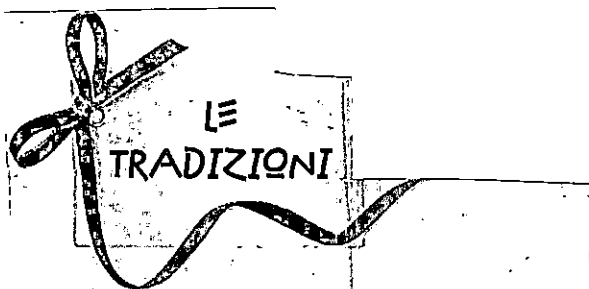




SPECIALE NATALE 2017

a cura dell'Ufficio Protocollo dell'A.O.U. Federico II



La simbologia natalizia

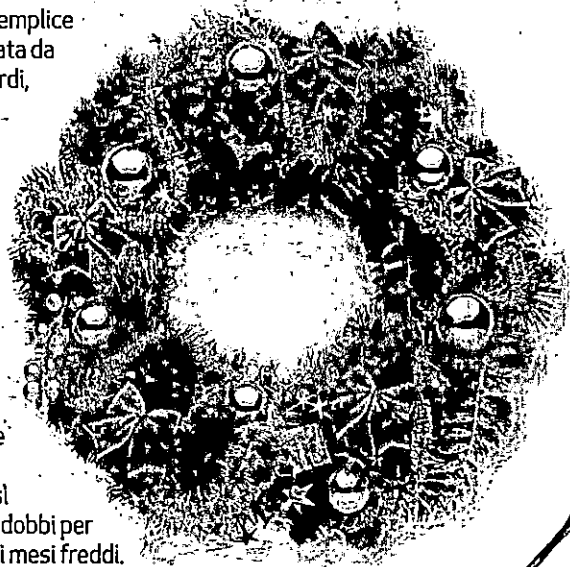
Quando parliamo di simboli legati al Natale, il più comune è sicuramente l'albero, di più recente costituzione ma sicuramente quello maggiormente diffuso. Poi c'è il presepe, il vero classico della tradizione natalizia italiana che affonda le proprie radici nel 1223, quando proprio **San Francesco realizzò la prima rappresentazione della natività nella notte tra il 24 e il 25 dicembre**. Tra le tradizioni meno diffuse, quella del ceppo vive in Liguria e in Abruzzo, dove ci sono ancora rappresentazioni e manifestazioni dedicate al ceppo natalizio da ardere. Il Molise, invece, è, per vocazione e definizione, la regione di zampogne e zampognari, un classico natalizio.

Non tutti sanno che...

Giotto è stato il primo pittore a disegnare la stella cometa con la coda nel 1299. Il famoso pittore, infatti, disegnò la cometa con una sfavillante luce, discostandosi dall'iconografia tradizionale della stella stilizzata costituita da molte punte.

La ghirlanda: la sua storia

L'origine della **ghirlanda di Natale** (o corona dell'Avvento) risale alla metà del XIX secolo: era una semplice struttura circolare formata da rami di piante sempreverdi, sulla quale poggiavano quattro candele che dovevano essere accese una alla volta durante le settimane che precedevano il Natale (periodo dell'Avvento). Tutti gli elementi usati per allestire la ghirlanda natalizia hanno anche una simbologia invernale (candele, rami verdi), le ghirlande possono così diventare anche degli addobbi per la casa per rallegrarla nei mesi freddi.

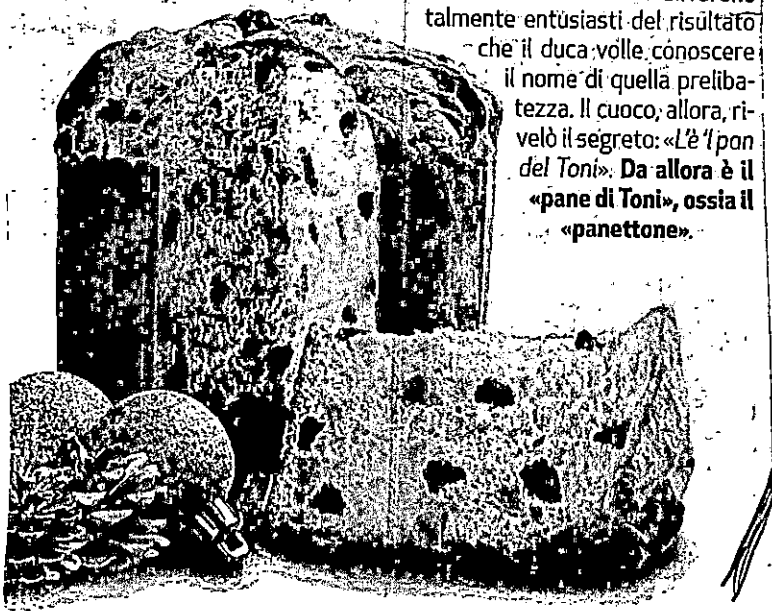




Mai senza...

Panettone, ovviamente: Tutti ne conoscono le soffici morbidezze e il gustoso sapore ma in quanti sanno le origini del dolce natalizio per eccellenza? Sono ben due le storie - o per meglio dire leggende - che si sono tramandate nel tempo. La prima riguarda Messer Ulivo degli Atellani, falconiere milanese, che, innamorato di Algisa, bellissima figlia di un fornaio, si fece assumere dal padre di lei come garzone e, per incrementare le vendite, provò a inventare un dolce, il panettone appunto. Fu un successo talmente strabiliante che tutti vollero assaggiare il nuovo pane. La seconda, invece, ha come protagonista il cuoco al servizio di Ludovico il Moro, incaricato di preparare un sontuoso pranzo di Natale. Poiché il dolce, dimenticato nel forno, si carbonizzò, Toni, piccolo sguattero, propose al cuoco una soluzione: aveva preparato, con quanto rimasto in dispensa - farina, burro, uova, della scorza di cedro e qualche uvetta - un dolce. I commensali furono

talmente entusiasti del risultato che il duca volle conoscere il nome di quella prelibatezza. Il cuoco, allora, rivelò il segreto: «L'è 'l pan del Toni». Da allora è il «pane di Toni», ossia il «panettone».



