

Gentili soci,

rieccoci ad un nuovo appuntamento con il nostro foglio informativo, il primo del 2019.

In questa occasione vi metterò al corrente per sommi capi di quello che è il programma delle attività che solitamente l'associazione “Contrade Termoli Nord” si prefigge di attuare nel periodo che va da Maggio a Settembre. In particolare vi segnalo:

28 Aprile: giornata di Nordic Walking.

25 Maggio: l'ormai consolidata gita a Cantine aperte.

16 Giugno: gita di un giorno a Scanno e Passo Godi.

20 Luglio: festa di Quartiere.

1° Settembre: giornata ecologica per le strade del quartiere.

7 e 8 Settembre: gita sociale in Umbria.

Sono in programmazione altre iniziative per bambini e ragazzi in date da definirsi.

In allegato a questo numero troverete il foglio della scontistica che alcune attività commerciali praticheranno ai possessori della tessera associativa. Questa è una bella iniziativa in uso da qualche anno e permette, con un minimo di acquisti, di ammortizzare del tutto il costo della tessera .

Non mi stanco di ribadire che tutti i soci sono invitati a partecipare sia come ospiti sia come soggetti attivi mettendo a disposizione le proprie competenze. Rimane sempre la frase di A. Ford a cui mi piace far riferimento: “Mettersi insieme è un inizio, rimanere insieme è un progresso, lavorare insieme è un successo.” Per tutti siamo a disposizione. Ci aspettiamo anche delle critiche che, se accompagnate da suggerimenti e idee costruttive, ci faranno sentire la vostra presenza e il vostro interesse. Ciò porterà al miglioramento del nostro operato e la vostra collaborazione aumenterà sicuramente la motivazione a fare sempre meglio e di più per lo sviluppo del quartiere. Potete contattare il direttivo per informazioni ed altro attraverso i numeri di telefono e il sito annotati sul retro di questo foglio.

Saluto tutti cordialmente e approfitto della presente per augurarvi, anche a nome di tutto il direttivo, una serena e felice Pasqua.

La Presidente LONGO Maria





PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO LAZIO E MOLISE (continua)

Dal n. 22 - Il loro paesaggio è di diverso aspetto; alcune zone presentano vette arrotondate/tondeggianti tipiche del sistema appenninico, in altre parti ci sono dirupi e costoni ripidi di aspetto alpino. I gruppi montuosi più importanti sono quelli del Monte Greco che è il più alto arrivando a mt. 2.285, della Meta/Mainarde con mt. 2.260 e del Monte Marsicano con mt. 2.245 .

L'idrografia, relativamente all'Alto Sangro, presenta il corso dello stesso fiume che, avendo le prime sorgenti nelle vicinanze del Passo del Diavolo, oltre l'abitato di Pescasseroli, discendendo fino al tenimento di Barrea, forma un lago artificiale. Esso è stato costruito negli anni cinquanta con uno sbarramento a diga su una gola denominata "foce". Il fiume si arricchisce di acque con numerosi affluenti tra cui i più importanti il Fondillo dall'omonima valle e lo Scerto che proviene dalle sorgenti con le caratteristiche cascate della Camosciara. Le acque del Sangro sfociano nell'Adriatico mentre i corsi del Melfa (Fr), del Volturno (Is), e del Giovenco (Aq), defluiscono nel Mar Tirreno. Le acque di quest'ultimo fiume vengono utilizzate anche per l'irrigazione della pianura del Fucino (un tempo lago); quindi, con una ingegnosa rete di canali, prima di arrivare al mare, vanno nel fiume Liri/Garigliano. Un lago importante turisticamente è quello di Scanno, nella zona di protezione del nostro Parco. Esso si è formato in modo naturale da diversi secoli con una immane frana scesa a valle dal costone dell'abitato di Frattura. Dal lago di Scanno defluisce il Sagittario che è affluente del fiume Aterno/Pescara. Il lago Vivo, posto ad un'altitudine di m. 1.591 s.l.m. offre uno spettacolo suggestivo in tutte le stagioni dell'anno specialmente per la fauna che si aggira nei suoi dintorni. Altri piccoli caratteristici specchi d'acqua sono quello di Grottacampanaro, il Lago della Montagna Spaccata e quello di Castel San Vincenzo. La moltitudine delle sorgenti e la grande quantità di acqua, che deriva dalle stesse, è dovuta al fenomeno carsico che è presente in vari gruppi montuosi e principalmente in quello delle Mainarde. Nella Val Fondillo, che deriva da "fonti", la innumerevole presenza di sorgenti è dovuta allo stesso fenomeno. Lo scioglimento delle nevi invernali non si perde lungo i costoni dei monti ma, penetrando nel sottosuolo degli stessi e trovando in esso i vuoti carsici, dà luogo a sorgenti continuative.

