloro, chiamati "strenne", come augurio di fortuna e felicità. In tutto il mondo si festeggia Capodanno, con diverse usanze a cui far fede per portare fortuna al nuovo anno che arriva. Uno dei riti più noti è quello di mangiare lenticchie allo scoccare della mezzanotte del 31 dicembre: le lenticchie erano considerate portatrici di abbondanza e ricchezza, e ancor oggi si dice che portano soldi. Anche i botti vorrebbero essere la manifestazione della volontà di allontanare le forze del male e gli spiriti maligni alla fine del tempo "vecchio" e all'inizio del tempo "nuovo". È un rito comune anche quello di buttare dalla finestra oggetti vecchi: è un rito di eliminazione del male, fisico e morale, che si è accumulato nell'anno trascorso. Certo, bisogna fare un po' di attenzione a quello che si butta dalla finestra... Altro elemento propiziatorio è dato dalle strenne: ricevere regali, infatti, accumulerà abbondanza per tutto l'anno. Occhio poi a chi s'incontrerà per primo in strada: allo scoccare della mezzanotte è



importantissima la prima persona che s'incontrerà, perché è di buon augurio, infatti, incontrare un vecchio (vuol dire che si vivrà a lungo) o un gobbo (il gobbo da sempre è un portafortuna), mentre porta disgrazia incontrare un bambino (vita breve) o un prete (funerale vicino). A mezzanotte, come brindisi speciale, ci si bacia sotto il vischio con la persona amata: ciò porterà amore per tutto l'anno. Nel periodo delle feste, ma soprattutto a Capodanno c'è poi la tradizione di indossare biancheria intima rossa. Qualcuno si sarà chiesto il perché. Si tratta di un modo per attirare i buoni auspici del nuovo anno. Per il cenone, quindi, è d'obbligo un intimo di colore rosso tanto per gli uomini che per le donne. Gli antichi Romani lo indossavano come simbolo di sangue e di guerra per allontanare la paura; oggi è diventato un auspicio di fortuna per il nuovo anno che arriva.

# TOSCANI NEL MONDO

IL TARTUFO BIANCO DI SAN MINIATO  
IL ROSSO DEL CHIANTI  
E I MARRONI DEL MUGELLO

Conos Veran

**L**a Toscana è una regione ricchissima di prodotti naturali di eccellenza, richiesti ed apprezzati da gourmet di tutto il mondo. Uno di questi è il tartufo bianco. La raccolta di questa prelibatezza è consentita dal 10 settembre al 31 dicembre. San Miniato è una delle zone tartufigine più estese e produttive della specie più pregiata. San Miniato è un delizioso borgo, le cui origini risalgono all'epoca etrusca e romana, arroccato su un colle lungo l'Arno ricco di chiese, palazzi storici e natura incontaminata, un vero e proprio paesaggio da cartolina. Queste colline sono l'ideale per la crescita del Tuber Magnatum Pico, nome scientifico per definire il "cibo del re". A novembre nel pieno della maturazione del tubero che raggiunge la massima bontà, a San Miniato si svolge una grande Mostra Mercato Internazionale di questo pregiatissimo prodotto, con migliaia di visitatori che arrivano da tutta Italia ed Europa. Nelle piazze e nelle vie del borgo, per oltre due chilometri si snoda il laboratorio del gusto a cielo aperto più importante d'Italia. Gli chef nei vari stand creano e propongono le migliori eccellenze agroalimentari delle varie regioni. Un vero e proprio festival dei sapori e dei palati, dove il protagonista assoluto è il "Re tartufo". I pezzi più pregiati e di mag-

giori dimensioni vanno all'asta in un salone dell'antico castello di San Miniato, se li contendono ristoratori e chef famosi, oltre ai privati desiderosi di accaparrarsi qualche tubero, anche a prezzi elevatissimi. A tavola il tartufo si sposa benissimo con le uova al tegamino, gli asparagi, i risotti, in alcuni casi anche la bistecca alla fiorentina, e per i più raffinati ed esigenti il lardo, naturalmente di Colonnata. Il tutto, accompagnato da uno dei principi dei vini: il Chianti classico. Il Chianti è una dolce catena ondulata di colline a cavallo fra le province di Firenze, Siena ed Arezzo. Il territorio è prevalentemente collinare e i comuni di questa area sono la zona di produzione dell'omonimo vino. Lungo la statale detta Chiantigiana che si inerpica sulle colline incontriamo Greve, il paese famoso per il suo castello aperto tutti i giorni per la visita alle cantine storiche, con degustazione di oltre 100 tipi di vini e di prodotti tipici. Il Chianti classico è una zona ricca di storia, di arte e cultura e di tradizioni gastronomiche, che hanno inglobato la civiltà della cucina contadina, la nobiltà della carne chianina e la grande varietà dei salumi di maiali, di razza Cinta senese, tutti prodotti eccelsi e conosciuti nel mondo. Il Chianti si ottiene con uve Sangiovese in purezza o con l'aggiunta di altri vitigni a bacca rossa (Canarolo e Colorino).



Con le uve bianche appassite di Malvasia e di Trebbiano nasce anche il Vin santo del Chianti Classico DOC. Con lo stesso fregio esiste anche l'olio extra vergine d'oliva DOP Chianti classico, ma di questo parleremo nelle prossime uscite. Ripartendo dalle montagne del Mugello la Toscana ha una tradizione e un legame antichissimo con la castagna, vera regina d'autunno. Il Mugello è il luogo ideale per andare a raccogliere questi frutti, qui nasce il marrone, varietà di castagna esclusiva di questa zona. La terra del marrone non è solo un percorso naturalistico, ma un ritornare alle tradizioni di quando la castagna era fonte di sostentamento per chi abitava queste montagne, difatti visitando questi borghi capiterà di assaggiare e gustare la torta di marroni o il castagnaccio tipico prodotto, realizzato con la farina di castagna. Continuando il viaggio alla ricerca del frutto autunnale si arriva fino ai dolci pendii del Casentino, una terra da gustare prima con gli occhi che con il palato. La montagna per eccellenza dove questi frutti abbondano è il Monte Amiata, in Val Di Norcia, parco faunistico dove la ca-

stagna è la regina incontrastata, non a caso è certificata come IGP. (Indicazione Geografica Protetta). Oggi la castagna è arrivata ad essere protagonista di ricette nobili di grandi chef, che esaltano le qualità e la squisitezza di questo umile frutto. La grande ricorrenza dell'autunno che attrae turisti da tutta l'Italia, ci porta a Marradi nel cuore del Mugello: qui si svolge la tradizionale Sagra della castagna, in programma dal 9 al 30 ottobre. Un appuntamento gastronomico per gustare le delizie preparate con il famoso marrone di Marradi, come i tortellini di marroni, i bruciati (le caldarroste), la marmellata o i marron glaces. Insomma, per chi ama le vacanze naturali è d'obbligo trascorrere qualche giorno in questi luoghi incantevoli, ma soprattutto godere delle eccellenze gastronomiche di questa stupenda Toscana.

