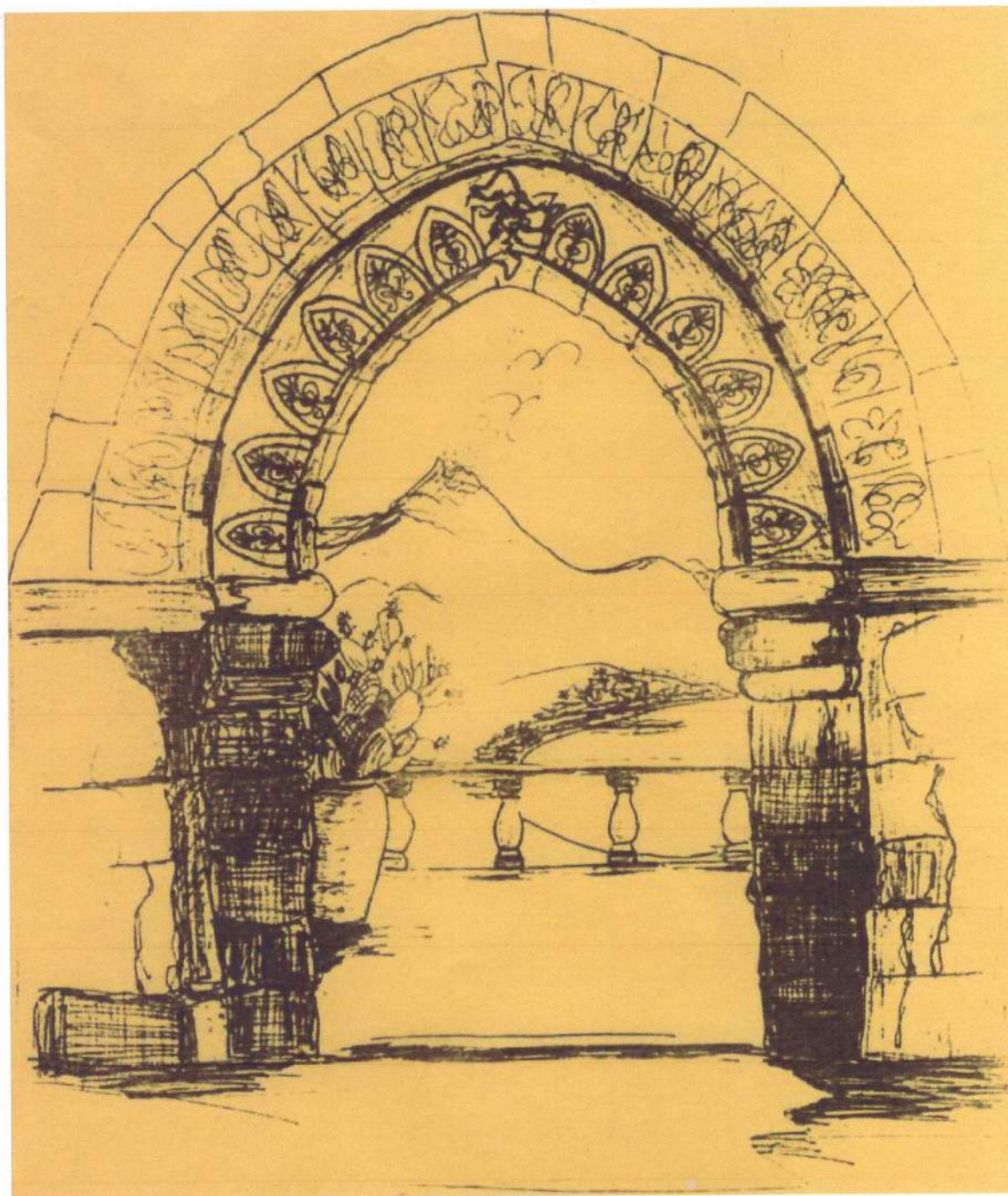


ISTITUTO COMPRENSIVO "E. VITTORINI"

SCUOLA MEDIA DI CAMPOROTONDO ETNEO CATANIA



SICILIA: LA GEMMA DEL MEDITERRANEO

SICILIA: LA GEMMA DEL MEDITERRANEO

A CURA DEGLI ALUNNI DELLE CLASSI III F III G II G II F

E DELLE INSEGNANTI R.CARRUBBA L.RACITI V.L.REALE

SI RINGRAZIANO PER LE COLLABORAZIONE LE INSEGNANTI

R.GENTILE M.R.RIGGIO D.LICANDRO

**NOI CHE SIAMO STATI IL CROGIUOLO DI CIVILTÀ ATTRAVERSO I
SECOLI, POSSIAMO DIMOSTRARE DI ESSERE EUROPA.**

G.BUFALINO

L'idea di scrivere un opuscolo sulla Sicilia è scaturita dalla voglia di far conoscere la cultura, la storia, i luoghi e la cucina ai partecipanti del progetto ERASMUS "The healthier, the happier" e ai nostri alunni.

Per molti di questi ultimi vige ancora la sensazione che la nostra regione appartenga ad un'Italia "minore", infestata dalla delinquenza. Questi pregiudizi vanno demoliti facendo prendere coscienza del fatto che la nostra Terra è depositaria di valori, cultura e momenti storici che per la loro importanza, minori non sono.

Ecco perché è fondamentale che i nostri studenti che iniziano il cammino per divenire gli uomini di "domani", conoscano meglio questa regione, affinché ne possano cogliere e valorizzare gli aspetti positivi in quanto cittadini della futura Europa.

1° Parte :L'isola del sole

Un dato fondamentale di cui è necessario tener conto se si vuole parlare della storia della Sicilia e dei siciliani e quello legato alla sua particolare posizione geografica ;essa "stava al centro del mediterraneo quando il mediterraneo era il centro del mondo".La nostra regione è uno straordinario "crogiuolo" di cultura e di civiltà i cui elementi riaffiorano costantemente nello splendido paesaggio,nelle feste multicolori,nelle usanze più antiche e nelle bellezze architettoniche.Far conoscere gli scrittori e gli artisti che hanno divulgato le doti tipiche dei siciliani (pirandello,verga,ecc..)il fortissimo senso del lavoro,l'attaccamento alla famiglia e la fierezza di sé,può eliminare quella sorta di meccanismo per verso in base al quale il tema Sicilia deve obbligatoriamente porsi in chiave di mafia.Si potrà allora creare un nuovo concetto di sicilianità di cui tutti andranno fieri e in cui confluiranno i meravigliosi paesaggi,la cultura millennaria,le tradizioni ancora vive,i sentimenti e l'anima del popolo siciliano,artefice e protagonista della sua storia.Grazie ad esso,alla voglia di riscatto e al sacrificio di molti uomini di legge,all'entusiasmo dei giovani,possiamo affermare che la Sicilia è proiettata in una dimensione di brillante attualità europea e mondiale.

STORIA

I primi abitanti dell'isola furono sicani, elimi, ausoni e siculi. Ma è soltanto con l'arrivo dei colonizzatori greci che la Sicilia entra nella Grande Storia (VIII sec. a.C.). I greci fondarono le prime città siciliane quasi tutte sulle coste: Nasso, Siracusa, Lentini, Catania, Messina. Gli abitanti di queste fondarono nuove città: Taormina, Megara Iblea, Gela, Selinunte, Imera, Milazzo, Agrigento, Segesta, Lilibeo, ecc. Queste città vennero rette prima dalle Oligarchie e successivamente dalle Tirannidi. La Tirannia più potente fu quella di Siracusa alla quale, nel tempo soggiacquero tutte le altre città.