Il bûche de Noël

Il tronchetto di Natale (in francese: *bûche de Noël*) è un dolce natalizio a forma di tronco ricoperto solitamente di cioccolato o crema di caffè e glassa e riempito solitamente di marmellata, diffuso principalmente in Francia e negli altri Paesi francofoni (ma conosciuto anche altrove) e che ricorda la tradizione del ceppo di Natale. La ricetta sarebbe stata inventata da un pasticciere intorno al 1945.

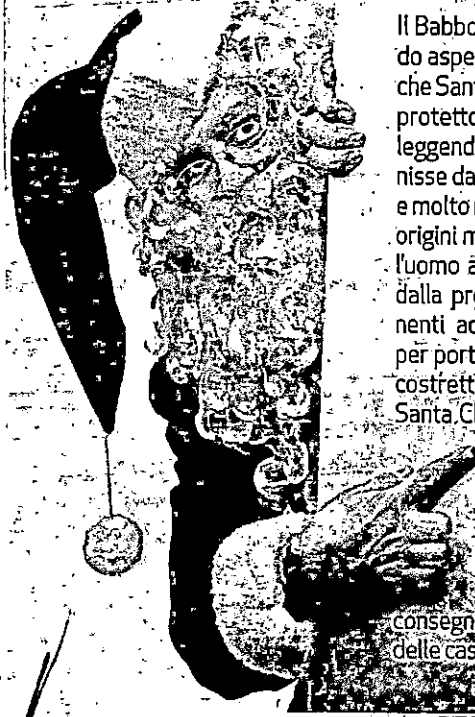
La vera Casa di Babbo Natale

Torna anche quest'anno a Montecatini Terme (Pistoia) **La Casa di Babbo Natale**. Saranno le Terme Tettuccio il domicilio delle spettacolari ambientazioni natalizie che incanteranno i bambini con un allestimento nuovo, rivisto ed ampliato. L'obiettivo è abbracciare tutti i sensi e far sì che il pubblico possa immergersi da subito nelle magiche atmosfere del Natale con scenografie, personaggi, giochi e laboratori che porteranno i bambini - ma anche i genitori - a vivere questa magica dimensione. **Attraverso**

un percorso che si snoda tra ghiacci polari, boschi incantati e sottobosco il bambino giungerà - non senza stupore - alla vera Casa di Babbo Natale. Qui riconoscerà la sua scrivania, il suo caldo camino e vi troverà la slitta con le fidate renne. Prima, però, di incontrarlo in carne ed ossa nella sala del Trono dovrà scrivergli la famosa letterina e spedirla nell'unico ed originale Ufficio Postale, un luogo magico dove gli Elfi raccolgono sacchi e sacchi di richieste da parte dei bambini di tutto il mondo da consegnare, poi, personalmente a Babbo Natale. Il percorso emozionale alla ricerca di Babbo Natale si conclude, poi, nel Salone Regina dove i magici Elfi accompagneranno i bambini direttamente dall'uomo con il vestito rosso e la lunga barba bianca che li intratterrà con dolci, foto di rito e magiche chiacchiere. **Fino al 6 Gennaio.**



... ma chi è Babbo Natale?



Il Babbo Natale che tutti i bimbi del mondo aspettano con trepidazione altri non è che Santa Claus che, tradizionalmente, è il protettore degli studenti e dei bambini. La leggenda narra che Babbo Natale provenisse da una famiglia turca di nobili origini e molto ricca. La bontà di Babbo Natale ha origini molte lontane. Si narra, infatti, che l'uomo abbia salvato tre giovani ragazze dalla prostituzione. Le giovani, appartenenti ad una famiglia caduta in rovina per portare a casa un po' di denaro erano costrette a vendere il loro corpo. Ebbene, Santa Claus donò loro tre sacchi colmi di monete come dote matrimoniale. L'uomo trovò la porta di casa chiusa e, per consegnare i tre sacchi alla famiglia povera, decise di farli cadere dal camino. Da allora Babbo Natale consegna i suoi doni passando dal camino delle case di tutti i bambini del mondo.

Mombaroccio, Numana, Matelica, Cagli, Fabriano, San Quirico

L'odore sacro di Betlemme nei presepi tra i borghi

MARINO NIOLA

Il presepe è il Vangelo in dialetto. Il dogma dell'incarnazione ad uso della gente comune, che si mette nei panni di Maria, Giuseppe, dei Re Magi e dei pastori. E così dà un volto umano alle astrazioni della teologia, traducendo la buona novella nel lessico familiare degli affetti, dei ricordi, delle emozioni. Lo capi prima di tutti San Francesco che inventò il presepe, affidando il ruolo di protagonisti del Natale agli abitanti di Greccio, un piccolo borgo montano dell'Italia centrale. Uno scenario ben diverso da quello di Betlemme. Ma è proprio questa differenza a rendere universale il messaggio presepiale, rendendo comprensibile agli spiriti semplici, il mistero del dio che per redimere il mondo si fa uomo. E nasce in una mangiatoia, scaldato dal bue e dall'asinello, due animali sacri al lavoro contadino. In fin dei conti era un modo per riaffermare le umili origini del Redentore, del Cristo che rivive in ogni povero cristo. È vero che il presepe è la Palestina in ogni luogo anche se in realtà ogni popolo lo fa a propria immagine e somiglianza.