Nel Parco vivono moltissime specie di mammiferi, di uccelli e di rettili; vi sono numerose varietà di insetti; nei ruscelli e nei corsi d'acqua c'è la presenza della trota e del gambero. L'orso ed il camoscio sono animali autoctoni che costituiscono ormai specie distinte e direi distanti dalle altre. Il primo per la mole (meno sviluppa-

ta), il secondo per la colorazione. Fra i grandi predatori si deve ricordare il lupo appenninico al quale, fino agli anni cinquanta, era permessa la caccia poiché considerato animale nocivo e dannoso specialmente per gli allevamenti ovini. Oggi è un animale di importanza strategica come predatore; infatti, con l'enorme diminuzione dell'ovicoltura, garantisce un equilibrio nella catena alimentare con gli animali predati quali, in primis, il cinghiale e quindi il camoscio, il cervo e la lepre. Nei branchi dei lupi esiste una gerarchia rigorosamente rispettata da tutti gli esemplari che fanno parte dello stesso; vi è il maschio "alfa" e la femmina "alfa" e solo ad essi è permesso l'accoppiamento; tutti gli altri membri del gruppo obbediscono alla coppia dominante. Al momento in cui, un altro maschio sconfigge il dominante o esce dal branco con una femmina formandone un altro in un diverso territorio molto distante, oppure il giovane vincente prende il sopravvento nel gruppo scegliendosi un'altra femmina diventando entrambi "alfa". Verificandosi il primo caso aumentano i branchi dei lupi e di conseguenza pure gli esemplari; un nuovo branco di lupi deve cercarsi una diversa zona di caccia. L'esistenza dei lupi in tutto l'Appennino ed in altre zone, è dovuta a questo fenomeno.

Come già accennato, l'orso marsicano è una sottospecie dell'orso bruno ed esso vive solo nell'Appennino Centrale; oggi è presente con una popolazione ridottissima dal punto di vista numerico; si stima che nel territorio del Parco ed in quello di protezione non ci sono più di cinquanta esemplari. Questa sottospecie è denominata "ursus arctos marsicanus" e purtroppo non è fuori pericolo di estinzione in primo luogo perché la mortalità dei cuccioli, specialmente al primo anno di vita, è molto elevata; infatti è solo la mamma che bada ai piccoli e, dovendo procurarsi il cibo, molte volte li lascia da soli esponendo gli stessi a diversi pericoli. Inoltre esistono altri ostacoli all'aumento della popolazione di questo plantigrado; la numerosa presenza di cinghiali che si alimentano degli stessi vegetali dell'orso, la caccia di frodo specialmente nel territorio di "protezione", la drastica riduzione dell'ovicoltura che, nel periodo antecedente la seconda guerra mondiale, contava circa 140.000 capi solo nell'Alto Sangro. Fino a circa 70 anni or sono, gli allevatori di pecore avevano rispetto e cura per la presenza dell'orso; infatti nel gruppo degli animali da rimonta veniva lasciato qualche capo in più che "è per l'orso"; era un detto dei vecchi pastori. Bisogna infatti ricordare che il nostro plantigrado è un onnivoro.

(...CONTINUA AL PROSSIMO NUMERO.....)