Ma ben presto venne in conflitto con Cartagine che era riuscita ad insediarsi nella cuspide occidentale della Sicilia insignorendosi di Mozia, Panormo e Solunto. La contesa vide la vittoria dei siracusani nella battaglia di Imera (480 a.C.). La guerra proseguirà però con alterne vicende fra le due grandi metropoli di Siracusa e Cartagine sin quando Roma, sostituendosi di fatto a Siracusa, ne ereditò il ruolo storico. Soltanto dopo le tre Guerre Puniche e la distruzione dell'Impero cartaginese i romani potranno dirsi padroni della Sicilia. L'isola verrà allora ordinata come Provincia con un Pretore a Siracusa e due Questori, uno a Siracusa e l'altro a Lilibeo. Sotto il dominio di Roma la Sicilia svilupperà enormemente la sua agricoltura e vivrà in una pace sostanziale per secoli passando poi sotto la giurisdizione dell'impero Romano di Costantinopoli. Una nuova era di pace verrà vissuta dalla Sicilia illuminata ora anche dalla fede cristiana e dalla cultura bizantina.



Ma dall'827 l'isola venne insanguinata dall'invasione dei saraceni che la sottoposero ad un duro dominio. Nella seconda metà dell'XI sec. la Sicilia venne liberata da un'armata cristiana guidata da Roberto "il Guiscardo" e dal fratello Ruggero I, della famiglia degli Altavilla, che ne avevano avuto mandato dal Pontefice di Roma. Nel 1130 veniva proclamato il Regno di Sicilia e nel Natale dello stesso anno veniva incoronato il primo Re; Ruggero II d'Altavilla. Questi ampliò il dominio siciliano costituendo così un grande regno che si estendeva da Montecassino all'Albania e alle coste del Nord Africa tunisino e

tripolino. La dinastia Altavilla diede altri due grandi sovrani come Guglielmo I e il figlio Guglielmo II. Presso la corte di Palermo convennero da ogni paese uomini di scienze e di lettere, politici ed artisti facendone uno splendido centro di cultura internazionale. Con la morte di Guglielmo II, nel 1189, alla dinastia Altavilla subentra quella Hohenstaufen.



Dopo il breve e tragico regno di Enrico VI si ritornò all'antico splendore nel 1208 con il figlio, il grande Federico (I di Sicilia; II dell'Impero). Grande uomo di Stato, versato nelle scienze amministrative, matematiche e naturali, fu alla sua corte che si sviluppò una cultura di tipo nuovo, prerinascimentale.

Ma alla sua morte (1250) iniziò un'epoca di confusione politica. Per investitura pontificia la Corona di Sicilia (vassalla del Soglio di Pietro) fu data a Carlo d'Angiò, fratello del Re di Francia. Ma quella angioina (francesi) fu una vera e propria occupazione militare della Sicilia e ne conseguì la rivolta del Vespro, il lunedì di Pasqua del 1282, che si originò a Palermo e che diede inizio alla cacciata degli angioini da tutta l'isola. Per diritto matrimoniale la corona spettava al Re Pietro d'Aragona che, con il favore della nobiltà isolana, venne acclamato Re di Sicilia a Palermo il 4 settembre 1282. La dinastia Aragona di Sicilia (Corona di Trinacria), subentrata agli Angiò (sostenuti dalla Francia), eccetto che per il suo Federico II di Sicilia, avrà esponenti piuttosto deboli.



Infatti, nel corso del Trecento, saranno le grandi famiglie aristocratiche ad impadronirsi dell'effettivo potere politico nell'isola grazie alla loro potenza economica e militare. Le più importanti casate: gli

Alagona, i Peralta, i Ventimiglia e i Chiaramonte arriveranno ad una vera e propria spartizione della Sicilia in quattro rispettive sfere di influenza. E' il periodo dei Quattro Vicari. Ma nel 1392 gli Aragonesi di Spagna - dopo circa un secolo di debolezza politica della Corona di Trinacria e dopo l'esito incerto della Guerra del Vespro contro gli Angiò di Napoli (conservavano il titolo di Re di Sicilia) rintuzzarono decisamente queste velleità autonomistiche. Nel 1415 la Sicilia venne quindi associata alla Corona d'Aragona e, di conseguenza, l'isola fu governata dai Viceré. Nel Quattrocento Re Alfonso "il Magnanimo" (Aragona e Sicilia) riuscì a unificare i due tronconi (Sicilia e Italia meridionale) dell'antico Stato e lo rifondò come Regno delle due Sicilie.

La Francia però fomentò segretamente alcune sommosse che si ripeterono dal Cinquecento al Seicento. Infine, nel 1672, insorse Messina incoraggiata apertamente dalla Francia di Luigi XIV nell'ambito della guerra contro la Spagna. Ma, ad onta delle vittorie ottenute in mare e in terraferma, nel 1678 i francesi abbandonarono Augusta e Messina e quest'ultima venne severamente punita dalla Corona iniziando così la sua inarrestabile decadenza. All'inizio del Settecento la Sicilia venne coinvolta nelle guerre di successione spagnola e polacca (1700-1738). In un trentennio l'isola fu costretta a cedere la sua corona prima ai Savoia poi all'imperatore d'Austria Carlo VI e; infine, a Carlo dei Borbone di Spagna il quale fondò la dinastia dei Borboni di Napoli e restituì l'autonomia al Regno di Napoli e Sicilia. A causa dell'invasione francese Re Ferdinando di Borbone si trasferì a Palermo per alcuni anni. Qui dovette soggiacere alle richieste dell'aristocrazia autonomista siciliana promulgando una Costituzione (1812). Ma nel 1816, ricostituita l'autorità monarchica, Ferdinando la soppresse e sciolse il Parlamento siciliano. Nel 1820-21 si ebbe la prima sommosa antiborbonica. Nel 1848 scoppiò la Rivoluzione grazie alla quale gli indipendentisti costituirono un Parlamento autonomo da Napoli proponendo poi una federazione della Sicilia indipendente con gli altri Stati italiani. La Rivoluzione del '48 venne repressa con le armi. Infine la guerra del 1861 si concluse con l'annessione della Sicilia e dell'Italia Meridionale al Regno sabauda d'Italia. Il 15 maggio 1946 con un decreto legislativo veniva istituita la Regione Siciliana a statuto speciale. Nell'aprile 1947 veniva eletto il primo parlamento regionale siciliano.

History

Sicily is the most important island of the Mediterranean sea. It is the widest and the most populated Italian region, its surface is 25,460 SqKm.; which reaches up to 25,707 SqKm., comprising the neighbouring islands and archipelagos. The Lipari Islands, the Aeolian Island, the Aegadean Islands, Pantelleria, Ustica, and the Pelagie Islands, Lampedusa, and Linosa, «the African Islands», which are only 113 km. far from the Tunisian shores, compared to 205 Km. from Marina di Palma, near Agrigento.