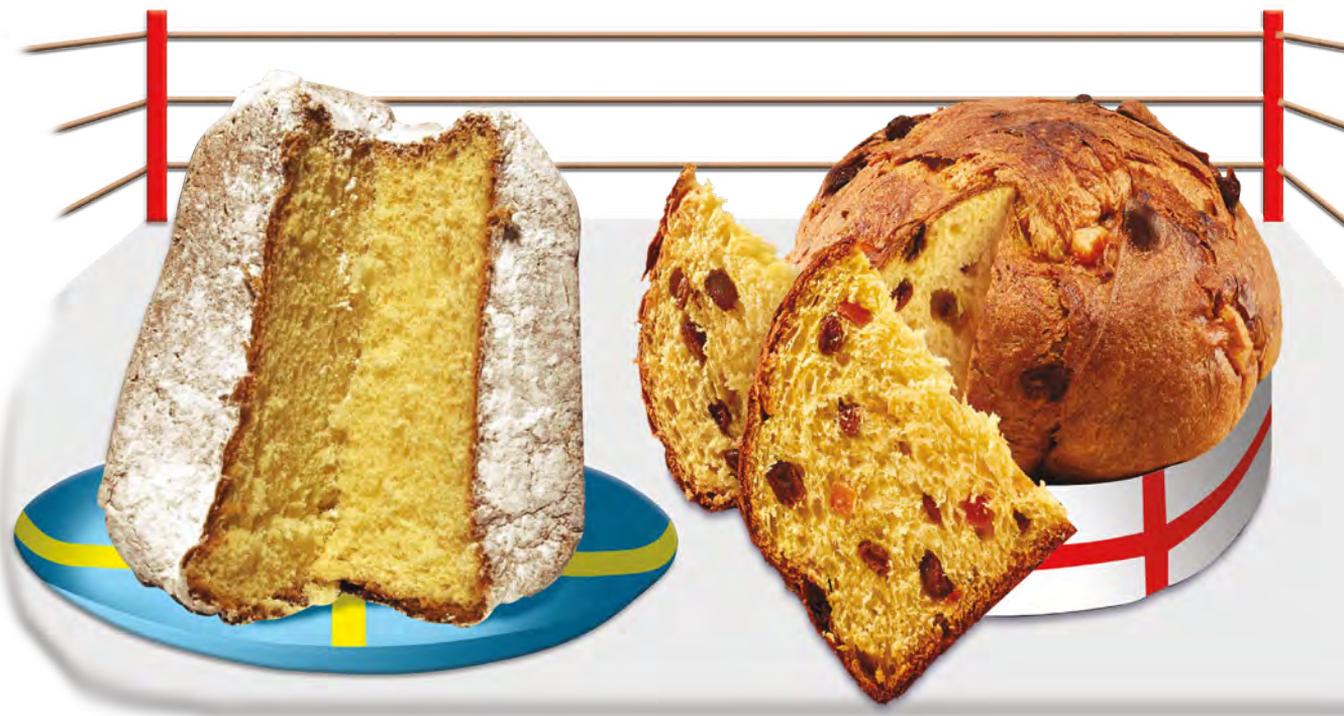
# PANETTONE VS. PANDORO

LA SFIDA CHE DIVIDE TUTTI  
QUANDO SI PARLA DI DOLCI  
DURANTE IL PERIODO NATALIZIO

Dott. Marco Visto

**S**i dice che il panettone sia nato da un'idea di un garzone dopo che il dolce preparato dal cuoco di corte si era bruciato nel forno, mentre il pandoro fosse in auge nella Venezia rinascimentale. Proviamo a ripercorrere la storia di queste due prelibatezze della pasticceria "made in Italy". Com'è nato il panettone? L'ipotesi più probabile è che il nome "panettone" derivi semplicemente dal fatto che è un dolce pane grande. Ma la leggenda fa originare il nome da un certo Toni (da cui "pan del Toni" diventato poi "panettone"). Anzi, ne esistono addirittura due diversi. Il primo era un garzone al servizio di Ludovico il Moro a Milano. Una vigilia di Natale, lo sfarzoso pranzo stava per essere rovinato perché il dolce preparato dal cuoco di corte era bruciato. Il cuoco, disperato, accettò di presentare in tavola il pane arricchito di uova e frutta secca, preparato dal garzone. Manco a dirlo, questa invenzione tanto semplice quanto geniale salvò il cuoco e fece nascere una nuova tradizione. L'altro Toni era invece un povero fornaio, che aveva una figlia di nome Adalgisa, della quale si era innamorato un certo Ughetto Atellani, falconiere di nobili origini. Per poter frequentare la ragazza, Ughetto finse di es-

sere un garzone, e per risollevarne le sorti della panetteria, che era in uno stato di profonda miseria, inventò il panettone. Indipendentemente da storia o leggenda, ciò che è sicuro è che a partire dal XV secolo il panettone si diffuse sempre più, prima in Lombardia, poi successivamente anche nel resto dell'Italia, fino a diventare il dolce simbolo del Natale. Il panettone è rimasto opera dei panettieri fino all'inizio del secolo scorso, quando è iniziata la sua produzione industriale, e con essa l'esportazione di questo dolce tradizionale verso ogni angolo del mondo. Si deve comunque ad un certo signor Motta l'invenzione del panettone a lievitazione verticale, così come lo conosciamo noi; ciò avvenne negli anni '20 del XX secolo. E il pandoro, invece? Il nome "pandoro" non può che essere l'unione di "pane", vista la sua lievitazione naturale, e "oro", dal colore della pasta con quel suo bel giallo carico dovuto alle uova. C'è chi lega il tipico dolce veronese agli sfarzosi cibi della Venezia rinascimentale. La città si era enormemente arricchita con il commercio marittimo, e ostentava lusso anche nella preparazione dei banchetti, dove non mancavano perfino piatti ricoperti con foglie di oro zecchino. La forma a stella deriva dal "nodolin", un



umile e povero dolce familiare che i veronesi erano soliti consumare a Natale. La produzione del pandoro come lo conosciamo oggi, come grande dolce lievitato a forma di stella, si è affermato stabilmente a Verona verso la fine dell'800, nelle antiche ed eleganti "offellerie", i cui maestri pasticceri avevano spesso studiato a Vienna, imparando le tecniche degli impasti che sono alla base della preparazione di questo dolce. Nel corso del Novecento, il pandoro ha affiancato sempre di più il panettone sulle tavole delle feste degli Italiani. Al di là dell'essere i dolci delle feste, panettone e pandoro hanno in comune una tecnica di produzione antica, molto elaborata, l'unica che permetta di ottenere dolci di così grandi dimensioni e lunga conservabilità. Ciò che li distingue da tutti gli altri prodotti da forno è il tipo di lievitazione, che deve essere naturale, realizzata cioè con il lievito madre. Non dunque lievito istantaneo (quello di solito usato per le torte) né lievito di birra (usato per il pane), ma una miscela di microrganismi presenti normalmente nella farina; con acqua alla