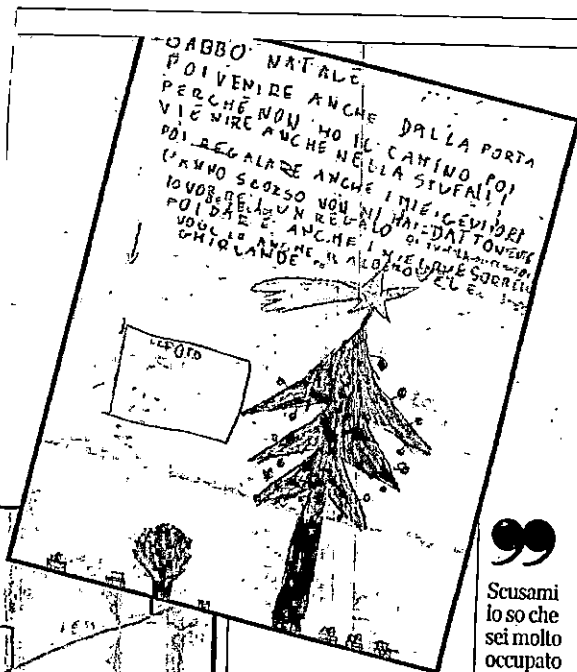
Ma pochi paesaggi gli si addicono come quello marchigiano. Ricco di quinte naturali, di grotte, di anfratti, di misticismo e di magia, di testimonianze nobili e di ricordanze popolari. A cominciare da Urbino che movimentata la sua rarefatta urbanistica rinascimentale con 150 Natività in esposizione, compresa quella celeberrima di Federico Brandani. Che risale al Cinquecento ed è il più antico presepe a grandezza naturale del mondo. Ma di questi tempi tutte le Marche diventano un presepe diffuso. Una sola scenografia natalizia. In realtà è proprio questo lo spirito autentico dell'invenzione francescana. Figlia dei

drammi sacri medievali che rappresentavano episodi del *Nuovo Testamento*, soprattutto l'Annunciazione e la nascita di Gesù. A partire dal Milleduecento il teatro della Natività abbandona le chiese e si trasferisce nelle strade e nelle piazze. Trasformandosi in presepe vivente. Solo in seguito la rappresentazione mobile diventerà fissa e i personaggi in carne ed ossa lasceranno il posto alle statue dei pastori che hanno reso celebre l'artigianato natalizio italiano. I presepi delle Marche sono l'esempio più completo di questa evoluzione storica. Ce ne sono di tutti i tipi. Viventi, fissi e semoventi. Dal corteo di Candelara dove in questi giorni tutte le figure del presepe, animali compresi, sfilano per le vie del paese. A quello meccanico di San Marco a Fano, impressionante per dimensioni ed ingegno. E in mezzo, quelli di Mombaroccio, Piobbico, Numana, Matelica, Cagli, Maiolati Spontini, Fabriano, Sassoferrato, Serra San Quirico, Grottammare. Dove la bellezza dei manufatti artistici, dei costumi, delle coreografie è profondamente collegata con la storia e la memoria delle comunità, che nell'allestimento della macchina rituale mettono in mostra il meglio delle loro tradizioni e vocazioni. Ma quale che sia la location, sui monti sibillini o sulle colline ascolane, sulle alture del Montefeltro o sulle rive dell'Adriatico sulla santa grotta aleggia sempre quello che Fabrizio de André chiamava odore di Gerusalemme. Quell'incanto che ogni anno sospende la vita quotidiana con le sue passioni, ossessioni, preoccupazioni, in un fermo immagine che rende attuale l'eternità. E ogni volta fa rinascere la Natività.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Babbo Natale mi mandi una tua foto?»

Dai bimbi 200 mila letterine scritte a mano
L'iniziativa benefica di Poste Italiane

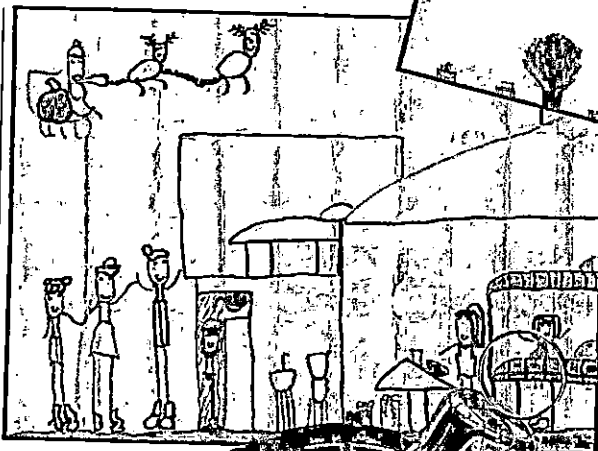


«Caro Babbo Natale, che sport fai? Mi manderesti una tua foto?»

Non solo regali, a lui i bimbi chiedono di tutto. Sono divertenti, impertinenti, curiosi: «Guarda che noi il camino non ce l'abbiamo!». Vogliono sapere l'età, quello che gli piace, che cosa fa quando non è indaffarato con renne e pacchetti. E si dimostrano parecchio generosi, domandano anche per gli altri: la salute per il nonno, un set di pulizie per aiutare la mamma in casa, un mondo con aria e boschi più puliti...

Anche quest'anno Poste Italiane invita i bambini a scoprire il piacere della scrittura inviando una letterina a Babbo Natale. Come da tradizione, computer o altre scorciatoie digitali sono rigidamente abolite: pensiero e messaggi devono essere spediti con carta e penna. Sono già 200.000 le lettere che da ogni parte d'Italia raggiungeranno un luogo che non esiste sulla cartina geografica, ma ha una chiara collocazione nei cuori di ognuno: la casa di Babbo Natale. All'uomo barbuto più amato al mondo, per la verità, non si confidano solo i bimbi ma anche gli adulti: «Sal, mi sono innamorata della persona sbagliata, mi sento come se avessi un uncino al cuore. Perciò mi servirebbe tanto un abbraccio e un po' di comprensione».

A tutti i bambini che avranno riportato l'indirizzo completo sulla busta, Poste Italia-



Carta e penna
Due dei messaggi spediti dai bimbi a Babbo Natale
Le letterine sono arrivate a Poste Italiane attraverso vari canali: gli uffici postali, le buche delle lettere e il sito www.laposta-dibabbonatale.posteitaliane.it



ne risponderà come l'anno scorso con una speciale sorpresa dai «Postini di Babbo Natale»: giochini pensati per stimolare la creatività e la fantasia dei più piccoli, letterine adesive disegnate da Babbo Natale «in persona» con la sua speciale calligrafia.