The present name of the island is of ancient origin. Once again Homer tells about it in the *Odyssey*. Sicily and Sicania are the terms referring to the ancient Sicilian and Sicanian inhabitants. The Greeks called the island Trinacria, perhaps due to its triangular shape with a promontory on each vertex (acra in Greek); Punta Faro-Capo Peloso near Messina, capo Boeo or Lilibeo near Messina and Capo Passero or Capo delle Correnti near Pachino-Porto Palo.

Man's presence in Sicily dates back to the upper Paleolithic period. HOMO SAPIENS appear in this age of primitive civilization. He uses fire, lives in small community and speaks a vulgar but practical language. He is the hunter, the animist, who builds up understanding relationships with the world around him, and with nature, in order to create an happy and safe way of living in nature. There is a lot of evidences concerning his presence on the island. In the Addaura caves on Pellegrino Mount, whose big dimensions dominate Palermo; in the Cala of Genovesi in Levanzano, in Egadi Islands, there are graffito engravings on the walls which show episodes and fragments of primitive life. They represent men and animals.

Weapons, tools made of splintered rocks, bones of extinct animals, discovered in Carini, Termini, in the cave of St. Theodor in Messina and on the Lauro Mount in the Iblea ridge. They are old testimonies of human activities in Sicily. Other archaeological discoveries allow us to find different stages of primitive civilizations in the island. Neolithic (stone age), Siculan-Aeneolithic civilizations and the second Siculan phase (bronze age), correspond to many resorts and necropolis. The Syracusan resort of Stentinello and the other near Palermo, Villa Frati the

neolithic village Piano Notaro and Gela, St. Cono and Calafarina are very important to get to know the Neolithic period. The archaeological areas, dating back to the Siculan-Aeneolithic period of Castelluccio in Noto and Tabuto Mount in Comiso, are wide and beautiful. The Siculan period of the bronze age can be shown by the discoveries in the resorts of Pantalica, Cassabile, Licodia, Mountain of Caltagirone.

In ancient times the populations who lived in Sicily could be identified as the Siculans of Indo-European origins, who settled in the eastern side of the island, and the Sicanians of mediterranean origin perhaps from Mesopotamia (Asia minor, Syria, Palestine) who settled in the western side. An other ethnic group lived in the far west of the island, the Elimi, a mysterious population which merged with the Sicanian. These populations reached Sicily 3000 years B.C. and were clearly distinctive because of their different origins and civilization, they are the key to understanding the great ethnic difference which can be seen nowadays between the inhabitants of the eastern and western sides. This separation both ethnic and territorial, whose borders were represented by the northern and southern valleys of the Imera River, marked the political and administrative borders of the island for centuries.

The first Greek settlers landed in Sicily, perhaps around 7th or 8th century B.C. – They came from Calcidia, led by Tules and they settled at the foot of Etna, near the present-day Taormina, they built the first of the Greek towns in Sicily and they called it Naxos.

These first settlers were the first to spread in the island, they founded other towns, like Catania, Leontinoi, Zancle (Messina), Imera. Other populations came from Corinth, led by Archia; other settlers came by sea and settled near the month of Anapo River and on the small isle Ortigia, they built the greatest and most beautiful Greek town in Sicily called Syracuse. The most important historic period of Sicily begins from this moment.

The Greeks, during their expansion in Sicily, did not behave like conquerors; they did not oppress the populations they met. It was a pacific invasion without weapons and bloodshed. They

did not destroy the civilizations that came before them, but they spread their culture, arts, philosophy, religion, language, and more reasoned methods of working the earth; without provoking troubles and iniquity among the local populations, but by developing the so-called Magna Grecia, which may have been a bigger and more flourishing Greece, then the real motherland actually was.

In 728 B.C. a group of settlers coming from Megara Nisea built Megara Iblea, near the roads of Augusta. In 628 B.C., a large group of them went towards the southern coast of the island and built Selinunte, one of the prettiest towns of ancient times.

Other Greeks came from Rhodes and Crete and built the Doric colony of Gela in 688 B.C. It soon became one of the most famous Greek town in Sicily, so that it built the colony of Akragas (Agrigento) in 580 B.C., which soon declared itself powerful and independent. The Calcidiesi living on the Ionic shore, went towards the Tyrrhenian coast and in 716 B.C., began to build Mylae (Milazzo), which, in turn, formed Himera in 649 B.C., it is the most eastern of the Greek colonies in Sicily. Before the coming of the first Greek settlers, other big populations settled along the western coasts of the island. The Phoenicians, a population of Semitic origin, who came from the side of Syria which overlook the sea in front of the mountains of Lebanon, were great sailors and traders. They dedicated themselves to fishing and sailing because of the small area of their motherland which did not allow an agricultural development to satisfy the needs of the populations. They were helped by the plentiful wood cut down in the woods of the mountains, they built a great fleet of small ships, and they sailed boldly all over the Mediterranean sea and may be even beyond the Strait of Gibraltar, as far as the French coasts and along the Atlantic shores of Africa. The Phoenicians, were inventors of the alphabet, which was improved and spread everywhere by the Greeks. The Phoenicians with their courageous maritime and trade feats were linked between the Eastern civilizations, which had made great progress and the still primitive populations of the western coasts of the Mediterranean sea.

Between 1000 and 500 B.C., the Phoenicians, after having built many famous towns along the African coasts, the most famous of which was Carthage, searching new commercial outlets, berthed at Sicily and built some colonies: Mozia in the small isle of Stagnone near Marsala, Panormo (Palermo) and Solunto on the western side of the Tyrrhenian coast.

The Greek settlers after having built the first towns on the coasts began to expand inland. Syracuse is placed on a plateau. It climbs up, founds new settlements, such as Acre and Casmena and in the south in the fertile plans of

Comiso, Camarina. The Calcidies of Catana climb up Etna's slopes, reaching the Simeto valley founding Eubea, Gallipoli and Bricinna, Gela, too, spreads out, inland over the mountains reaching the present area of Grammichele (the old Echetla), Piazza Armerina, Caltagirone, and along the coasts on the banks of the Akragas river, Agrigento was founded.

The Greek world of the first settlers was busily expanding. Imera and Selinunte tried to penetrate the Phoenician-Carthaginian area. Agrigento climbs the valleys of the Platani and Imera rivers.

Disagreements and rivalries often arose from this hunger for land among the Greek towns of Sicily. Further the internal disagreements permitted ambitious men to replace the oligarchic government, which until then had remained in power, with their own powers, in the towns. These events gave birth to new tyrannical dynasties, such as the Dinomenedi, Hippocrates and Cleandro from Gela who tried to weaken the influence of the nearby small states, going so far as to have armies engage in full-frontal attacks against each other.

In 490 B.C., Hippocrates entering into an alliance with Agrigento, declared war against the Calcidiesi, and invaded the whole western coast, as far as Zancle. In 491, in alliance with the Siculans, he defeated Syracuse and Megara during the battle of Eoro, conquering Camarina which was the extreme defensive bulwark in the western side of the Syracusan State. The Hippocrates' successor, Gelone from Gela; finally conquered Syracuse, brought the aristocrats back to the town (the Gamoroi, the aristocracy of land-owners); who had previously been thrown out by a popular revolt and he became the king of Syracuse.