giusta temperatura e dopo un certo tempo d'attesa, piuttosto lungo, i microrganismi si moltiplicano facendo fermentare la farina, che così lievita. Il ciclo di lavorazione, dal primo impasto del lievito al confezionamento, dura circa 2 giorni! Viene spontaneo chiedersi chi vinca, tra panettone e pandoro, visto che tutti gli anni, in occasione delle feste natalizie, si accende sempre una bella lotta. È un eterno dilemma, come dire Bartali o Coppi, doccia o bagno, mare o montagna. Agli Italiani piace dividersi e litigare, e il Natale non fa eccezioni, e la sfida tra i divoratori di panettone e i fanatici del pandoro diventa irrinunciabile. Il panettone è preferito al pandoro come regalo, ma il pandoro si prende subito la sua rivincita: è più amato dalle donne, dai giovani e dai consumatori di classe medio-alta. Il panettone invece è più apprezzato dagli uomini e dalla classe media. Né vincitori né vinti, dunque. L'importante è che una fetta di panettone o pandoro non manchi mai sulle nostre tavole a contribuire a creare quel clima gioioso che caratterizza il Natale e le feste di fine anno.

# UN SIMBOLO E UNA REALTÀ

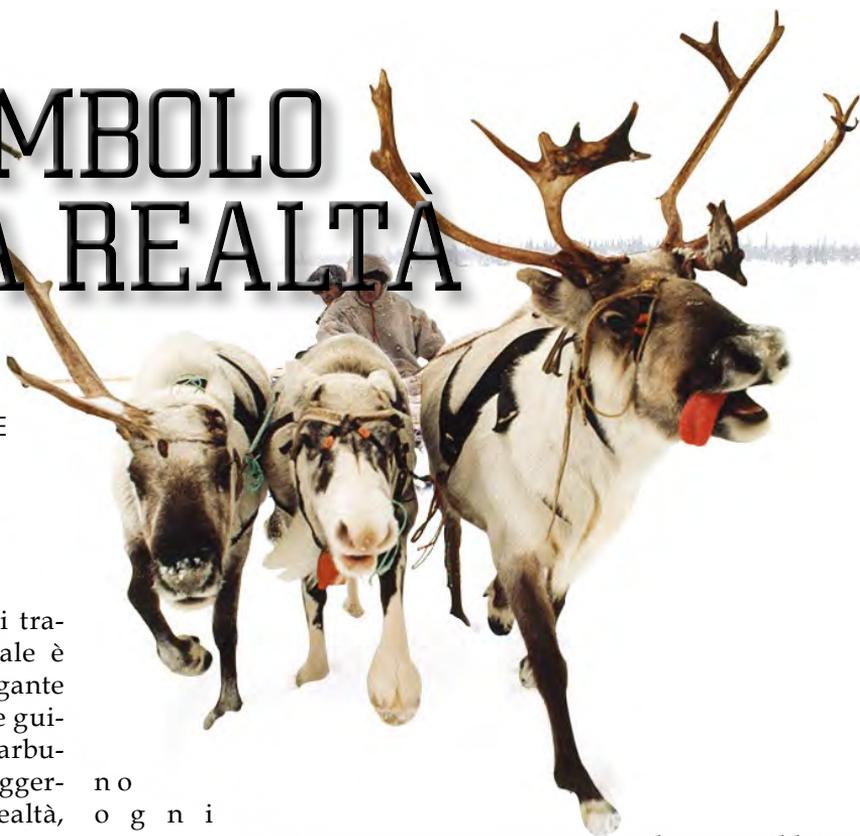
LA RENNA DI BABBO NATALE  
È ANCHE UN ANIMALE UTILE  
ALLE POPOLAZIONI NORDICHE

Iatròs

Una delle immagini tradizionali del Natale è quella di un'elegante slitta trainata da renne e guidata da un simpatico barbuto in costume rosso, leggermente sovrappeso. In realtà, chi è la renna e per che cosa è utile? Il suo nome scientifico è Rangifer Tarandus, datole da Linneo, celebre naturalista svedese del '700. È diffusa nell'estremo Nord dell'America Settentrionale, dell'Europa e dell'Asia. In America viene chiamata anche caribù. È un ruminante simile ai cervi e alle alci, è un erbivoro e si nutre prevalentemente di licheni, piante erbacee tipiche della tundra, ovvero la pianura delle regioni fredde. I maschi possono raggiungere la lunghezza di 2 metri, l'altezza di un metro e mezzo e il peso dai 200 chili fino ai 300 in casi eccezionali. Le femmine hanno delle dimensioni simili ma molto più leggere, al massimo 120 chili. Entrambi i sessi hanno, di regola, le corna però le femmine, in certi gruppi, possono esserne prive. Le corna cado-

no ogni anno per poi ricrescere. Il colore del mantello varia dal quasi bianco, tipico degli esemplari che vivono sulle nevi perenni, al marrone chiaro delle renne che stanno più a sud. Il naso è grande e largo per riscaldare l'aria gelida prima che raggiunga i polmoni, gli zoccoli sono stretti ed appuntiti per muoversi agevolmente anche sul ghiaccio. Durante la stagione degli accoppiamenti, alla fine dell'autunno, i maschi dominanti possono avere anche 10-15 femmine da ingravidare. Alla fine della primavera successiva nascono i piccoli che vanno attentamente difesi dagli assalti dei predatori come le aquile, i lupi, gli orsi e i ghiottoni, simili ai nostri tassi ma di dimensioni maggiori. Le renne vengono allevate per la carne, il cuoio,

le corna, il latte nonché i trasporti. La regione tradizionalmente legata alla renna è la Lapponia che si trova nella Finlandia settentrionale, a cavallo del Circolo Polare Artico. I Lapponi, ancora oggi, danno la caccia alle renne selvatiche mentre utilizzano quelle d'allevamento per ricavarne carne, cuoio e latte. Vengono usate anche per tirare i pulk, le tipiche slitte scandinave; da ciò deriva l'immagine della slitta di Babbo Natale, chiamato San Nicola dai popoli nordici, trainata da ben otto renne. Di questi animali si parla per la prima volta nella poesia "A visit from St. Nicholas", scritta da Clement Clarke Moore, nel 1823 dove ciascuno di loro ha persino un nome: Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Dunder e Blixem.