Giuseppe Ursitti

IL GLUTAMMATO NELL' ALIMENTAZIONE

Chi ha avuto modo di leggere l'ultimo numero del giornalino, quello per capirci, precedente a questa copia, avrà modo di capire, come questa sostanza, il glutammato, presenta delle analogie dal punto di vista mediatico, con l'olio di palma di cui mi occupai in quel numero. Quando parlo di analogie, mi riferisco al fatto che entrambi questi prodotti a causa di leggende metropolitane, sono state additate come sostanze da bandire. Per quanto riguarda l'olio di palma, già ho fatto delle considerazioni sulla base delle mie conoscenze e non vorrei ripetermi volutamente in questo articolo. Mentre quello che mi preme porre alla vostra attenzione, sono alcune informazioni su questa molecola che è presente nella lista degli ingredienti di molti cibi confezionati. Il glutammato dal punto di vista chimico è il sale dell'acido glutammico: un amminoacido, un costituente delle proteine di cui noi, come tutti gli esseri viventi siamo formati. Nella lista degli ingredienti dei cibi confezionati, possiamo trovarlo o con la dicitura di "glutammato" oppure appare come sigla "E621" e questa rende i consumatori più pregiudizievole nei confronti di questo prodotto. Come molti esperti di cucina sapranno, la sua presenza, essendo un sale, serve per esaltare la sapidità del cibo o del prodotto in cui è contenuto. Ma la sua caratteristica sensoriale, a causa della sua peculiarità, non sembra rientrare nei quattro sapori fondamentali conosciuti: dolce, salato, amaro e aspro. Per questa sostanza, fu coniato un quinto sapore col termine di "umami", la cui produzione a livello industriale, risale all'inizio del novecento, a partire dal glutine di frumento, da allora questo nuovo gusto si diffuse prima in Giappone poi in Asia ed Europa.

Il glutammato come dicevo, dà sapore a tutti cibi con scarsa sapidità, è ovvio che la sua aggiunta deve essere molto equilibrata per non compromettere il risultato finale. Poiché l'acido glutammico è presente nelle proteine, tutti i cibi proteici stagionati o fermentati ne sono ricchi. La salsa di soia per esempio, molto amata nella gastronomia orientale, viene prodotta dalla soia e dal grano facendoli fermentare, durante la degradazione delle proteine, si libera il glutammato ed è per

questo che è molto saporita. Un altro esempio è il parmigiano, come tutti i formaggi stagionati ne contiene moltissimo: 1,2 mg per 100 g. di prodotto.

Negli anni sessanta, quando si diffusero i primi ristoranti cinesi negli stati uniti, molti cominciarono a guardare con sospetto questo ingrediente tradizionale della cucina asiatica, ma poco conosciuta altrove. Cominciarono a circolare una serie di leggende urbane su questa sostanza che fu accusata, senza prove, di creare danni cerebrali, danneggiare il feto e causare tumori. Queste ipotesi sono state successivamente messe alla prova con evidenze scientifiche, e dimostrate assolutamente infondate, ma la diffidenza verso questa sostanza è rimasta. A riprova del fatto che non è da temere, sappiamo che essa, fra i venti amminoacidi, che compongono le proteine, è quello in assoluto più presente nel latte materno umano, poiché è essenziale per il neonato. Il fatto che non sia nocivo, tuttavia, non significa che se ne possa abusare e questa è un'altra analogia con l'olio di palma. E' utile paragonarlo al cloruro di sodio, sale da cucina, è una sostanza che serve al nostro corpo, ma senza esagerare altrimenti possono esservi le stesse controindicazioni. E, come per l'olio di palma vi sono delle dosi giornaliere raccomandate da non superare, che per il glutammato è di 30mg per chilogrammo di peso corporeo. Questa è una dose che per i bambini piccoli, può essere facilmente superata, per l'uso di prodotti di pasticceria, salse, brodi, zuppe, dadi e prodotti a base di carne, quindi necessita di una sorveglianza da parte degli adulti più attenta e consapevole. Come non ricordare in questo preciso contesto, una famosa frase del principe De Curtis, al secolo Totò, che diceva "è il totale che fa la somma"; morale della favola in cucina ci vuole sempre equilibrio fra gli ingredienti per godere a pieno di un concerto di armonie sensoriali.