L'iniziativa non solo renderà felici i bambini, ma permetterà anche di sostenere

Le dritte sul tetto

«Lo sai che sei il mio migliore amico? Attento che a casa non abbiamo il camino»

Save The Children. La vera magia del Natale è racchiusa tra le righe di tutte queste letterine, dove i bambini chiedono serenità per la propria famiglia e un po' di salute per il nostro pianeta malconco. È il merito è soltanto suo, perché come scrivono loro: «Caro Babbo Natale sei un mitol. Quest'anno fatti anche tu qualche regalo, te lo meriti proprio».

Sara Moraca
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Scusami lo so che sei molto occupato ma ti devo fare delle domande: mi dici che sport fai? Quest'anno fatti un regalo anche tu, te lo meriti proprio

La tavola delle feste

E adesso godiamoci il panettone

di ELVIRA NASELLI

Anche i più intransigenti tra gli esperti in nutrizione almeno su una cosa sono d'accordo. Non si può infierire con le diete anche a Natale. Purchè... Mica pensavate ad un "liberi tutti" incondizionato, vero? Quello (purtroppo) non è pensabile per nessuno. E allora, la schiera di popolazione in sovrappeso che sta per fare la spesa per i pasti delle feste, deve tenere conto di una cosa: possono essere liberi solo due pasti a scelta. Un po' di tutto, senza esagerare. Anche il dolce. Diabetici compresi. Ma tutti gli altri pasti, dal 27 al 31, e poi quelli dopo Capodanno, devono essere morigerati: proteine a scelta e verdure, pochi carboidrati. Sughii leggeri. Accompagnati magari da una passeggiata a passo svelto.

In realtà il pranzo di Natale in sé può anche non essere un'esplosione di calorie. Il punto è tutto quello che lo circonda: aperitivi e snack, dolci persino a colazione, frutta secca, calici numerosi di prosecco: Tutte cose che saziano poco e pesano invece moltissimo sul bilancio calorico di un singolo pasto. Che concludiamo con panettone e pandoro. «Il panettone non è terribile dal punto di vista calorico - premette Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca al Crea - e potrebbe persino essere mangiato a colazione al posto di pane, burro e marmellata o di una fetta di ciambellone. Il punto è se arriva alla fine di un pasto già ricco di calorie diverse. E se lo mangiamo per dieci giorni di seguito».

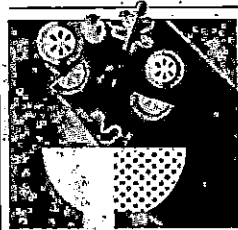
La differenza com'è logico la fa la porzione. Che non dovrebbe superare l'etto, che già "pesa" oltre 300 calorie. Ma la prova bilancia è deprimente: un etto di panettone è una fettina che lascia la voglia, più che appagarla. «Certo, se ne mangerebbe molto di più - ironizza Ghisel-

li - come di tutto. Anche di pizza ne mangerei anche tre etti, ma una porzione è la metà. E comunque un consiglio: se si deve mangiare una fetta di panettone, mangiatene una normale. Non ha senso mangiare quello senza zuccheri aggiunti, che ho visto al supermercato. Perché diventa solo una scusa per mangiarne di più...». Ovviamente lo stesso discorso vale per quelli farciti di creme varie o ricoperti di cioccolato. Cercate di non esagerare.

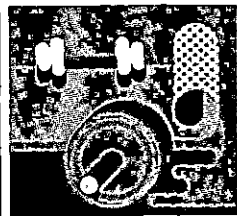
E poi, evitate accaparramenti. Va bene comprare un pandoro, o un panettone, ma non fate incetta solo perché a ridosso delle feste i prezzi si abbassano. «E non dilatare temporalmente le feste - precisa Manon Khazrai, docente di Scienze dell'alimentazione e della nutrizione umana all'università Campus Bio-Medico di Roma - dal 27 al 31 i pasti vanno controllati. Cominciando magari con delle verdure crude o cotte, in modo da assumere più fibre, ridurre il senso di sazietà e anche l'assorbimento di zuccheri e grassi. Poi, bere molta acqua, limitare i grassi e cercare di eliminare il sale. Sarebbe perfetto mangiare pesce o carne alla griglia e tanta verdura. E poca pasta, e con condimenti molto leggeri».

Ovviamente non basta soltanto limitare quello che si mangia. Bisogna soprattutto squilibrare la bilancia calorica e cercare il più possibile di farla pendere verso un dispendio che sia maggiore degli introiti. Chi fa usualmente sport, può ovviamente continuare a farlo. Chi non lo fa, certamente non comincia sotto Natale. Ma potrebbe apprezzare i piaceri della camminata, i cui benefici sono ormai provati per qualunque cosa ci venga in mente: la salute cardiovascolare, quella metabolica o delle articolazioni, il buonumore. Da soli o in compagnia, in riva al

I CONSIGLI



All'inizio del pasto
Scegliere vegetali
o cibi poco calorici.
Limitarsi a stomaco pieno
sarà poi più facile



Tra festa e festa
Smaltire le calorie
consumate in eccesso:
camminare, fare sport,
sistemare casa, ecc

mare o in un parco pubblico, magari con il proprio cane, per rafforzare il legame. A passo un po' svelto, come il fit walking che impazza nei parchi. Valgono ovviamente i consigli di sempre: usare le scale (anche in salita), lasciare l'auto e andare a piedi. Si fa fatica a cominciare ma poi il benessere è garantito. Tanto che il movimento, non necessariamente la palestra o l'attività fisica intensa, rientra a pieno titolo nella terapia di una categoria di persone che alla tavola delle feste deve prestare particolare attenzione: i diabetici.

«Nulla è vietato in assoluto», premette Andrea Giaccari, diabetologo alla fondazione policlinico universitario Gemelli di Roma, «ma bisogna che i pazienti con diabete imparino a contare e a gestire i loro pasti. Un dolce a fine pasto, mangiato lentamente, quindi con un rialzo più lento della glicemia, ci può anche stare. Ma bisogna tagliare i carboidrati da un'altra parte, per esempio pasta o pane. I pazienti devono essere in grado di capire quanti carboidrati ci sono negli alimenti e anche quanto velocemente sono assorbiti. Devono conoscere l'indice glicemico degli alimenti, insomma».