Western Sicily, became a Punic-Carthaginian province due to the Phoenicians settlements, in opposition to Greek Sicily which dominated the middle eastern side of the island. The attempts at territorial expansion from either warring faction, aroused a state of war which led to a battle. A Carthaginian expedition under the command of Hamilcar moved from Panormo against the town of Imera.

In 480 B.C., the 2 forces fought near the town. The Greek forces, led by the Syracusan Gelone, inflicted a defeat on the Carthaginian forces, thus stopping their expansionary and hegemonic intentions on the island for long time.

The tyrannies with their strengthening and territorial expansion caused a certain reaction from the Siculan people who had settled inland due to the increase of the Greek colonisation. He well-know the political requirements and land needs of his people, and cherishing the plan of establishing a new Siculan state he founded a confederation which victoriously fought the allied Greek towns.

After the first victories, there was the final defeat at the hands of Syracuse, near Nome in 450 B.C.-

Ducezio himself was imprisoned and exiled to Corinth. Soon, after the war raged again in the hands of Hannibal even if the defeat of Imera halted and checked the attempt of Carthaginian-Punics.

In 409 B.C. he conquered the Greek town of Selinunte, Agrigento and Gela and destroyed its power. The resistance of the Syracusans led by Dionysus the old, succeeded in opposing the victorious incitement of the Carthaginians, a strong defence which after ding-dong events in favour of both rivals, led the Syracusan forces to the destruction of Mozia, in 397 B.C.- In 368 this bellicose period ended in the defeat of the Carthagian Imilcone who besieged Syracuse, even if this last defeat had inflicted a hard blow on Carthaginian power, soon the hostility between the 2 rivals raged again.

In 339 B.C. Timoleone defeated the Punics in the battle of Crimiso. Agatocle defeated Carthage between 311 to 306 B.C., bringing the war to Africa. These exploits even if the Syracusans were always victorious, did not succeed in getting western Sicily free from the Phoenician-Carthaginian domination. In 278-276 B.C., Pyrrus was in Sicily in order to support the Greek towns against the Carthaginians. In a short time he succeeded in conquering almost every Punic territory on the island. These successes were cancelled out on departure of the forces of Pyrrus from Sicily.

In fact, Carthage re-opened the hostilities and re-conquered a large part of the last territories, placing itself between the Strait, after having thrown out the Mamertini mercenaries, a population from Campania, who had settled in Messina and around the town for a long time.

Rome was the almost incontestable owner of the Peninsula, and with the pretext of the Carthaginian advance, took the opportunity to intervene in Sicily in 264 B.C.; thus sparking off the first Punic war. When King Ierone died (an allied of Rome), Syracuse was conquered by its enemies, the Romans besieged it from the sea and the land.

During the 3 years of war the genius and the inventiveness of the great physicist and mathematician Archimedes shone, he tried to repress the great power of the Roman army with his military machines, but in 212 B.C. Syracuse was forced to surrender by the consul M. Claudius Marcellus.

Then, Sicily went under the full domination of Rome and Syracuse became the seat of the Roman Magistrate who was put in charge of the government of the island.

«Did the Romans behave like conquerors?». The historians' opinions about the period of Roman domination is controversial. If on one

hand the Servile wars and the bad government of Caius Verre lasted only 3 years, lets us imagine that the conditions of life of a certain class of the population was very miserable so that it started of the revolt of the slaves and peasants (led by Euno in Enna in 137 B.C., and by Cleone in Agrigento in 104-101 B.C.); on the other hand trustworthy information allows us to rebuilt the Roman administrative system, which could be defined both wise and suitable for the demanda of the population. «Roman Sicily» with a centuries long duration cannot only be remembered by bad historic events; moreover those events only lasted a short period.

Palermo during the Roman age, became a flourishing «Municipia» and its harbour a meeting point of trade towards the East and West. The culture of the Roman Sicily was influenced for a long period by the Hellenic one. Sculpting has many splendid works: The Venus Anadiomene (Aphrodite) kept in Syracuse Museum, Hercules fighting with a deer and the bronze ram are in Palermo archaeological Museum, the sarcophagus with the myth of Phaedra and Hippolitus in the church of St. Nicola in Agrigento and the handmade artistic production of Centuripe, with its distempered ceramics and potteries.

We are left with few but beautiful architectural finds: the amphitheatre of Syracuse, Catania and Termini Imerese. The bridge on the Alcantara river, the waterways of Cornelius in Termini, the Naumachia and the Odeon of Taormina, the springs of Catania, and Marsala, the Gymnasium of Syracuse, and the beautiful Basilica in Tyndaris. One of the most important archaeological discoveries is a Roman villa in a group of houses in Piazza Armerina. It is a beautiful imperial palace dating back to the 3rd-4th century, its architectonic structure is majestic and its floors are almost entirely covered with mosaics, representing beautiful mythological hunting scenes. Christianity appears in Sicily in the 3rd century. St. Paul during his journey towards Rome, had a rest in Syracuse and started to preach there. Christianity spread rapidly in the island, even if the persecution went on; and it was professed and absorbed with deep conviction. The catacombs in Syracuse and Agrigento are a beautiful exemple of this faith (they are the most important after those in Rome).

Christianity had its first martyrs: St. Lucia in Syracuse, in 304 and St. Agatha in Catania in 250.

With the decline of the Roman Empire at the beginning of the 5th century, the raid of the vandals of Genserico and the transitory domination of the Goths followed. The Byzantine Emperor Belisarius brought Sicily back into the Western Roman Empire with Costantinople as its capital in 535. For 3 centuries, Sicily was bound to

Rome and its Empire. The Byzantine domination, was not one of the best periods for the island and its people, even if the arts and the Economy flourished again.

A revolt, led by Eufemio from Messina gave the Muslim the chance to intervene with many raids along the Sicilian coasts. The Arabs docked at Mazara del Vallo in Sicily in 827, facing strong resistance, from the Christians with a bloody war, more then from the Byzantines. The resistance was defeated with another cruel repression, the Muslims treated the losers with a humanitarian and conciliatory spirit, starting a period of peaceful living, and strong civil and economic development.

Sicily drew great advantages from the Muslims civilization. They brought about great innovations in agriculture, in citrus cultivation, prickly pears and silkworms, The economy and the arts flourished again; handicrafts were enriched with new decorative elements and technique. Architecture underwent new developments and new forms with the building of Mosques, the Royal Palace in Palermo and other monuments which were incorporated in the new buildings with the passing of time (St. John of the Mermits in Palermo); today only a few but interesting remains can be seen there. Scholars, poets, philosophers and scientists met together at the court of the Muslim Emires and Sicily had become the meeting point of culture and civilization, representing a link with the still barbarous and feudal western countries.

During the 3 centuries long Muslim domination, Civil wars among Greeks, Muslims and Christians developed, starting many revolts; for example, because of the tithe on wheat.

In 1061 after the conquer of Apulia and Calabria the Normans besieged Reggio, and reaching as far as the strait of Messina. The Norman conquest thus began and lasted 30 years ending with the destruction of the Saracen forces in 1091. Roger the first, the conqueror, started the Norman dynasty which dominated Sicily with wisdom and tolerance starting one of the happiest and most flourishing periods in Sicilian history.

