

23 LUGLIO
2006



SALUTE & ALIMENTAZIONE

Olio, Cucina Mediterranea e Regione Calabria

A cena con i nutrizionisti

di Letizia Airos

Metti una sera a cena di trovarti a parlare di cibo. Non è raro che questo capiti, visto che pare che statisticamente l'argomento 'cibo' sia il primo usato tra gli italiani, e non solo tra italiani, quando si trovano a tavola. Quello che sicuramente sarà capitato a pochi però è di farlo con esperti nutrizionisti, gustando ottimi piatti nel ristorante newyorkese di Central Park South, il famoso 'San Domenico'.

Si è trattato di una cena di gala organizzata subito dopo il Seminario "Olive Oil Royal in The Mediterranean Diet" che si è svolto il 10 luglio al Jacob K. Javits Convention Center nell'ambito dell'ormai tradizionale "Fancy Food Show", realizzato ogni anno a New York.

Nel seminario sono intervenuti Massimo Magliocchi, presidente di O.P. Associazione Olivicola Cosentina, K. Dum Gifford: presidente dell'Oldways Preservation Trust - The Food Issue Think Tank; Sara Baer-Sinnott; il vice presidente esecutivo dell'Oldways Preservation Trust - The Food Issue Think Tank; Alessandra Moia: Dirigente A.A.G.G. dell'Istituto Nazionale della Nutrizione Ministero dell'Agricoltura; Vincenzo Giordano: Assistant European Editor Journal dell'American College of Nutrition; il Prof. Mario Pirillo: Assessore all'Agricoltura per la Regione Calabria.

Tra una portata e l'altra abbiamo cercato di capire le impressioni dei partecipanti al seminario e ovviamente le loro aspettative. Sono apparsi tutti consapevoli di come rimanga ancora molto difficile promuovere la Dieta Mediterranea oltre oceano dove i media e grossi interessi commerciali combattono una battaglia contro i

carboidrati da anni ormai e dove, sicuramente, è molto più facile reperire il burro o prodotti di origine animale che dell'ottimo olio extravergine d'oliva. Ma l'approccio scientifico e al tempo stesso altamente divulgativo utilizzato questa volta al JavitsCenter, secondo gli studiosi intervenuti, è sicuramente un utile strumento per informare su quanto la Dieta Mediterranea rimanga l'unica speranza per una alimentazione corretta nel combattere diverse malattie del resto molto meno diffuse nel mediterraneo.

Il "piatto unico", fondamento dell'alimentazione europea dunque può essere alleato prezioso per la salute di tutti. La chiave di questo sostegno giornaliero al benessere fisico sta nel consumare una pietanza che rispetti i valori nutrizionali propri della Dieta Mediterranea: olio di oliva, pasta, pesce, frutta, peperoncino, verdure, ottimo vino e tutto sempre all'insegna dell'assoluta freschezza. Meglio un piatto unico ben calibrato che panini, primi scongelati, secondi ricchi di grassi.

L'auspicio espresso al convegno è che sempre più compaiano nei menù dei ristoranti, degli alberghi, delle mense, di tutti i luoghi che frequentiamo soprattutto nella pausa pranzo ma anche nelle stesse nostre case, proposte di "piatti unici" preparati con la salute, il gusto e lo stile della Dieta Mediterranea. E abbiamo appreso ancora una volta - ma per la platea americana forse era veramente la prima volta - che l'olio d'oliva extravergine ha un'importanza fondamentale nell'assimilazione corretta per quanto riguarda il tipo di lipidi da assumere quotidianamente, è un alimento importante sia da un punto di vista nutrizionale che per una corretta digestione.

Quello che con la manifestazione "La dieta mediterranea tra mito e realtà" si è voluto propor-



re è un vero e proprio nuovo stile di vita per tutti e soprattutto per gli americani. Direttamente dalla Calabria, grazie anche alla sponsorizzazione dell'Associazione "L'Olivicola Cosentina di Cosenza", sono stati presentati sei "piatti unici" della più pura tradizione mediterranea. Sei ricette tipiche riprese dalla famosa dieta di Nicotera, risalenti agli anni '50 reinterpretati dallo chef Marco Torasso.

Nel proporre le ricette, accuratamente scelte per la loro qualità di ottimizzare il fabbisogno metabolico, lo chef ed il suo staff seguono precise indicazioni nutrizionali, risultato delle ricerche scientifiche condotte negli anni dal professor Antonino de Lorenzo, Ordinario di Nutrizione e Alimentazione all'Università di Tor Vergata, Roma Due

Nel corso del gala il Cav. Vincenzo Marra, fondatore di Ilica (Italian Language InterCultural Alliance), ha ricevuto una onorificenza da Vinny Tummino, capo dei pompieri di New York, per la sua intensa attività di promozione della cultura mediterranea negli Stati Uniti.

La manifestazione sulla Cucina Mediterranea rientra in una più ampia campagna, finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dello Stato Italiano, che ha già visto il realizzarsi d'altri eventi legati all'informazione sul valore nutrizionale dell'olio d'oliva.