Cosa che può non essere di facilissima comprensione, a dire la verità. Ecco perché alcuni centri organizzano corsi ad hoc, con tanto di fotografie di piatti di pasta o di pizza e la domanda: quanta ce n'è? Per insegnare a valutare porzioni e quantità di carboidrati. «Noi organizziamo 4 corsi l'anno», conclude Giaccari, «cui partecipano una sessantina di pazienti per volta. Spieghiamo come mangiare, ma anche come riconoscere ipo e iperglicemie, cosa fare per il rinnovo della patente. Con grande successo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il brindisi

Un flute di prosecco non a digiuno

L'alcol ha molte calorie
Meglio abbinarlo
a frutta e crudità



Un grammo di alcol ha sette calorie. E nessun nutriente. Inoltre ha effetti dannosi per il nostro organismo e per questo il consumo non viene caldeggiato. Al massimo tollerato. Pasti delle feste compresi. Che sono momenti critici, insieme ai tanti aperitivi del periodo festivo. La morigeratezza consigliata per il cibo per le bevande è obbligatoria. Sia perché bere troppo induce a mangiare di più. Sia perché la soglia dell'attenzione e della concentrazione - alla guida e in altre situazioni simili - con l'alcol diminuisce fino a crollare.

«Si tollerano due bicchieri di vino al giorno per gli uomini e uno circa per le donne, poiché hanno meno capacità enzimatiche», precisa Manon Khazrai - ma durante le feste c'è la tendenza a bere anche aperitivi a digiuno, spumanti e vini dolci, più calorici, superalcolici a fine pasto. Tutte calorie vuote, che non danno sazietà. E possono spingere a mangiare di più, soprattutto alimenti grassi, più palatabili».

Sotto Natale però è difficile rinunciare ad un flute di prosecco per festeggiare. Purché sia uno. Abbinato magari - piuttosto che a patatine o salatini - a crudità di verdura o a pezzetti di frutta. Mai comunque a digiuno, perché l'effetto dell'alcol sarebbe maggiore, e più rapido. Soprattutto nelle donne.

I consumi di alcol, secondo i dati Istat 2016, nel nostro paese sono alti. Soprattutto nei giovanissimi. Basti pensare che i consumi che eccedono rispetto alle raccomandazioni per non incorrere in problemi di salute (consumo abituale eccessivo e binge drinking, compulsivo) hanno riguardato 8 milioni e 643 mila persone l'anno scorso. La popolazione più a rischio per il binge drinking resta quella giovanile (18-24 anni): il 17% dei giovani si comporta in questo modo.

Per quanto riguarda invece l'aspetto calorico un po' di attenzione è necessaria. «Soprattutto per i vini dolci», premette Andrea Giaccari - o il limoncello. Se ne può bere al massimo un bicchierino, ma riducendo gli altri carboidrati del pasto. Quello che importa è il conteggio complessivo». Anche perché - nel caso degli alcolici - parliamo di calorie non accompagnate da altri ingredienti, che nutrizionalmente apportano qualcosa.

Eppure sull'impatto calorico dell'alcol non tutti sono d'accordo. Tanto che il *New York Times* ospita una riflessione dal titolo: «Davvero dobbiamo rinunciare all'alcol per perdere peso? Non necessariamente». L'articolo riporta alcuni studi secondo i quali un consumo moderato di alcol non sarebbe associato al rischio obesità. Moderato.

PRODUZIONE RISERVATA



*Le tradizioni
di Napoli & Provincia*

Alla scoperta delle consuetudini natalizie più radicate, gli appuntamenti imperdibili, i sapori e i gusti del periodo per un Natale indimenticabile tra passato, presente e futuro.

I riti natalizi

Il giorno di Natale è la festa per eccellenza. I napoletani escono per strada vestiti elegantemente per incontrare amici e parenti per gli auguri e l'aperitivo prima del grande pranzo natalizio è un vero *must*. Si fissano allegre tombolate casalinghe e tra un brindisi augurale e l'altro si fa l'ora di mangiare. In ogni casa napoletana che si rispetti, la tavola è più festosa rispetto alla vigilia: vischio, angioletti, tovaglioli colorati, tantissimi piatti. Un trionfo di gioia e calore. Si inizia con la verdura e la favolosa **minestra maritata**, un concentrato di

sapori e tradizione. Il pranzo prosegue, poi, con innumerevoli tipi di **carni al forno**: pollo, agnello, capretto, arista di maiale, più i contorni del caso. La maratona alimentare termina con un trionfo di **dolci**: roccò, mustaccioli, pollici di monaca, susamielli, raffoli. Ogni padrona di casa che si rispetti, poi, avrà certamente preparato gli struffoli ricoperti di miele e diavolilli, un vero trionfo natalizio: un grande piatto largo su cui si erge una montagna dorata di piccole sfere ricoperte da confettini multicolore e brillante miele.

Dalle zeppole agli struffoli

Le gustose prelibatezze natalizie campane fanno capo alla secolare tradizione pasticceria napoletana. Le **zeppole** (o antichi scauratielli), tipiche della costiera sorrentina, sono ciambelline fritte preparate con una pasta a base di farina acqua latte ed anice, e condite con miele, **riavulilli** (piccoli confetti di svariati colori) e scorzette d'arancia. Gli **struffoli**, invece, di greca origine, sono piccole palline di pasta dolce, fritte e poi immerse nel miele e decorate con confettini colorati e frutta candita. Dalla forma romboidale ricoperti di glassa al cioccolato, i **mustaccioli** non si sa se debbano il loro nome alle antiche preparazioni contadine che utilizzavano il mosto (*mustacea*, in latino) col quale venivano preparati per essere addolciti, o ai mustacchi, i folti baffi lunghi molto in voga il secolo scorso, di cui ricordano la forma.