His son Simon (1101-1105) succeeded Roger the first who had assumed the title of Great Earl of Sicily, then his brother Roger IInd succeeded Simon. The death of Pope Onorius caused the schism of the Church. Roger supported the Antipope and the fact that the Pope was practically his prisoner, forced the latter to acknowledge him as king of Sicily and Duke of Apulia. In 1129 he was proclaimed constitutional King after having obtained the pontifical investiture with the convocation of the Sicilian Parliament at Salerno. In 1130, on Christmas day in the Cathedral of Palermo he was crowned King of Sicily having obtained the confirmation of his proclamation from the Parliament during a

magnificent ceremony. Roger the second died in 1154, and William the first (1154-1166) was his successor, the so-called «il Malo» for his cruelty and laziness, he was unwarlike and incapable of any initiative, he did not know how to defend the State from the conspiracies of the powerful and rich feudal nobility. The successor of William the first was William the second, the so-called «il buono» (1166-1189), his daughter Costanz succeeded him. William struck up a friendship and relationship which favoured the wedding of Costanz with the son and heir of Frederick Barbarossa, Henry 6th, in order to avoid and check the aims of Frederick 1st Barbarossa; who wished to see a Suevoian Reign in the South. When William died without leaving any heirs, the throne of Sicily was handed over to the Suevoians by marriage agreement.

The Sicilian nobility did not want to be governed by a German King and turned to the Norman Tancred, Earl of Lecce, but the rebellion was cruelly put down. A large part of the nobility was murdered or deported outside the island and the wealth and treasures of the Normans were despoiled and transferred to Germany. Henry died in 1197 and one year later Costanz died, too. They left their 3 years old son Frederick 2nd as their heir. Costanz, during her short dominations tried to pacify the people by expelling the avid and arrogant German nobility from the island; she assigned the protection of her son Frederick to Pope Innocent the 3rd before her death. In 1220, Frederick took on full powers because of his condition as sovereign after having foiled the papal attempts at ruling the island.

The Emperor Frederick the second, King of Italy and Germany is remembered as one of the greatest sovereigns of history. He was nephew of the great Norman King Roger the second, and of Frederick Barbarossa; a man of great culture and intelligence, he continued the work of his famous parent and formed a Nation which foresaw the passage from the Barbarian Age to the moderne one. He was a centralized ruler and imposed his political and legal concepts, abolishing the casta privilege, beginning the formation of moral and political unity of the Sicilian people. His court was a meeting point for the cultural and intellectual life, rousing the spiritual, cultural and scientific interests of that age.

Also, in 1166 at the court of the Norman King William the second, men of culture and rhymers met together. Frederick was the animator, chief figure and creator together with his sons Manfred and Enzo of the Sicilian Poetic school, whose great men shone. The protonotary of the King, Pier dalle Vigne, Michele Scoto, Stefano from Messina, translator from Greek to latin of 2 Arab works: the LIBER RIVOLUTIONUM and the FLORES ASTRONOMIE, Jacopo Mostacci and Rinaldo d'Aquino author of the poem about the

John from Procida, a noble from Salerno, in an agreement with Pope Nicolò the third, went to Palermo to incite the Sicilians to revolt.

«It is Easter Monday, 31st March 1282, as usual the population of Palermo meets together in the fields around the Church of the holy Spirit in order to celebrate this festivity; the mob of French soldiers searched the men going to the party, because the Sicilians were not allowed to carry weapons with them. They did the same thing with the women, searching their clothes, but rarely had this imprudence such bad effects. The reaction of the men was violent. The French soldiers were killed and the revolt spread all over Sicily. Only few French people survived and those survived were expelled from the island».

A long war started with the revolt of the Vespri and it went across to Calabria on the sea, it ended with the peace of Caltabellotta in 1302. The «Mala Signoria» how Dante called the Sicilian nobility, had freed themselves from the bad Angevin domination; the Sicilian nobles felt that their power was sleeping away with the proclamation of the Republic and incited the Aragonesis to intervene.

31st August 1282 Pietro d'Aragona was proclaimed King of Sicily. The bloody war of the «vesper» succeeded only in changing one repressive domination with another one, which lasted for over 3 centuries.

The Aragonese Sovereign, followed strictly in the Angevin government's footsteps. They favoured the Aragonese and Catalan nobility, who followed them down to Sicily, giving them feuds stolen from the Angevins and instituting new ones. For this reason the old Sicilian Nobility reacted because it felt its prerogatives threatened.

These events caused chaos, anarchy, internal war among the oldest and most noble of families, such as the Chiaromonte John and Manfred from Palermo, Matteo Palizzi from Messina and Ventimiglia from Val Dènone and Girgenti.

In 1516 Palermo rose up against the viceroy Ugo di Moncada, forcing him to leave the town; in 1517 Giancarlo Squarcialupo hatched a plot in order to free the towns of the Island and 1523 the brothers Imperatore tried again. These events show the strong desire for independence by the foreigners living in Sicily. The conditions of the people were very bad, they were at the mercy of corrupt and depraved sovereign. Torture, confiscation of goods and estates and every kind of oppression had replaced justice. In 1487 the Holy office was brought into support the Monarchy and the Catholic orthodoxy, the burning at the stake in the inquisition had a lot of innocent victims, making the Spanish rule on the Island even more oppressive.

Other revolts shook in Italy. In Palermo, in August 1647, a revolt of the masses led by

Giuseppe d'Alessi (who had been elected General captain), during the revolts in Naples, forced the victory to leave the government. The initial success of the revolt led to the abolishing of taxes, and to the fixing of equal rights, of nobles and peasants, in a political and administrative government of the capital.

The democratic period had a short life. After a few days the enemies of D'Alessi, prevailed and the people had led the population to victory slaughtered him, just as Masaniello in Neaples. In the same year Messina too, rebelled against the Spanish domination asking help to Ludwig XIV of France. A bitter struggle grew from it and the French forces won. The Frenches left Messina to its fate because of the Spanish cession of territories on the Rhine river.

The town was alone in facing the Spanish revenge, it fought and fell once more under the Spanish domination. The Spanish reaction was cruel and terrible. The town, once a beautiful and flourishing centre, became a poor scarcely populated and oppressed town. The ultimate mockery happened when Giacomo Serpotta was put in charge of melting down the bell of the dome, which had tolled to call the citizens to the revolt in the past, in order to build an equestrian statue of Charles III from Hasburg.

In 1713 with the treaty of Utrecht, Sicily went under the House of Savoy. For over 30 years Sicily was the object of barter. From the Spanish to the Savoy, from them to the Austrians after the Quadruple Alliance and then it was assigned to the Bourbons of Naples. In 1735, Charles III of Bourbon was crowned King in the Cathedral of Palermo.

The viceroy Domenico Caracciolo, sent to govern Sicily by Charles, tried an administrative and political reforme in order to tie the island to Kingdom of Naples. From 1799, to 1806, Ferdinand III took shelter in Palermo under the protection of the English because of the threat of the French forces which invaded Naples.

