

Diete salutari

## Vegetariano è meglio

di Maria Teresa Marzilla

Sul nostro pianeta 2 miliardi di persone soffrono di malnutrizione e 7,5 milioni di uomini muoiono ogni anno di fame. I Paesi industrializzati hanno creato mastodontiche organizzazioni che si occupano di questo tema da molti decenni e, alla stregua di quelle create per garantire la pace sul pianeta, nulla è stato risolto.

Si varano campagne, si mette in atto qualche iniziativa, ma la radice del problema rimane intaccata. Lo stesso vale per le svariate forme di cooperazione e delle miriadi di associazioni che, nel migliore dei casi riescono a far fronte a qualche emergenza qua e là, nei paesi in cui il problema della fame è ormai endemico. Eppure la soluzione esiste ed è semplice: i paesi industrializzati dovrebbero solamente essere disposti a cambiare il loro regime alimentare. Essi infatti impiegano i 2/3 della loro produzione di cereali per l'allevamento del bestiame, e si accaparrano le terre migliori del terzo mondo per coltivare cereali destinati agli animali di allevamento. Se tutte le terre coltivabili della Terra venissero utilizzate per produrre cibo vegetariano, si potrebbe sfamare una popolazione 5 volte superiore a quella attuale, risolvendo il problema della fame nel mondo! E parliamo adesso degli animali da allevamento. A miliardi vivono la loro breve esistenza in condizioni atroci, costretti in box e gabbie e utilizzati come macchine da produrre. Per loro, la macellazione è l'ultimo atto orribile di una sequenza di atrocità, compiute all'insegna delle "sacre" tradizioni culinarie, quando è accertato che il consumo di carne, tipico dell'alimentazione dei Paesi ricchi, è una delle cause principali di malattie cardiovascolari e tumorali. Per non parlare degli effetti degli ormoni con cui gli animali vengono fatti ingrassare rapidamente. Le loro carni intrise di sofferenza, di paura e di chimica, avvelenano la nostra carne. Per il bene di noi umani e per quello degli animali occorre scegliere una dieta vegetariana. Ricordiamo che il Prof. Veronesi, già Ministro della Sanità, è vegetariano, e lo è anche il Prof. Ignazio Marino. Per non parlare dei grandi da Albert Einstein a Leonardo da Vinci, da Pitagora a Plutarco, etc. Vorrei concludere con una citazione di Linda Mac Cartney, che ha dedicato enormi energie e capitali ai diritti degli animali: "Se i mattatoi avessero pareti di vetro, tutti sarebbero vegetariani".

### MILICI NICOLA

MATERIALE DA  
COSTRUZIONE  
ARTICOLI  
IDROTERMOSANITARI

Viale A. Gramsci - Tel. 0925 942500  
SAMBUCA DI SICILIA

### Gioielleria



### Veronica Portolano

ARGENTERIA - CRISTALLERIA  
ORIFICERIA - OROLOGERIA - LISTA NOZZE

Donna Oro COMETE NARDELLI  
Via G. Tomasi di Lampedusa - Tel 0925 32589  
Santa Margherita di Belice

### Bar Gattopardo

Pasticceria - Gelateria  
Tavola Calda

Via Libertà - Santa Margherita di Belice  
Tel. 320 7651429

I cannoli e le arancine bomba  
sono le nostre specialità



### Vini CELLARO

C.da Anguilla - Sambuca  
Tel. 0925 94.12.30  
Tel. 0925 94.23.10

### Cantina

### Monte Olimpo

Via F.lli Cervi, 10  
Sambuca di Sicilia  
Tel./Fax 0925 942552  
info@monteolimpo.it

### LABORATORIO DI PASTICCERIA

### ENRICO PENDOLA

Via Baglio Grande, 42  
Tel. 0925 941080  
SAMBUCA DI SICILIA

Quando al campo si giocava a bocce...

## Sogni o incubi di fine estate?

di Enzo Sciamè

- Sono il più grande palleggiatore che abbia palleggiato a "Li Macasinazzi" negli ultimi centocinquanta anni. Iniziavo subito dopo pranzo, con un pallone di plastica con i pentagoni colorati, e smettevo quando zia Paola, esasperata, usciva fuori (di testa e di casa) e minacciava di menarmi. Da grande mi piacerebbe fare il... Presidente del Consiglio. E riprendere a palleggiare.

- La fiera della mia infanzia iniziava prestissimo. Andavamo ad ammirare, estasiati, il bestiame messo in bella mostra nei campi alla periferia del paese, in attesa di essere venduto o barattato. Nelle vicinanze, intanto, li stazzunara avevano già esposto i loro magnifici manufatti in creta. Ma era il Corso, per noi scugnizzi, il massimo della festa. Era lì che poteva realizzarsi il sogno cullato



per mesi e mesi: l'acquisto di un giocattolo o, addirittura, di una bicicletta! Era l'apoteosi, nella fiera della sobrietà. Non era ancora arrivata, in paese, la fiera del superfluo e della vanità.

- Nel "cortile" annesso alla Camera del Lavoro c'era, sul finire degli anni Settanta, un campo di bocce che radunava frotte di appassionati. Capitava che noi ragazzi si andasse ad assistere alle interminabili partite di quei straordinari bocciofilo. C'era tra loro una rivalità senza fine, se ne dicevano di tutti i colori, a volte mettevano in palio qualche centinaio di lire per dare più... sugo alla sfida! Un vero spettacolo che rivivo con molto piacere. Oggi quel campo è ridotto davvero male e non c'è traccia alcuna né di bocce né di bocciofilo. Un vero peccato. Sarebbe bello assai rimettere in funzione quel campo e ricreare quella sana socialità. Non ci vuole molto. La Camera del Lavoro e qualche associazione che opera in paese, hanno voglia di provarci?

## Gandolfo

CARBURANTI - LUBRIFICANTI - AGRICOLI E INDUSTRIALI

SERVIZIO CONSEGNA GRATUITO

Tel. 0925 943440 - SAMBUCA DI SICILIA

SALA TRATTENIMENTI



### La Pergola

di Giglio Santa & C.

Bar - Ristorante  
Pizzeria - Banchetti

Contrada Adragna  
Tel. 0925 946058 - 941099



BAR  
Pasticceria - Gelateria  
Gastronomia

Viale Antonio Gramsci, 54  
Tel. 0925 943322 - 946058

SAMBUCA DI SICILIA