L'arte presepiale

Il binomio Napoli e Natale portano ad una sola immagine: il **presepe** - "o' Presebbio" - uno dei simboli più significativi della tradizione natalizia del capoluogo campano. Al di là dell'aspetto religioso, è amato da tutti perché è il luogo dove sacro e profano, spiritualità e vita quotidiana, preghiera ed ironia convivono. Il termine napoletano "o' Presebbio" deriva dal latino: *praesepe* o *praesepium* che significa "mangiatoia". E all'inizio (è del 1025 il primo

riferimento documentato di un presepe a Napoli), il presepe - così come in tutte le altre regioni cristiane dove esisteva questa tradizione - raffigurava, appunto, la scena classica della natività. Si dovrà aspettare il Seicento, per vedere ampliare il presepe napoletano con l'introduzione di scene di vita quotidiana. La novità venne accolta favorevolmente e gli artigiani cominciarono a lavorare a scene sempre più dettagliate e particolareggiate, raggiungendo l'apice rappresentativa nel Settecento, il secolo d'oro del presepe napoletano, che uscì dalle chiese (dove era stato oggetto di devozione religiosa)



per entrare nelle case dell'aristocrazia e divenire oggetto di un culto ben più frivolo e mondano. Le figure venivano realizzate con manichini in filo metallico ricoperto di stoppa, le teste e gli arti in legno dipinto che poi, gradualmente, fu sostituito dalla terracotta policroma. **Oggi, l'arte presepiale napoletana è concentrata in Via San Gregorio Armeno**, la celebre strada degli artigiani del presepe, famosa in tutto il mondo per le innumerevoli botteghe artigiane dedicate a questa particolare forma d'arte. Questa caratteristica strada nel cuore partenopeo e le botteghe possono essere visitate durante tutto l'anno.

Nei mercatini di Natale rivive la Napoli del '700

Cupa Terracina, incrocio via Marconi a Fuorigrotta. Piccolo borgo che sembra una scena del presepe vivente tutto l'anno. Per tre giorni dalle ore 18, lo sarà davvero: domenica 17 dicembre, repliche il 26 e 26. La parrocchia di Sant'Ignazio è alla decima edizione. Si rivive la Napoli del '700 nell'allestimento dello scenografo Mirco De Rosa, allievo di Enzo Brunetti, il maestro scomparso nel giugno scorso. Con il coordinatore Roberto D'Aiello, ha inserito il Pastore della Meraviglia. Anche assaggi e vino locale. Il presepe è anche il tema dei Mercatini di Natale a Napoli, l'assessorato al Commercio (Enrico Panini) coordina i più importanti. A San Gregorio Armeno domina

la scena il dittatore nord-coreano Kim Jong-Un scolpito con il siluro che ha provocato fibrillazione nel mondo e la replica del presidente Usa, Ronald Trump, già da un anno gratificato dalla statuette di Marco Ferrigno, leader dei maestri di San Gregorio Armeno. «I turisti sono attratti dai due personaggi politici del momento. Si vendono bene anche la statua di Paolo Villaggio», informa Ferrigno che non trascura lo sport. «I calciatori del Napoli piacciono sempre, ma i milanesi acquistano l'attaccante Interista Icardi». Non compaiono sui banchi di San Gregorio i juventini. A un passo, la Fiera di San Biagio dei Librai, presidente dell'associazione è Antonella

Maiorano. «Siamo aperti di sabato e domenica, in 18. Alcuni anche negli altri giorni. Piace molto il nostro Pulcinella. Offriamo anche giocattoli di legno come una volta. Prodotti in cuoio, dai portafogli alle borse». Maiorano è per l'emergenza: «Io vendo scarpe e cappelli. Il meteo è tutto per me».

Il consigliere della Municipalità Vomero, Daniele Quadrano, rimarca la selezione dei prodotti nei tre mercatini del quartiere: Luca Giordano, Enrico Alvino, Giardinetti Ruoppolo. Spiega Quadrano: «Per i primi due si richiedono requisiti di arte e ingegno. Molti disegno e quadri. In via Alvino grandi luci e oggetti natalizi di buon gusto. C'è anche il nucleo storico dei 14 "pastorai" con creazioni interessanti. In via Ruoppolo il vintage. La antica foto della Coca Cola domina: Al Vomero si trovano anche molti pastori di legno e plastica. Materiale per addobbare presepi ed alberi». Al Ponte di Tappia presidente è Carla Pelliccia. «Da noi tutto diverso. Ceramica vietrese, stoffe di San Lucio, paralumi e artigianato. Da noi è Natale tutto l'anno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Roccocò e struffoli. Se Santa Claus parla (e mangia) napoletano

Zampognari, giullari, sbandieratori, menestrelli, saltimbanchi, guardiani dell'oca, giullari di spade, trampolieri, sputafuoco, cori gospel e naturalmente Babbo Natale con i suoi elfi. C'è tempo ancora fino al 10 dicembre per visitare i mercatini di Natale del castello di Limatola, in provincia di Benevento. La risposta fiabesca del Sud ai mercatini di Natale del Nord, giocati per un mese, dal 10 novembre, tutti sullo spettacolo e l'attrazione della fiaba e aperti tutti i giorni dalle 10 alle 23 (info: www.castellodilimatola.net). I profumi di roccocò, susamielli, divino amore, zeppole e struffoli riempiranno l'aria che si respira a questi mercatini, tra i più famosi e popolari in Campania, ideali per poter gustare le specialità enogastronomiche campane delle feste di Natale. Napoli di sicuro non manca all'appello per l'offerta natalizia; a partire dallo spettacolo delle fiere di San Gregorio Armeno e San Biagio dei Librai, ma per stuzzicare i palati nel ponte dell'Immacolata, dal 7 al 10 dicembre torna nel

capoluogo partenopeo in una speciale «Christmas Edition», lo Street Food Parade. L'appuntamento con il migliore street food internazionale in veste natalizia è a Piazza Dante dal 7 al 10 dicembre.