# SANTA LUCIA E I SUOI REGALI

CHI ERA LA SANTA CONCORRENTE  
DI BABBO NATALE NELLA CONSEGNA  
DEI DONI AI BAMBINI

Lorenzo Frana

**U**n'indiscussa protagonista delle festività natalizie è santa Lucia, oltretutto nome particolarmente caro a chi redige questo articolo, essendo quello di sua figlia. Santa Lucia viene festeggiata con grande devozione nella sua città natale, cioè Siracusa e in tutto il resto della Sicilia; inoltre è venerata in tutto il Meridione e nel Nord, specialmente in Trentino, nel Veneto, in Emilia, nella Bergamasca e nel Bresciano dove è considerata una sorta di concorrente nei confronti di Babbo Natale o Gesù Bambino, nonché nelle altre province lombarde. Anche all'estero la santa siciliana è oggetto di fervida devozione, soprattutto in Svezia, Danimarca, Finlandia e Repubblica Ceca, fino alle remote lande del Brasile e dell'Argentina. Lucia è la patrona della vista, difatti viene rappresentata con gli occhi sopra un vassoio, nella mano destra e un ramo di giglio o di palma nella mano sinistra. Uno dei personaggi più celebri a lei devoto fu Dante Alighieri che sostenne di essere guarito da una grave malattia agli occhi proprio per intercessione della

santa. Per questo motivo il sommo poeta la nomina più volte nella Divina Commedia come simbolo di "grazia illuminante". Ma chi era Lucia? Era una ragazza nata a Siracusa nel 283 d.C. Di famiglia ricca e importante, era stata promessa in sposa ad un pagano. Dopo la miracolosa guarigione della madre da una lunga malattia, Lucia decise di consacrarsi a Cristo, donando i propri beni ai poveri e rinunciando al matrimonio. Questo fece adirare il promesso sposo che la denunciò come cristiana. All'epoca, era in atto una delle persecuzioni più feroci, voluta dall'imperatore Diocleziano, e Lucia finì in tribunale. Venne giudicata colpevole, torturata e condannata a morte tramite decapitazione. Priva di fondamento è la leggenda della santa che si strappa gli occhi. Era il 13 dicembre del 304 d.C., giorno da allora dedicato a Lei. Quella del 13 dicembre è tradizionalmente ritenuta la notte più corta dell'anno, ma in realtà

non è proprio così. Tale primato spetta alla notte tra il 21 e il 22 dicembre, che corrisponde al solstizio d'Inverno. Le reliquie di santa Lucia riposarono dapprima nella sua città, poi vennero portate a Costantinopoli e, infine, trasferite a Venezia dove sono tuttora custodite nella chiesa di San Geremia. Eccezionalmente, le spoglie della santa tornarono a Siracusa, solo per una settimana, nel dicembre del 2004; questo in occasione del 17° centenario del suo martirio.



# PALESTINA IERI E OGGI

TERRA PROMESSA ETERNAMENTE  
INSANGUINATA DA GUERRE TRA RELIGIONI  
E INTERESSI CONTRAPPOSTI

Moreno Francia

**È** una delle terre più famose del mondo, legata indissolubilmente alle tre grandi religioni monoteistiche: Cristianesimo, Islamismo ed Ebraismo. Eppure non raggiunge nemmeno la grandezza della Lombardia! Geograficamente è delimitata dal Mediterraneo ad ovest, dai monti del Libano a nord, dal fiume Giordano e dal deserto siriano ad est, infine dal deserto del Negev a sud. In Palestina si trova il mar Morto, così chiamato a causa della sua salinità. Difatti la concentrazione di sale nelle sue acque è talmente elevata da impedire qualsiasi forma di vita. La Palestina si divide in tre regioni storico-geografiche: Galilea, Giudea e Samaria. In Giudea si trova il villaggio di Betlemme che diede i natali a Gesù Cristo ed ha, pertanto, una grande importanza per tutti i cristiani. Si raccomanda di non confonderlo con un altro paese omonimo, situato nella vicina Galilea. I primi abitanti di queste zone, fondamentalmente desertiche, furono i Cananei, discendenti di Cam, uno dei tre figli di Noè (gli altri due erano Sem e Jafet). Infatti la Palestina veniva anticamente chiamata terra di Canaan. Successivamente, divenne parte dell'impero egizio, con la popolazione deportata in massa nella terra dei faraoni. Dall'Egitto gli Ebrei riuscirono ad andarsene sotto la guida di Mosè e

tornarono in Palestina che, nel frattempo, era stata occupata dai Filistei. Ebrei e Filistei se le diedero di santa ragione per ottenere la supremazia territoriale. Alla fine la spuntarono gli Ebrei, al comando del mitico re Davide, attorno al 1000 a.C. Dopo la vittoria sui Filistei, Davide iniziò a concepire l'idea di un grande tempio destinato a custodire l'Arca dell'alleanza, ovvero lo scrigno contenente le tavole con i dieci comandamenti che Mose aveva ricevuto da Dio sul monte Sinai. Il progetto di Davide fu realizzato da suo figlio, nonché successore, re Salomone. Il tempio di Gerusalemme rappresentò il fulcro della religione ebraica fino a quando venne distrutto dai Persiani di Nabucodonosor nel 586 a.C. Sottomessi dai Persiani, gli Ebrei subirono l'onta di una seconda deportazione, questa



volta in terra di Babilonia; deportazione che ispirò la celebre opera lirica di Giuseppe Verdi intitolata "Nabucco". Tornarono in patria secoli dopo, giusto in tempo per essere invasi dai Greci di Alessandro Magno verso il 330 a.C. Prima della nascita di Gesù giunsero i Romani, nell'anno 70 a.C. Proprio i Romani si resero responsabili della seconda distruzione del tempio di Gerusalemme, che era stato ricostruito ed ampliato da re Erode. Per ordine dell'imperatore Tito il grande edificio religioso venne demolito quasi interamente nel 70 d.C. Rimase in piedi soltanto il muro occidentale che, da allora, è chiamato Muro del pianto. È un luogo di preghiera tra i più famosi della città santa. La Palestina rimase romana fino alla caduta dell'impero dei cesari. Dopo, iniziò la dominazione araba, seguita da quella turca. Proprio i Turchi impedirono l'ingresso dei cristiani a Gerusalemme, dando così il via alle Crociate. Crociate che furono molteplici, delle quali, però, solo la prima conclusasi con la vittoria dei cristiani, nel 1099, che conquistarono Gerusalemme e la tennero per un centinaio d'anni, finché i Turchi la ripresero con il famoso condottiero Saladino. La città santa restò in mano musulma-

na per molti secoli; solo nel 1917 passò agli Inglesi, durante la prima guerra mondiale. Era l'epoca di Lawrence d'Arabia, uno dei personaggi più conosciuti del secolo scorso. Lawrence era un ufficiale dell'esercito britannico, appassionato del mondo arabo. Sotto il suo comando, le tribù beduine si ribellarono al dominio turco e favorirono notevolmente la vittoria degli Inglesi. Le gesta di Lawrence sono celebrate in un famoso film del 1962 con attori del calibro di Omar Sharif, Anthony Quinn e Peter O'Toole che interpreta proprio l'ufficiale inglese. Chiusa la parentesi cinematografica, proseguiamo con la storia: Il 14 maggio 1948 nacque lo stato di Israele, diviso tra Ebrei ed Arabi. Tuttavia gli Arabi non l'accettarono e mossero guerra agli Israeliani. Egitto, Siria, Libano e Giordania, coalizzati, attaccarono in due occasioni, nel 1967 e nel 1973, finendo entrambe le volte sconfitti. Nel 1964 fu creata l'OLP (Organizzazione per la Liberazione della Palestina) che, il 29 dicembre 2012, è stata riconosciuta stato osservatore con delibera dell'ONU. Purtroppo i problemi legati alla difficile convivenza tra Ebrei e Palestinesi non sono stati del tutto risolti e la tensione persiste tuttora.