Nelle foto dall'alto in basso: elementi della cucina mediterranea; l'onorificenza a Vincenzo Marra e un altro momento della serata con Mario Pirillo, Assessore della Regione Calabria, Alessandra Moia, direttore amministrativo dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, Ministero dell'Agricoltura e Vinny Tummino capo dei pompieri di New York



RELIGIONE

Imparare la commozione

di Vincenzo La Gamba
VJIM19@aol.com

E' il brano evangelico della commozione: Gesù si commuove non appena i Dodici rientrano dalla loro missione di evangelizzazione, che, come ricordate, abbiamo trattato nel Vangelo della scorsa settimana. I Discepoli erano partiti, infatti, a due a due, per insegnare la Parola di Cristo. Essi tornano da Gesù, stanchi, ma consapevoli del fatto che la loro esperienza li ha arricchiti di umanità, diventando creatori di comunione, al punto che, per la folla, non hanno neanche più il tempo di mangiare. Gesù è mosso a compassione e dice loro: "Venite in disparte, in luogo solitario e riposatevi un po'." Il riposo in disparte non è la pausa tra due lavori, bensì un'occasione per riprendere fiato. "È vivere il settimo giorno di Dio, "quando vide

che tutto era bello e si riposò". La vera terra promessa non è un luogo, ma un tempo. Questo tempo è il settimo giorno, quello riservato al Signore, il giorno di festa per Colui che concede ciò che ha veramente promesso: se stesso. E Gesù spiega loro il segreto del Regno. La prima cosa che essi imparano è quella di (semplicemente e divinamente) commuoversi. Partiti per restare soli, i Dodici imparano pure ad essere a disposizione dell'uomo. Gesù dice: prenditi del tempo; ma subito aggiunge: "il tempo non è tuo, appartiene alla commozione per l'uomo, alla compassione." Sono inevitabili gli interrogativi di una coscienza missionaria: in una società di credenti tanto grande quanto la Chiesa attuale, è visibile la loro condizione di convertiti alla fede e di seguaci di Cristo? I cristiani sono davvero divulgatori di giustizia, di pace, di amore verso il prossimo?

Vedono in questo impegno terreno la conseguenza logica della loro fede nella persona e nel Vangelo di Cristo? In altre parole, siamo consapevoli del fatto che la comunità ecclesiale è fondamentalmente missionaria perché ha ereditato la missione di Gesù?

La risposta è una sola: dobbiamo passare da impasto sociologico

per essere il "popolo di Dio", impegnato seriamente alla vera missione di Gesù, perché questa è la Chiesa che Cristo fondò sulla roccia di Pietro e degli Apostoli.

Sono necessari i buoni Pastori? Certamente, alla pari però di una comunità attiva per seguire l'esempio missionario di Gesù. Il messaggio dell'odierno è appunto questo: da massa e numero, dobbiamo essere persone, discepoli e membri vivi di Cristo nel "nuovo popolo di Dio". Pertanto tutti noi membri della Chiesa abbiamo bisogno di una profonda catechesi sulla missione evangelizzatrice della stessa Chiesa.

È più o meno il concetto di "popolo di Dio", che è imperniata tutta la costituzione dogmatica "Lumen gentium" sulla Chiesa. Per definire quest'ultima, non si parte dalla gerarchia, ma dalla base, dal popolo semplice e fedele.

È, appunto, in riferimento al popolo che esistono i ministeri gerarchici, e dal popolo vengono le diverse vocazioni cristiane.

A cura dell'Apostolato Italiano della Diocesi di Brooklyn & Queens

SOCIAL SECURITY

Stato di invalidità

di Anthony T. Pezza *

DOMANDA - Come posso sapere se sarò considerato "disabile" dalla Social Security?

RISPOSTA - A meno che la sua invalidità non sia catastrofica (cancro terminale, una condizione del cuore talmente grave da trovarsi in lista di attesa per un trapianto, paralisi totale di entrambe le gambe eccetera), non c'è un modo semplice per sapere se sarà considerato disabile dalla Social Security. Dopo tutto, la decisione di fare o non fare richiesta per i benefici di invalidità della non dovrebbe essere basata sul fatto che la persona creda o meno di essere ritenuta disabile. Gli avvocati che hanno familiarità con le procedure di invalidità della Social Security possono fare delle previsioni riguardo a chi vince e chi perde, ma anche loro possono raramente essere sicuri. La persona dovrebbe decidere di richiedere o meno la condizione di invalidità sulla base della propria opinione riguardo alla sua salute. Se l'individuo crede di essere disabile e di non essere in grado di tornare al lavoro nel prossimo futuro, dovrebbe richiedere i benefici di invalidità alla Social Security. Se la domanda viene respinta, la persona dovrebbe consultare un avvocato che abbia familiarità con queste procedure per avere un'opinione riguardo alle possibilità di successo in appello.

DOMANDA - Bisogna essere permanentemente disabili per ottenere i benefici di invalidità della Social Security?

RISPOSTA - No. Bisogna essere in condizione di invalidità per almeno un anno; oppure prevedere di esserlo nel prossimo futuro; oppure trovarsi in una condizione che si presume causare il decesso entro un anno.

DOMANDA - A seguito di un incidente di macchina sono ora disabile, ma mi aspetto di essere in grado di tornare al lavoro dopo essermi ristabilito. Dovrei fare richiesta per i benefici di invalidità della Social Security?

RISPOSTA - Sì, se prevede di non lavorare per un anno o più, in considerazione della sua malattia o lesione.



* Anthony Pezza è District Manager della Social Security - Hackensack, NJ