L'ingresso agli stand, con trenta espositori selezionati, e agli spettacoli è gratuito. Altro tassello del Natale di strada è il Napoli Christmas Festival alla mostra d'Oltremare, inaugurato il 2 dicembre e aperto fino al 7 gennaio, con eventi, spettacoli, parate, attrazioni, giostre, mercatini e naturalmente cibo di strada natalizio (biglietto 5 euro, info:

www.napolichristmasfestival.com).

Infine un appuntamento in provincia: il medioevale Castello del Comune di Lettere, per la seconda volta aprirà le porte al progetto «Natale al Castello». Verranno allestiti i mercatini di Natale con area degustazione dei prodotti tipici e il villaggio di Santa Claus per i bambini. I suggestivi mercatini accoglieranno i visitatori fino al 7 gennaio durante tutti i week-end e i festivi.

Ester Micucci

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Francesca Marino*

Essere a dieta non vuol dire rinunciare ai dolci. Ma cosa si intende con la parola "dolce"? Assieme al salato, l'amaro, l'umami e l'acido, il termine indica uno dei cinque sapori fondamentali dai quali dipende la nostra percezione del gusto. Spesso "il dolce" ci porta subito alla mente anche l'idea del dessert, da "desservir", in francese "sparecchiare", e quindi, di fatto, concludere un pasto. Ed è in questa traduzione che è racchiuso il segreto su come sia possibile contemplare i dolci in uno stile alimentare di tipo mediterraneo. Dopo un pasto, ci si può concedere, infatti, una coccola, ma in dosi contenute. Non è corretto attribuire al sapore dolce solo i cibi ricchi di zuccheri, creme o panna.

Potremmo concludere il pasto dolcemente anche con un frutto, tanto più che ne esistono alcuni che hanno un vero e proprio effetto benefico sulla digestione: la mela, ad esempio, che grazie al contenuto di pectina, rallenta l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi stimolando alcuni enzimi specifici che aiutano a regolare la glicemia.

Non solo la mela, ma anche l'ananas con i suoi enzimi che supportano il metabolismo delle proteine, la papaya, il kiwi. Frutti dolcissimi per il contenuto di fruttosio, il più dolce degli zuccheri presenti in natura. Ed oltre ad appagare il nostro desiderio di "buono" sono ricchi di fibre, vitamine e minerali.

Altra coccola dolce consentita nella dieta è il cioccolato, preferibilmente fondente: un "quadratinò" di bontà, magari non tutti i giorni, che racchiude in sé una miniera di virtù terapeutiche e proprietà energetiche e ricostituenti. Infatti, gli antiossidanti contenuti, garantiscono una

protezione cardiovascolare e antinvecchiamento. Ed è soprattutto un antidépressivo naturale grazie ad alcune sostanze (teobromina, serotonina) che svolgono un'azione stimolante del sistema nervoso centrale conferendo una sensazione di benessere e serenità.



Più che alle calorie occhio agli zuccheri

Bisogna, tuttavia, stare attenti alle quantità considerando che 100 grammi di cioccolato fondente apportano 500 calorie (quello al latte ancora qualcosa in più, 550). Parlando di buono come dimenticare la crema di yogurt (75 calorie per 125 grammi) a cui poter aggiungere cereali o un po' di frutta secca:

uno spuntino ideale perché salutare e nutriente, ricco di proteine di elevata qualità e vitamine. Esistono tanti modi per appagare il desiderio di dolce, evitando caramelle, preparazioni a base di creme e panna, e gelati confezionati. Discorso a parte va fatto per i diabetici e per chi ha livelli alti di glicemia nel sangue. Bisogna dire che coloro che non hanno alcuna particolare tipologia ma sono semplicemente attenti alla linea possono consentirsi un bigné nel giorno "libero" della settimana.

A proposito di trasgressioni, siamo quasi a Natale, periodo di tentazioni irresistibili in cui è possibile cedere a qualche peccato di gola, evitando di trovarsi chili in più sulla bilancia, seguendo qualche piccolo consiglio: non eccedere nei condimenti grassi e salse, bandire bevande gassate zuccherine, e limitare il consumo di pane e formaggi. Per quanto riguarda i dolci natalizi, cercare di consumarne moderatamente solo nei giorni di festa senza farli diventare colazione o spuntino dei mesi di dicembre e gennaio. Perché è proprio questo uno degli errori più diffusi e in cui è facile cadere perché sono sempre a portata di mano. Naturalmente è importante mantenere una vita sempre attiva ed aiutarci bevendo delle tisane digestive e drenanti, magari a base di finocchio o betulla. E soprattutto ricordiamoci sempre che non si ingrassa da Natale a Capodanno ma da Capodanno a Natale!

*biologa nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Farmacia vegetale per le feste più sane

Francesca Marino*

Le verdure del Natale sono il nostro arcobaleno di nutrienti per affrontare al meglio i periodi di freddo. Broccoli, verza, cavolfiori, scarole, arricchiscono le nostre tavole natalizie non solo di gusto ma anche di proprietà nutrizionali. I broccoli tipici del periodo, l'insalata di rinforzo con i cavolfiori e le papaccelle (peperoni rossi e verdi, dolci o piccanti), la minestrina maritata con scarole, cicoria e verza: tutte pietanze che compongono il nostro Natale salutare. Vediamo perché.

Cavolfiori (25 kcal/100g), contengono abbondanti dosi di sali minerali (potassio, calcio, fosforo, ferro) e sono particolarmente indicati per i diabetici, grazie alla loro capacità di regolare i livelli di glicemia nel sangue. Contengono inoltre principi attivi antibatterici, antinfiammatori, antiscorbuto. Sono depurativi, rimineralizzanti e favoriscono la rigenerazione dei tessuti. Grazie alla presenza di antiossidanti, in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi, hanno la capacità di inibire la crescita del cancro. L'abbinamento ideale è con il pesce perché determina un potenziamento dell'attività antitumorale.