# MEZZO SECOLO DI LEGALITÀ

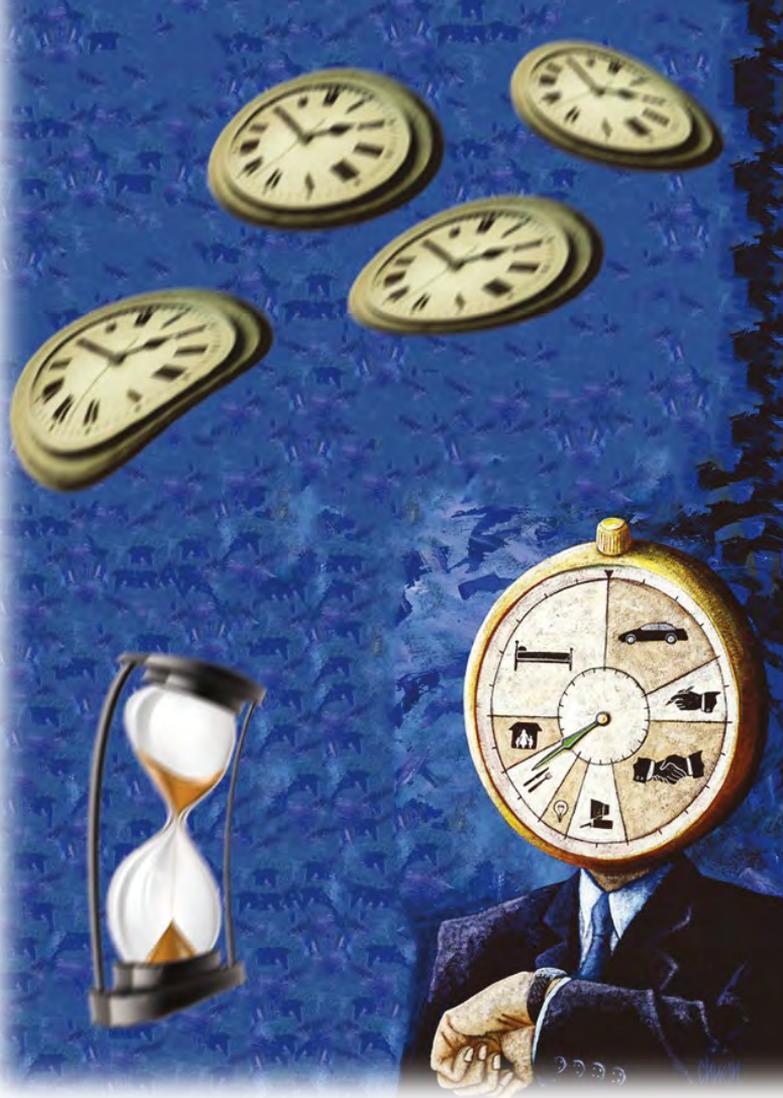
ABBANDONARE L'ORA SOLARE  
PER SETTE MESI ALL'ANNO:  
TUTTI I PRO E I CONTRO

La Redazione

**C**ome spessissimo accade, molte delle cose che usiamo, o anche molte delle situazioni che accompagnano la nostra vita, non sono precisamente invenzioni moderne. Tra i tantissimi esempi che potremmo fare, c'è anche l'ora legale. Sì, perché la sua ideazione risale addirittura al XVIII secolo! Vediamo di ripercorrere brevemente il suo cammino negli anni. Per la maggior parte della sua storia, l'uomo ha semplicemente seguito il ritmo del sole, svegliandosi cioè all'alba, e andando a letto poco dopo il tramonto. È solo con la nascita della società industriale, e la diffusione degli orologi, che le nostre attività giornaliere hanno smesso di seguire il ciclo mutevole delle stagioni, fissandosi su un orario condiviso e convenzionale. Per la prima volta, però, l'uomo si trovava a sprecare ore di luce dormendo la mattina, per poi sprecare energia, o meglio candele, per illuminare la notte, in attesa di prendere sonno. Per comprendere l'inefficienza di queste nuove abitudini ci volle una delle più grandi menti del XVIII secolo: Benjamin Franklin, l'inventore del parafulmine e delle lenti bifocali, ma anche autore (non a caso probabilmente) del famoso adagio inglese: "Early to bed and early to rise, makes a man healthy,

wealthy and wise" che in italiano suona come "Presto a letto e presto alzato, fan l'uomo sano, ricco e fortunato". Elaborata una soluzione, Franklin la pubblicò nel 1784 sul Journal de Paris, incitando la popolazione di Parigi ad adottarla: bastava spostare in avanti le lancette dell'orologio con l'arrivo dell'estate, così da svegliarsi un'ora prima, approfittare delle giornate più lunghe e risparmiare candele. Come capita a molte grandi idee però, all'epoca rimase inascoltata. Come spesso succede per le idee brillanti, ci volle più di un secolo, con in più una guerra, perché l'idea di Franklin avesse successo. Nel 1907 infatti l'ora legale venne ripescata dal costruttore inglese William Willet, trovando in breve tempo terreno fertile grazie alle esigenze di risparmio energetico dettate dallo scoppio della Grande guerra. Tra i paesi che seguirono l'esempio inglese c'era anche l'Italia, dove il nuovo orario estivo rimase in vigore fino al 1920, per poi essere riproposto nuovamente durante la Seconda guerra mondiale, più precisamente dal 1940 al 1942, ed entrare definitivamente in vigore a partire dal 1966. Ma l'ora legale fa davvero risparmiare? Stando ai dati diffusi dalla società energetica Terna, l'adozione dell'ora legale genera risparmi energetici che solo nel

2010 sono stati calcolati intorno agli 85 milioni di euro, mentre per il 2013 avrebbero raggiunto i 90. Visti i numeri, c'è chi propone di pensionare definitivamente la vecchia ora solare, per adottare l'ora legale 365 giorni l'anno. Tra i maggiori promotori dell'iniziativa c'è la Codacons, che da anni porta a supporto della sua battaglia i risultati di un sondaggio del 2008, secondo il quale l'80% degli italiani si sarebbero detti d'accordo col pensionamento della vecchia ora solare. Come sempre però, il troppo stroppia... Uno dei pochi paesi ad abolire veramente l'ora solare è stata la Russia, con un provvedimento del 2011, e la motivazione con cui l'allora presidente Dmitrij Medvedev fece passare la nuova legge è che il cambio di ora nel corso dell'anno causerebbe stress nella cittadinanza. A prescindere dalle motivazioni, all'inizio tutto sembrava andare per il meglio. L'idillio però durò fino all'arrivo del primo inverno, quando i cittadini di Mosca si accorsero di colpo che il sole da loro sorgeva intorno alle 10 di mattina, mentre a San Pietroburgo faceva capolino addirittura alle 11 passate. Dopo tre inverni passati a svegliarsi nel pieno della notte, ora sono in molti ad aver capito che anche con il risparmio



non si deve esagerare, e a chiedere a gran voce il ripristino della cara, vecchia, ora solare. L'ora legale ha i suoi pro e anche i suoi contro. Lo scopo dell'ora legale è quello di consentire un risparmio energetico grazie al minore utilizzo dell'illuminazione elettrica. L'ora legale non può ovviamente aumentare le ore di luce disponibili, ma solo indurre un maggior sfruttamento delle ore di luce che sono solitamente sprecate a causa delle abitudini di orario. Nei giorni immediatamente successivi al cambio dell'ora (ossia al passaggio da ora solare a legale e viceversa), alcune persone lamentano disturbi dovuti all'alterazione del ciclo sonno-veglia. In Italia l'ora legale è in vigore dall'ultima domenica di marzo fino all'ultima domenica di ottobre.