Il clima primaverile annuncia l'arrivo della Pasqua. In molte parti del pianeta milioni di persone si riuniranno per le consuete celebrazioni religiose e per altri festeggiamenti tipici delle proprie tradizioni. Per ripercorrere le origini della Pasqua nelle religioni monoteiste che la celebrano dobbiamo rifarci ai testi della Bibbia. Sia nel cristianesimo che nell'ebraismo si festeggiano importanti momenti di rinnovamento e di passaggio a vita nuova. Curiosando in internet sull'argomento mi sono imbattuta nelle tradizioni della Pasqua ebraica e brevemente, senza pretesa alcuna, le condivido volentieri con tutti voi. Per ragioni di spazio tralascierò quelli che sono gli aspetti della Pasqua cristiana che conosciamo bene e che, per tradizione, riviviamo ogni anno.

Le origini della Pessach (Pasqua ebraica) risalgono, probabilmente, alla festa pastorale praticata nel vicino Oriente dai popoli nomadi per ringraziare Dio. I festeggiamenti erano legati anche alla "Festa del pane non lievitato detto Matzoth. La tradizione riteneva il lievito simbolo del male, dell'egoismo e della superbia che si infilano negli uomini e li rendono cattivi. Così, all'opposto, ciò che è privo di lievito è privo del germe della cattiveria. Dopo la liberazione del popolo ebraico, fuggito dall'Egitto guidato da Mosè, la Pasqua ebraica assume un significato diverso. Mosè, come è scritto nel libro dell'Esodo, programmò la fuga del suo popolo. Tutti gli ebrei uccisero un agnello di un anno, consumando il pasto in piedi, con in

mano il bastone, pronti per la partenza e segnarono le porte delle case con il sangue dell'animale. Così facendo tutti i loro primogeniti si sarebbero salvati dall'Angelo vendicatore inviato da Dio. Ancora oggi, come 3000 anni fa la Pasqua ebraica inizia con il plenilunio di Marzo, detto mese di Nissan, e dura per otto giorni celebrata seguendo antichi riti che coinvolgono tutti i familiari: la lettura dell'Haggadà ossia libro della leggenda, l'immolazione dell'agnello che simboleggia il sacrificio fatto nel tempio, elemento che viene passato per continuità nella religione cristiana come simbolo di Dio che sacrifica il figlio per l'umanità (Figlio che viene chiamato l'Agnello immolato) e la preparazione del pane azzimo che viene consumato per una settimana in ricordo della fuga in Egitto perché rappresenta la fretta con la quale gli ebrei dovettero lasciare l'Egitto senza avere il tempo di far lievitare il pane. Giorni prima della festa la casa viene ripulita da ogni traccia di lieviti. Oltre a ciò la tavola, durante la festa, è ricca di cibi simbolici: l'erba amara (Maror) che ricorda la schiavitù, la lattuga come simbolo della volontà di Dio, le uova a simbolo del ciclo della vita, coppe di vino e infine l'Arrosset, che è un impasto di fichi, melograno, mele, datteri, noci e vino rosso che con la sua forma simboleggia i mattoni di argilla che gli ebrei dovevano fabbricare durante la schiavitù in Egitto.

Antonella Spadaccini

Tesseramenti e contatti

Per chi avesse intenzione di iscriversi alla nostra associazione usufruendo di tutti i vantaggi offerti, contribuire allo sviluppo di attività ricreative, culturali, organizzative e rafforzare la nostra voce rappresentativa, può contattare i seguenti numeri telefonici:

Associazione
Longo Maria (Presidente)

tel. 320 85 42 347
tel. 3479371813

Mascilongo Giacomo (tesoriere) tel. 347 33 19 806

Associazione "Contrade Termoli nord", Via G. Pascoli, snc - 86039 - TERMOLI (CB)

e-mail: info@asstermolinord.it

web: www.asstermolinord.it