Scarola (100g, 17 Kcal) oltre alla presenza di vitamine essenziali del gruppo B, la scarola contiene vitamina A, importante non solo per il corretto sviluppo e funzionamento della retina ma anche perché aumenta la resistenza alle infezioni, anche a livello cutaneo, risultando un toccasana per il sistema immunitario. La presenza di Vitamina C aiuta l'assorbimento del ferro che, oltre a

stimolare il sistema immunitario, svolge un ruolo fondamentale nella produzione del collagene, proteina necessaria alla formazione del tessuto connettivo e quindi a rinforzare ossa, muscoli e vasi sanguigni. Oltre al contenuto vitaminico, la scarola contiene minerali quali manganese, rame, ferro, potassio e fibre che le conferiscono proprietà sazianti. La

scarola contribuisce a ridurre i livelli di glucosio e di colesterolo cattivo nei pazienti obesi e diabetici. Broccoli (24 Kcal per 100g), ottimi per la salute del fegato grazie alla capacità di eliminare tossine e grasso, risultando particolarmente indicati per chi soffre di steatosi epatica. Contengono molta vitamina C, betacarotene e polifenoli, ed un buon contenuto di

fibre utili a conferire un senso di sazietà ed a ridurre l'assorbimento di colesterolo. Essendo ricchi di purine, sono sconsigliati nelle diete per l'iperuricemia e per la gotta. Cicoria (17 Kcal per 100g) nota per le sue proprietà digestive, disintossicanti, depurative e rigeneranti, oltre che diuretiche e lassative. Le radici, che racchiudono la maggior parte delle sostanze

benefiche, conferiscono alla cicoria un'azione stimolante nei confronti di fegato e reni, oltre ad aiutare il normale ripristino della flora intestinale.

Verza (27 Kcal per 100g), oltre alla presenza di vitamine, minerali ed antiossidanti, che le conferiscono proprietà antitumorali, rafforza il sistema immunitario e, stimolando la diuresi, svolge un'azione benefica contro l'ipertensione. È consigliata anche per le malattie della pelle. Consumare piatti di origine vegetale è alla base dei sani principi della dieta mediterranea che prevede pietanze a base di ortaggi, frutta, legumi e cereali, perché poveri di calorie ma ricchi di nutrienti così da tenere più facilmente sotto controllo il peso senza rinunciare al gusto. A Natale, con la verdura regaliamo benessere al nostro organismo!

*biologa nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo sapevate che...

I Romani mangiavano cavoli crudi prima di bere

La curiosità

Alcune testimonianze riferiscono che sia i cavoli che i broccoli erano ben noti fin dai tempi antichi; il cavolo in particolare, era sacro per i Greci ed i Romani che ne facevano uso per curare diverse malattie e addirittura lo consumavano crudo prima dei banchetti per consentire all'organismo di assorbire meglio l'alcool. Con il passare del tempo, i cavoli e i broccoli si sono diffusi sempre di più e la loro presenza sulle mense è notevolmente aumentata proprio grazie alle loro innumerevoli qualità e per tantissimi anni sono stati considerati un cibo ideale nei periodi difficili. Forse l'unico elemento negativo insito in questi ortaggi è lo sgradevole odore emanato durante la cottura: ciò è dovuto allo zolfo in essi contenuto in discreta quantità. Come evitare l'odore cattivo? Semplicemente spremendo un limone nell'acqua di cottura. Sicuramente la cottura a vapore è quella che meglio di altre è in grado di esaltare il sapore dei broccoli e preservare inalterate tutte le proprietà salutari e nutritive.

La novità**Magna Grecia
Metodo Classico
il Sud punta
sulle proprie uve****Fis Calabria**

Sono tanti i produttori meridionali che hanno bollicine, alcuni le fanno con il Metodo Classico, termine italiano con cui si indica la rifermentazione in bottiglia come lo Champagne. Partendo da questa constatazione la Fis Calabria, diretta da Gennaro Convertini, sommelier di lungo corso e profondo conoscitore dell'enologia del Sud, ha lanciato la seconda edizione a Catanzaro di Magna Grecia Metodo Classico. Quasi cento etichette censite e una degustazione molto interessante di sei vini da uve diverse. Il Bret Nature di Milazzo da uve Chardonnay. Cento Santi di Dragone, l'azienda di Matera che tra i primi ha fatto metodo classico, in questo caso da Malvasia Bianca della Basilicata. I calabresi Barone Macrì da Mantonico, Santa venere bianco da Gaglioppo e Ferrocinto rosè da Aglianico. Infine la pugliese Cantele, Brut Rosè di Negroamaro. Provare per credere.

I.pigna

A Napoli Bollicine per cani

Dolci che non vi fanno dire *wow* bensì *bau* e *miao*. Biscotti, popcorn, torte e omini di marzapane per festeggiare il Natale. C'è persino lo champagne. Non per voi ma per i vostri amici a 4 zampe. A Napoli, in via Maurizio Capuano 13, c'è *Pet Barn - Shop & Bakery*. Un paradiso per gli animali più golosi di sempre. Dietro il bancone Annapiera Pigliacelli con il figlio Fabio Tasso e Milly. Non una commessa bensì una cagnolina, vera *testimonial* di questa insolita bakery partenopea. «Abbiamo aperto a giugno 2016 - spiega Annapiera - per rispondere a un'esigenza sempre più costante di cibo di qualità per gli animali. Qualcosa che si discostasse dai prodotti usuali che si trovano nella grande distribuzione pur mantenendo prezzi accessibili. Oggi *Pet Barn* è già al suo secondo Natale e sono tantissime le persone che decidono di fare un regalo al proprio migliore amico a 4 zampe, o anche ad amici con cani o gatti a cui non sanno che regalare». E così dal "Bau Bau Champagne" alla "Dog beer", rigorosamente belga, fino ai dolci a forma di osso con la scritta Buon Natale. «Tutti prodotti tra l'altro - aggiunge Annapiera - che anche noi esseri umani possiamo mangiare e bere. Magari per brindare con loro con ciò che è ovviamente un succo di frutta privo d'alcool in un packaging eccezionale. Ma non abbiamo solo prodotti da forno. Oltre agli accessori e ai maglioncini che faccio su misura c'è un'ampia varietà di cibo bio in scatola. Perché anche i nostri amici animali hanno il diritto di mangiare qualcosa di sano e gustoso».

Paola Cacace

© RIPRODUZIONE RISERVATA