In this period, Ferdinand was forced to remake the Constitution, to repeal the unconstitutional decrees promulgated since then, to rebuild the Parliament and to give the power to the heir apparent Francis, because of the repeteated Bourbon attacks against the Constitution, starting with the reform of the viceroy Caracciolo, because of the arrest of the most important opponents of Bourbon despotism (the Princes Alliata from Villafranca, Ventimiglia from Belmonte, Riggio di Aci and Cottone from Castelnuovo), moreover because of the strong support to the English representative Lord W.C. Bentinck. In 1815 Ferdinand became King of the Two Sicilies as a consequence of Vienna Congress and with Austrian support, he repealed the Constitution and dissolved the Parliament, thus ending Sicily's century-long independence.

During this period political secret societies

of Carbonari appeared in the Island, prompted by a spirit of island independence, linked to a plan for Italian national unity.

On 12th January 1848 the Sicilians are the first in Europe to struggle for their freedom. A lot of Sicilians exiles in Europe, worked and collaborated with Garibaldi and Mazzini for the liberation of their country. Giuseppe la Farina was the secretary of the National Society. In 1857 some other revolts failed. The Baron Bentivegna was shot because of his revolt. 5 April 1860 a peasant Francesco Riso, bringing forward the landing of the thousand by only few days was shot for a desperate attempt at revolt.

Garibaldi without delay believing that it was the right moment, decided to intervene in Sicily. 11 May 1860 leading 1000 men (among them Francesco Crispi and Giuseppe La Masa who led a group of Sicilian exiles) he landed in Marsala. The Sicilians helped this expedition and the first group of insurgents joined Garibaldi's forces.

On 15th May, he led the «red shirts» and «picciotti siciliani» and defeated the Bourbonic army for the first time in Calatafimi, going towards Palermo where he entered victoriously on 27th of the same month. Sicily was virtually freed with the victory of Milazzo on July 17th, and after having surrounded the small town of Messina where the last Bourbonic forces barricaded themselves, he landed in Calabria in order to continue the national liberation. On 21st October 1860, Sicily confirmed its becoming an important part of the national territory with a plebiscitary vote.

The following years of the Kingdom of Italy were not calm years for Sicily. The Bourbons left Sicily in a bad condition and for this reason, a work of improvement was needed, which took into account Sicily's heritage. It was not always possible because of the governor's poor knowledge and prejudices, who expected to make Sicilian life the same as the national one, without taking into account the particular environmental and historical situation of the island. In that period there were many revolts, which culminated in the siege laid on Palermo in 1866, by Francesco Crispi, Prime Minister of the time.

Without any doubt, revolts and rebellions were due to centuries of oppression and obscurantism due to the tyranny exerted on Sicilian people by the various rules which followed one another in Sicily. It is during the Spanish rule that the phenomenon of banditry found a fertile ground for its exploits. Moreover, the beginning and the achievements of the mafia are linked to this period. The Sicilian people, who had to put up with every kind of outrage were oppressed by increasingly exorbitant taxes from the barons and «gabelotti», joined arms with the mafia and the bandits expressing their sympathy and protection, in order to react to

their poor and miserable lives. A passage of Tomasi di Lampedusa's novel, «Il Gattopardo» is meaningful for the understanding of the thoughts and nature of the Sicilian people. The main character, Prince Fabrizio Salina, replied to the envoy of the Kingdom of Italy, who had come with the object of electing him senator after the feat of the Thousand: ...*We are, Chevalley, very old. It is nearly 25 centuries, that we have been carrying the weight of our wonderful heterogenous civilization on our shoulders, which came from abroad already complete and perfect, none of which had been neither by us nor expelled by us. We are white men, just as you are, Chevalley, and just as the Queen of England is, nevertheless we have been a colony for 2000 years. I do not say so to moan: it is mostly our fault; but on the same we are old and destitute. (referring to the Thousand's expedition)...» They come here to teach us good manners, but they will not be able to teach us, because we are Gods. (and then) ... Sicilians will never want to improve because they consider themselves to be perfect: their vanity is stronger than their poverty; and foreign intervention, be it either for origin, or Sicilians, because of a spirit of independence, they rave about us upset, the achieved completeness, by risking to disturb their satisfied expentance of nothingness; oppressed by some ten different people they believe they have an imperial past, which gives them the right to have sumptuous funerals. Do you really believe, Chevalley, to be the first man, who hopes to direct Sicily in the flow of universal history? Who knows how many Imani Muslim, knights of king Roger, scribes of the Suevian, barons, legists of the Catholic have conceived the same beautiful folly; and how many Spanish viceroys, officials of Charles III; who knows who they were. Sicily preferred to sleep despite their calls. Why should it have to pay attention to them, if it is rich, wise, honest, envied and admired by everybody, if, in short, it is perfect.*

... «These are matters which cannot be discussed with the Sicilians; on the other hand, if you had said these things, I myself would have taken it badly».

«I was born in Sicily and here a man is born an island in the island and remains the same until his death» (Luigi Pirandello).

These words of the great dramatist, narrator and essayist, are also a symbolic contribution to the comprehension of the «Sicilian life», of the Sicilian man with his solitude, sense of contradiction and unreality of ideals. With the union of Sicily to the Kingdom of Italy, despite quite a turbulent start, the island was able to take advantage of a remarkable moral and material progress.

The cultural contribution of the Italians who came from different regions, which Sicily blended with the initiative and intelligence its best

sons, contributed significantly to the process of the ethnic national unity. The contribution and participation of the Sicilians to the national war of independency, to the liberation of the Venetias and Istria, which was to give back Italy's natural frontiers. The recent events of the island are happenings which are too much recent to us to be historically evaluated.