# NATALE D'OLTRALPE

COME I CUGINI FRANCESI  
CELEBRANO LA RICORRENZA  
PIÙ ATTESA DELL'ANNO

M.Cristina Cartigiano

**I**l Natale in Francia è la festività più sentita ed importante che segue la festa di San Martino, un santo della cultura medievale venerato fin dal IV secolo il giorno 11 di novembre. Con l'arrivo del mese di dicembre, le strade, le case e i negozi francesi si riempiono di decorazioni, sia nel nord che nel sud del paese, e tutte le città, anche le più piccole, vengono avvolte da una particolare atmosfera di gioia e di festa. Il Natale è il periodo dell'anno più amato dai bambini, intanto perché ci sono delle lunghe vacanze, che durano almeno fino all'Epifania, un'altra festività presente anche nel calendario francese, in cui sarà la Befana a riempirli di dolci e caramelle. Oltre ai regali e al buon cibo, non bisogna dimenticare che il periodo di Natale, seppur ripreso da una tradizione pagana, in molti paesi è riconosciuto come una festa religiosa che celebra l'avvento del Salvatore. Per sottolineare l'aspetto sacro di questa notte magica, viene infatti celebrata una santa messa speciale e in molte case vengono allestiti i presepi, con i personaggi che vanno ad assistere alla nascita del Messia. Anche in Francia la tradizione vuole che si prepari il presepe, che occupa un posto davvero privilegiato, costituito da numerose statuine di ar-

gilla che raffigurano personaggi del paese (il sindaco, il parroco, le maestre, ecc.). Ognuno è vestito con abiti tradizionali molto curati e porta in mano i propri attrezzi e gli accessori necessari per poter riconoscere la statuina. Fanno da contorno ai personaggi classici del presepe. In molte case, la tradizione vuole che si festeggi anche la vigilia di Natale; in questa occasione i bambini, prima di andare a dormire, mettono sul focolare scarpe o zoccoli, perché, durante la notte, Père Noël o Gesù Bambino (a seconda della tradizione locale) li riempia di doni. Finita la cena della vigilia, la tavola viene lasciata apparecchiata in attesa che passi di lì la Vergine Maria. La mattina di Natale i bambini scartano i regali che Babbo Natale o Bambin Gesù durante la notte della vigilia hanno portato. Gli adulti, invece, non si scambiano i doni in questa circostanza, perché loro lo faranno durante la notte di Capodanno. A mezzogiorno del 25 dicembre tutta la famiglia si siede a tavola per festeggiare assieme a nonni, nipoti e cugini. La famiglia si riunisce per consumare un pranzo molto ricco, che spesso prosegue fino a sera. A seconda della regione in cui ci troviamo, sulle tavole imbandite, compaiono specialità diverse. Nella capitale, Parigi, sempre



Da in alto a sinistra in senso orario: Galette des Rois, Kougelhopf e Bûche de Noël

molto chic anche a Natale, abbondano ostriche, salmone affumicato, svariati prodotti del mare, paté di foie gras o lumache. Mentre su alcune tavole sono più graditi ingredienti di mare come pesce e molluschi, altre famiglie preferiscono orientarsi su ricette di terra, prediligendo carne di maiale o pollame. In altre regioni infatti, si usa di più il "fressure du porc" (un piatto gustoso a base di carne), il pollo o il prosciutto cotto al forno. In Alsazia, ad esempio, è tipico preparare l'oca, già il piatto forte della festa di San Martino, mentre nella Borgogna è il tacchino a farla da padrone, servito con una deliziosa purea di castagne. Tutto il pasto viene inondato dall'immancabile champagne, magari abbinato alle fragole, e accompagnato da formaggi ed insalata. Ma sulle tavole francesi il vero e proprio protagonista è il dolce! In Provenza, addirittura, vengono serviti 13 tipi diversi di dessert, che rappresentano Gesù Cristo e i dodici apostoli. Molto tipico, è la Bûche de Noël, il tronchetto natalizio

che secondo la tradizione deve regnare sovrano come centro tavola. È una delle ricette di Natale più amate e la sua preparazione è in realtà molto semplice: la base, ossia il ceppo di questo goloso tronchetto natalizio, in genere viene realizzata impastando un composto a base di uova, zucchero a velo, farina e fecola. Un altro dessert è la torta dei re, Galette des Rois, la quale, oltre che come dolce natalizio, viene più spesso proposta tra le specialità dell'Epifania, da portare in tavola; data la sua bontà e facilità di preparazione, ha molta fortuna sia in Francia che in altri paesi, che lo propongono in diverse varianti, senza dimenticare il suo ripieno a sorpresa che può essere una fava, una statuina o una moneta. Il Kougelhopf (o Guggelhupf), ulteriore dolce tradizionale, a base di mandorle e frutta secca, è legato ad una leggenda: fu uno dei re Magi a donare lo stampo ad un vasaio che lo utilizzò per dare a questo dessert la sua tipica forma simile a un budino.

# ROMANI IN FESTA

LE TRADIZIONI DELLE RICORRENZE  
E LE LORO ORIGINI NELLA STORIA  
DELLA CITTÀ CAPITALE D'ITALIA

Roberto Pau

**L**a ricorrenza del Natale è, senza dubbio per i romani, un impegno rituale fatto di ricche tradizioni gastronomiche e di conviviali riunioni familiari, a volte condivise anche con amici che si presentano puntuali per la grande abbuffata. Anni addietro, nelle nostre case mangiare spesso la carne era considerato un lusso che pochi si potevano permettere. Così, tante famiglie approfittavano delle feste natalizie, pasquali e anche delle ricorrenze importanti, per organizzare grandi banchetti per delle belle e sane (si fa per dire) scorpacciate. Oggi, pure nelle famiglie meno abbienti non è una rarità cibarsi anche tutti i giorni in modo soddisfacente. Tuttavia, la vigilia e il giorno di Natale la tavola è maggiormente imbandita rispetto ad ogni altra ricorrenza. L'atmosfera che si respira in questo periodo è di gioiosità, allegria e benevolenza; quasi tutti si dedicano ad una sfrenata corsa agli acquisti per i regali da mettere sotto l'albero. All'alba del mattino del 25 dicembre i primi a svegliarsi sono i bambini che, con occhi sgranati, aprono frettolosamente i bei pacchetti confezionati con particolare cura. Giocando con i doni tanto desiderati e strillando di gioia, essi svegliano il resto della famiglia la quale è ancora assopita, poiché gli adulti si sono ritirati tardi, essendosi recati,