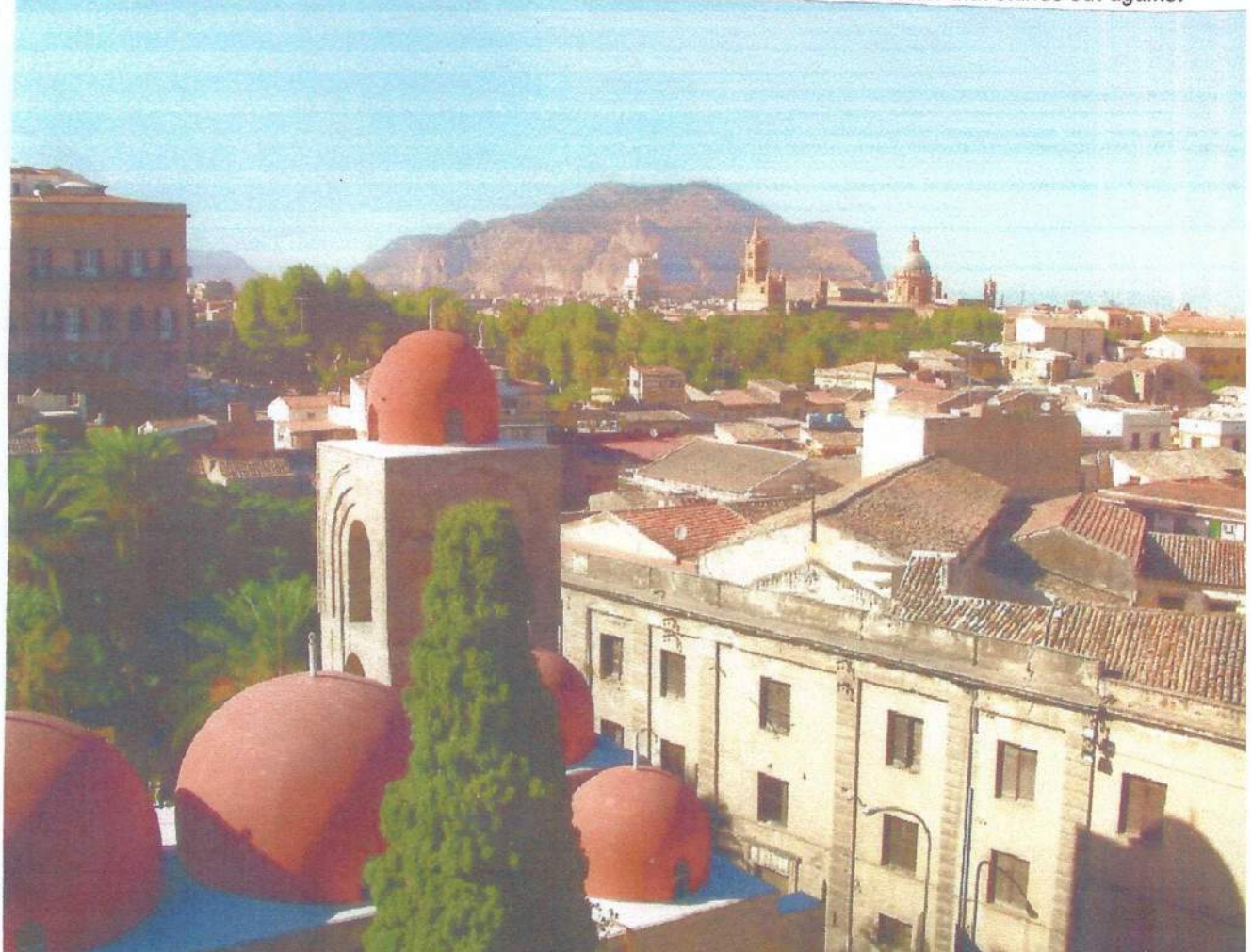
During the twenty years of Fascism Sicily was involved, more than the other regions of Italy, in the policy of its regime, which aimed towards the Mediterranean areas, reliving the historical moments of the Norman age, when the Island ruled the Mediterranean basin.

The last war led to disastrous effects in Sicily. The numerous indiscriminate Anglo-American air and naval bombardments, which preceded the occupation by the Allied forces, covered the island with bereavements and ruins, creating, once again, heavy moral and material suffering for the population.

In this climate exasperated feelings of separatism re-emerged, giving rise to movements which fought for the Island's independence from the Motherland. The M.I.S. (the Sicilian Independence Movement), led by Finocchiaro Aprile and the group E.V.I.S. (the Voluntary Army of Sicilian Independence), which worked under cover, were planing an armed rising, the political independence of the Island and the creation of an autonomous state. In October 1945,

Ferruccio Parri, dissolved independence organizations and arrested their chiefs. On the 15th of May 1946, following a legislative order, the Autonomous Region of Sicily was set up, recognizing the need for an Autonomous Administration of the island, in the context of the political unity of the Italian state.

A panorama of the monuments of Palermo. In close-up are the small red domes of St. John of the Hermits. On the left-hand side is the big Norman Palace and on the right is the dome and the Cathedral bell-tower that stands out against



«The key of everything is in Sicily»
(Goethe-1787)

«The island in the sun, is how Homer writes about it in the Odyssey. It is lapped by 3 seas, Ionian sea, Tyrrhenian sea, and the sea of Sicily. It is geographically placed almost in the middle of the Mediterranean sea; since ancient times, Sicily has been the meeting point of different people and races.

Fascinating legends flourished in a mythical atmosphere: «Once upon a time Neptune, the God of the seas, let himself be carried by the waves on a dolphin's back. Until he saw a beautiful island in front of him. It had luxuriant orchards, woods and plenty of shoals of fish. He was astonished because of its beauty and fertility and he thought of bestowing it to his sons. They were gigantic men with only one eye in the middle of their fore-head, the so-called Cyclops. They were so grateful for their father's beautiful gift, that they took their flock to graze in the fertile lands of the island and they taught its inhabitants the art of producing cheese and butter».

This legend fruit of the first Greek settlers' imagination shows ancient Sicily as a kind of «Earthly Paradise» especially for the ancient populations.

And ... «the legend of the sea monsters, Scylla and Caribdi. Scylla on the Calabrian coast and Caribdi on the Sicilian one, used to destroy and sink the fragile ships of that age, swallowing

up the crew». The legend correspond to reality, because the Straits of Messina which divide the island from the continent is crossed daily by currents coming from the Tyrrhenian sea to the Ionian sea and vice versa, depending on the tides, causing whirlpools, which were the main reason for the shipwrecks of those ancient times.

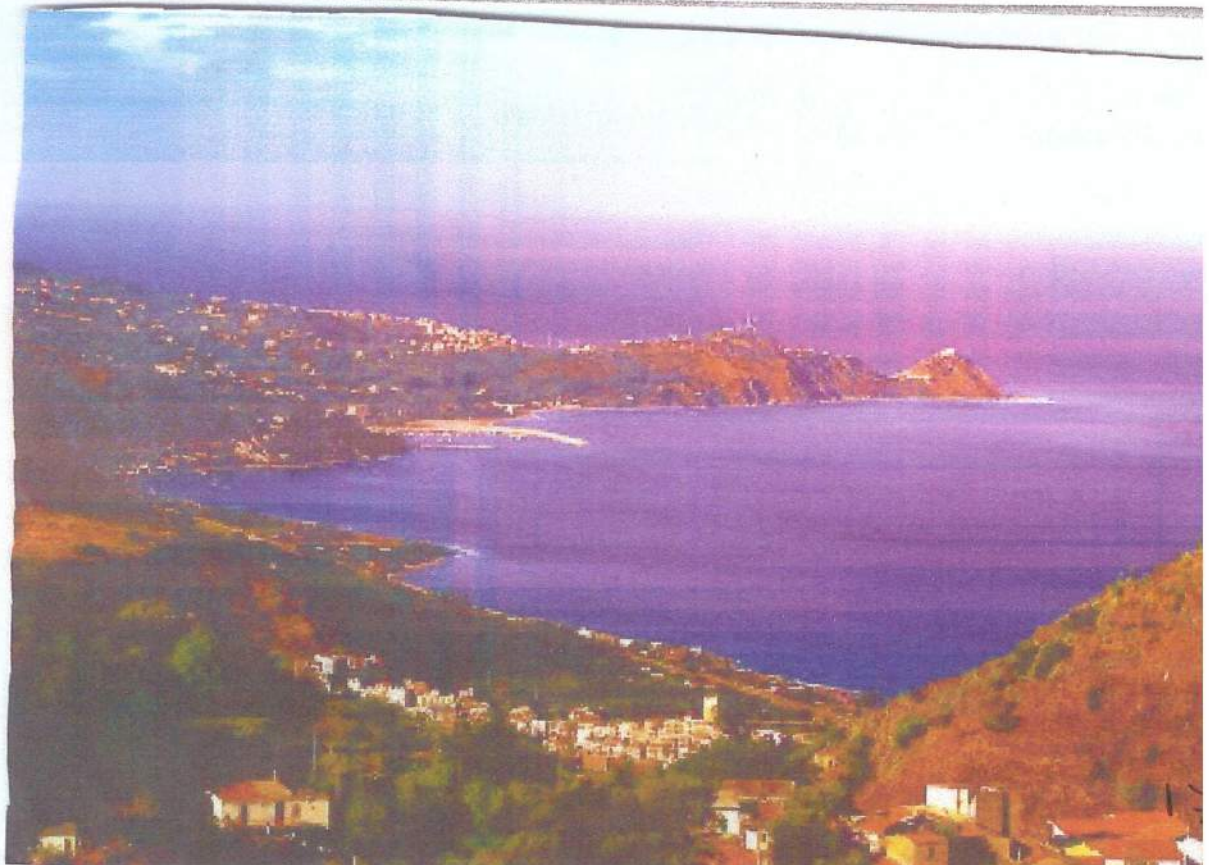
... «the rocks of basalt in the sea of Acitrezza, tell the legend of Ulysses and his companions, prisoners of the Cyclops, which succeeded in getting free and escaping, blinding Polyphemus. He was so angry that he threw big rocks against the ship, mythically called «the cliffs of Cyclops». (Homer-Odyssey-IXth canto).