come da tradizione, alla santa messa di mezzanotte. I genitori, al rientro nelle proprie abitazioni, mentre i bambini dormono, o fingono di farlo, confezionano gli ultimi regali da mettere sotto l'albero di Natale. Il tutto avviene come in un film, in un clima magico scandito da un'armonia che trasforma l'ambiente in un panorama di visione celestiale. In questa gioiosa festa, mentre i papà giocano con i figli, le donne sono impegnate in cucina nel preparare i numerosi piatti, da antipasti sfiziosi a impegnative specialità gastronomiche. Una delle tante tradizioni romane è l'abbacchio con patate al forno, ovvero l'agnello che, di tradizione, non deve superare i 12-13 chili di peso. Come si prepara? La sera prima viene messo a bagno con acqua e aceto bianco per togliere il sapore del selvatico, la carne viene tagliata a pezzi di una decina di centimetri e la si insaporisce strofinandola con dell'aglio; si aggiungono salvia, rosmarino, sale, poco pepe e si unisce il tutto alle patate tagliate a tocchetti. A questo punto, teglia in forno e si fa cuocere per un ora e mezza a 160 gradi. Dieci minuti prima che l'abbacchio sia cotto, si versa una spruzzatina di vino bianco secco, il piatto alla romana è pronto e finalmente "se magna". A Roma, c'è l'usanza di scrivere letterine da mettere sotto il piatto del capofamiglia. Questi, finge di non

vedere il piatto sollevato dagli scritti, temporeggia e fa finta di niente, ma prima o poi sarà costretto a leggerle. Una delle tipiche frasi delle lettere, che riflette il senso

propositivo delle stesse, è: "Per il bene che ti voglio tira fuori il portafoglio". Nel pomeriggio, con l'arrivo di altri parenti e amici, si gioca alla tombola fino a tarda serata, continuando a mangiare frutta e dolcetti vari. A parte il Natale tradizionale, che si festeggia il 25 dicembre, nella nostra capitale si festeggia anche il Natale di Roma, conosciuto con il nome di Romaia. Questa è una festività laica legata alla fondazione della città da parte di Romolo che, secondo calcoli astrologici, risale al 21 aprile del 753 a.C. Come ci insegna la storia, dopo la caduta dell'Impero romano d'occidente, a causa della calata dei barbari, Roma attraversò momenti molto bui anche se sede papale e, forse proprio per questo motivo, fu risparmiata (si pensi all'episodio di papa Leone Magno che incontrò e dissuase Attila dall'attaccare la città). Proprio in quel perio-

do la città vide sparire moltissimi dei suoi usi, costumi e tradizioni. Alcune di quest'ultime furono recuperate nel tempo, ma fu solo con l'epopea risorgimentale che la celebrazione del Natale di Roma fu ripristinata come tradizione e si ricominciò a festeggiare l'evento dal 1849, quando Roma, da poco Repubblica libera, rovesciò il potere del Papa, lottava per la sopravvivenza. In epoca fascista, a partire dal 1924, il 21 aprile era considerato festa nazionale e si celebrava in quell'occasione anche la festa dei lavoratori, che sostituì, durante il ventennio, quella del Primo maggio. Tale consuetudine fu abolita nel 1945 e la festività fu ripristinata successivamente solo nel comune di Roma. La ricorrenza del Natale di Roma è tuttora festeggiata con rappresentazioni in costume, eventi culturali e manifestazioni gioiose.



# ANDIAMO ALL'ESSENZIALE

UTILIZZIAMO QUESTO MOMENTO  
PER CAPIRE COS'È IMPORTANTE  
PER LA NOSTRA ESISTENZA

Roberto Pisoni

**N**ormalmente quando si pensa al Natale la mente vola immediatamente ad immagini di famiglie radunate assieme impegnate in allegri festeggiamenti, di bambini con gli occhi che sprizzano felicità davanti a pacchetti rivestiti con carte sgargianti e nastri multicolori. Non per tutti è così. C'è chi è solo, chi è malato, chi è in carcere e a tutti questi il pensiero del Natale porta solo tristezza e struggimento. Ma nemmeno questo, per lo meno non direttamente, vuole essere il soggetto di questo pensiero. Quello su cui non si riflette quasi mai è la ragione dell'importanza di questo periodo: un reale ripensamento della propria vita e delle motivazioni che ci dovrebbero spingere ad agire ogni giorno della nostra esistenza. In barba a tutto questo, nella vita quotidiana, l'ordine delle priorità non rispecchia quasi mai profonde riflessioni. Regna su tutto un edonismo profondo che porta le persone a pensare primariamente a se stesse, ai propri interessi personali. Atteggiamento che le spinge ad investire le proprie sostanze, sia materiali che spirituali, soddisfacendo necessità effimere, di cui nulla resterà, lasciando gli individui poi con un senso di vuoto il quale, a sua volta, li spingerà a cercare qual-

cosa d'altro che, nuovamente, non porterà a raggiungere quel senso di appagamento che ciascuno vorrebbe ottenere ma che nessuno, coscientemente, sa definire. Un monaco zen domandò una volta a delle persone quale fosse la cosa più importante per loro in quel preciso momento. Qualcuno rispose "la sicurezza", altri "la salute", "l'amore", "la libertà"; tutte cose sicuramente sacrosante e giuste. Quando tutti espressero il loro parere, il monaco fece un cenno ad un suo discepolo, il quale gli tappò con le mani sia il naso che la bocca. Poco dopo sollevò le proprie mani e il discepolo lasciò andare la sua presa; quindi si rivolse agli attoniti presenti e domandò, secondo loro, quale fosse stata per lui, poco prima, la cosa più importante. Senza attendere risposta disse: "Ovviamente l'aria!" Risulta evidente a chiunque che il respiro sia il fondamento di qualunque cosa nel mondo: senza respiro non c'è vita. Quale dovrebbe essere, quindi, l'insegnamento di questo aneddoto? Sono poche le cose realmente basilari nella vita e, comunque, nulla, in tutti i sensi, è perpetuo; ogni cosa, pensiero o stato d'animo, è caratterizzata dall'impermanenza quindi, in ultimo, dall'inutilità. Sarebbe quindi produttivo che, soprattutto in questo momento più favorevole alla rifles-

sione  
spiri-  
tuale,  
si appro-  
fittasse per  
interrogarsi  
su cosa sia real-  
mente sostanziale

per ognuno di noi, che cosa potrebbe veramente donarci appagamento, una serenità duratura. Presi dalla vita quotidiana, la spesa da fare, il lavoro, l'automobile che si è guastata e non ci sono i soldi per ripararla, e così via in un elenco infinito di effimere ma pressanti esigenze, è difficile poter pensare di "staccare" realmente da tutto anche solo per un istante, eppure è necessario farlo se vogliamo scoprire il vero senso della nostra esistenza. In questa ottica in carcere, come in un monastero, si è un po' più privilegiati in quanto il tempo, se lo vogliamo, non manca e le preoccupazioni quotidiane della vita non sono certo una priorità. Considerando che il concetto di libertà non riguarda solamente il lato fisico ma soprattutto quello mentale, l'essere imprigionati non comporta obbligatoriamente la non libertà di usare il nostro tempo. Non sarebbe, quindi, il caso di provare ad interrogarsi sulle proprie motivazioni, su cosa fosse la vita di

ognuno ieri, su cosa sia oggi e su cosa realmente si desidera che possa essere domani? Perché, in realtà, è ciò che si è e cosa si fa oggi che originerà la vita di domani. Andrej Dmitrievič Sakharov, premio Nobel per la pace nel 1975, arrestato e confinato a causa delle sue idee libertarie nella passata Unione Sovietica nel 1980, durante un discorso che tenne all'Accademia delle scienze dopo la sua riabilitazione, dichiarò: "La prigionia e l'esilio sono splendidi incentivi alla creatività; non pochi capolavori sono stati concepiti tra le mura di una cella, lontani dalle distrazioni del mondo". La vita di ognuno può essere il proprio capolavoro: non sprechiamola inseguendo cose che potranno lasciarci in bocca solamente il sapore amaro dell'insoddisfazione, ma impegniamoci, piuttosto, ad orientarla verso ciò che realmente conta e di cui solo noi stessi, andando a guardare nel nostro io più profondo, possiamo scoprire l'essenza. Buon Natale!

# NIENTE CARNE SULLA TAVOLA

NEGLI STATI UNITI  
SI CELEBRA LA VIGILIA  
CON LA FESTA DEI 7 PESCI

M. Cristina Cartigiano

**P**aese che vai, tradizione che trovi. Tra i diversi modi di festeggiare il Natale, ce n'è uno che in Italia praticamente è sconosciuto, sebbene soprattutto al sud, esistano tradizioni piuttosto simili e sia comunque usanza diffusa mangiare pietanze senza carne la sera del 24 dicembre. Chiamata negli Stati Uniti anche The Vigil, questa ricorrenza celebrata la sera della vigilia di Natale, prevede che si ceni con sette diverse portate di pesce. Curiosamente la Festa dei Sette Pesci in Nord America è ritenuta a torto da parte di molti come la più importante festività italiana. La Festa dei Sette Pesci (The Feast of the Seven Fishes) è una celebrazione italo-americana della vigilia e l'utilizzo del vocabolo festa non è da intendersi con il significato di vacanza, bensì come grande pasto. La tradizione di mangiare pesce la sera della Vigilia, sebbene possa sembrare un'abitudine di origine italiana, ha invece lontane origini cattolico-romane. Il pesce è visto come

sim-  
b o l o  
del sacri-  
ficio di rinun-  
ciare a mangiare carne e in questo senso si fa penitenza in attesa della nascita di Gesù. L'abbondanza del pesce riflette appunto l'antica tradizione dell'astinenza che si osservava il mercoledì, il venerdì ed il sabato e alla vigilia di particolari giorni di festa. In più il pesce, ai tempi degli antichi romani, indicava la fertilità e i primi cristiani lo scelsero come simbolo di riconoscimento nel corso delle persecuzioni. Un motivo c'era: le lettere della parola pesce, in greco antico *ichthys*, formavano le iniziali di *Iesus Christos Theou Yios Soter*. Il significato preciso era Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore. Su ciò che il numero sette rappresenta ci sono molte ipotesi. È il numero più ripetuto nella Bibbia, appare oltre 700 volte.



Una teoria popolare considera questo numero come il completamento, il portare a compimento secondo quanto espresso in Genesi 2,2: "E il settimo giorno Dio si riposò da tutte le opere che aveva portato a termine". Durante la Festa dei Sette Pesci i partecipanti celebrano quindi quanto Dio promise attraverso il Bambino Gesù. Altre teorie sostengono che il numero sette rappresenti i Sacramenti della Chiesa Cattolica Romana, oppure i colli di Roma che circondano la città. Il numero può rappresentare anche la perfezione: i numeri biblici tradizionali indicano il tre con la divinità, il quattro con la Terra; la somma di queste due cifre dà appunto sette che rappresenta il Dio in Terra o Gesù Cristo.

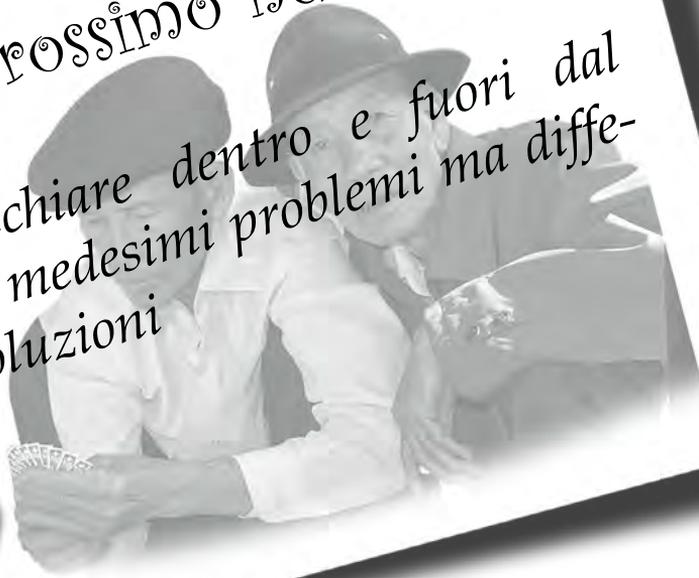
# ATTENZIONE

LA CARTA DI QUESTO GIORNALE, USATA COME FILTRINI PER LE SIGARETTE, PUÒ NUOCERE GRAVEMENTE ALLA SALUTE



Nel prossimo numero...

... invecchiare dentro e fuori dal carcere: medesimi problemi ma differenti soluzioni





La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione su questo diritto. Aiutateci a tale scopo con una libera donazione o sottoscrivendo l'abbonamento. Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 30 Euro annui tramite bonifico bancario.

**IBAN: IT58Q0335901600100000119681**

Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del **5 per mille** sul vostro CUD modello unico 730 indicate il nostro codice fiscale **97431730155**

Attività dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo":

Pubblicazione periodico Salute inGrata

Laboratorio Filati al femminile

Progetto salute

Pallavolo e ginnastica al femminile

Progetto Demetra , Cineforum

Corsi di orticoltura, fotografia e melodramma

Progetto nuovi giunti

Raccolta differenziata presso il 4° reparto

Sm-Art: Riqualificazione degli spazi ambientali



**SALUTEinGRATA**