Many are the legends that flourished in this ancient land consecrated to the cult of Demeter and Aphrodites, but moreover the island has an important historic tradition.

This old country is the melting-pot where the most different civilizations have merged and alternated: Greeks, Romans, Arabics, Phoenicians, Suabians, and Aragonese berthed at its banks, bringing with them knowledge and creativity.

The thousand year history of Sicily has a beautiful artistic heritage which can be discovered in every corner of the island, with the style of the age which it represents. Its important and varied history has non comparison in any other country in the world. A present-day visitor can witness Sicily's renown mild climate, its splendid coasts and enchanting sea. This universal heritage could be a source of love and teaching, as well as mirror of man's life and reasoning.

Between «Scylla and Caribdi». This motto, now entered in the current usage to define a dangerous situation is shown in the picture above. The promontory of Scylla on the sea, facing the extreme corner of Sicily (Caribdi). Between these 2 points there is the strait of Messina.



PAESI

E

PAESAGGI

DELL'ETNA

Camporotondo Etneo

Camporotondo è fra i comuni etnei quello con l'estensione più piccola, un minuscolo fazzoletto di terra di 700 ettari, fra immani colate laviche.

Proprio da un piccolo campo coltivabile fra le aride sciare prende il nome questo piccolo abitato, il cui territorio insiste in gran parte sulla colata che nel 1669 giunse fino a Catania. Già casale di Catania, nel 1648 è stato venduto a Giovanni Andrea Massa dal viceré, sempre in cerca di danaro per le guerre della Spagna.

Nel 1654 passa al marchese Diego Reitano al prezzo di 2800 onze. Con esso, più che la scarsa terra coltivabile, le poche case e gli esigui abitanti (pare che nel 1713 essi fossero appena 181) i nuovi proprietari acquistavano il prestigioso titolo di marchese.

Il paese è ancor oggi tutto in quelle quattro case raccolte intorno alla Chiesa Madre, dedicata a Sant'Antonio Abate, con un semplice portale in pietra lavica ed il campanile, staccato dal corpo della chiesa ed eretto a cavallo di un più antico portale architravato, poi sottomurato con un arco ribassato. Nell'abitato è anche la minuscola chiesa del Purgatorio. Delle antiche proprietà terriere restano gli ampi fabbricati del Feudotto, già appartenuto a Nicola Gualtierio Bertuccio e quindi ai Gravina. Organizzati attorno ad un'ampia corte sono i corpi terranei dei locali rustici, della casina e della cappella, secondo una tipologia tipica dell'area etnea. Nelle campagne è inoltre ancora qualche vetusta casina di villeggiatura fra le sciare ed i resti di vigne.



San Pietro Clarenza

Il piccolo casale di San Pietro viene acquistato nel 1645 dal banchiere genovese Giovanni Andrea Massa, dal quale passa nel 1646 ad Antonio Reitano, che ne diviene possessore col titolo di principe nel 1648. Acquistato nel 1779 dal nobile catanese Giuseppe Mario Clarenza il casale da allora si chiamò San Pietro Clarenza.

Al centro del paese è ancora il palazzo feudale costituito da una robusta casa terranea al di dietro della quale sono i resti di un giardino che si apriva sulla vigna.

Di fronte ad esso è la Chiesa Madre, già dedicata a S. Pietro ed oggi a S. Caterina V. M., che risale nell'impianto originario almeno al 1606. Essa mostra in facciata un portale, con soprastante finestrone e statue di S. Pietro e S. Paolo, interamente intagliati nel 1696 in pietra bianca di Siracusa.

Accanto alla casa dei Clarenza sono i resti di quella dei Pellegrino che conserva un superbo portale in pietra lavica e nel cortile il collo di un pozzo, con plastiche figurazioni in pietra lavica. A sud, fra i resti di vigne su uno sperone roccioso sistemato a torretta sono i resti della loggia-belvedere che apparteneva alla vigna-giardino degli stessi Pellegrino.

Nella stradina che conduce alla chiesa di S. Maria delle Grazie, dietro un portale settecentesco in pietra lavica, è una tipica casa del Settecento (oggi di proprietà Na-toli), organizzata attorno ad un'ampia corte, al centro del quale è l'antica cisterna.

Nelle tortuose stradine altre antiche case terranee, organizzate attorno alle corti, alle quali si accede dalla strada attraverso rustici portali, hanno ancora le originarie mostre intagliate nella rude pietra lavica.



I giardini dell'Etna

Se è vero che ogni giardino può avere una propria unicità nell'aderire, oltre che a paradigmi culturali, al *genius loci* del sito in cui sorge, possiamo affermare che in tutti i luoghi di piacere, fra le campagne e i villaggi alle pendici dell'Etna, elemento onnipresente e dominante è proprio il vulcano.

Luoghi del sentimento, del sublime e dell'immaginario per antonomasia, i giardini e i luoghi di piacere ai piedi dell'Etna non potevano che riverberarne la presenza, quale sepolcro del gigante Tifone, dimora fantastica dei Ciclopi, del re Artù, luogo inaccessibile ai mortali e punto di passaggio dalla Terra agli Inferi, orrido abisso nel quale era precipitato Empedocle. Luogo del sublime, terrificante e benefico al tempo stesso, sono le pendici dell'Etna, immenso giardino del mito.

L'intero territorio etneo è descritto nel Cinquecento da Antonio Filoteo degli Omodei come un unico grande giardino fra i boschi e come tale lo videro anche altri siciliani e i viaggiatori stranieri che vi transitarono.

L'Etna fu luogo famoso non solo per la suggestione dei suoi panorami e per la fertilità delle campagne, ma anche per la salubrità dell'aria e nel bosco trovarono rifugio re e regine, come re Ludovico, che a Milo stabilì i suoi soggiorni estivi, come la regina Eleonora, dei cui soggiorni nel monastero benedettino di San Nicolò l'Arena resta un significativo ricordo nei resti della "cisterna della Regina", tra Belpasso e Nicolosi.

Luogo gentile e terribile al tempo stesso, quando le orride colate laviche coprono quelle stesse case e quei giardini che l'uomo aveva realizzato, approfittando della generosa fertilità delle sabbie vulcaniche. I campi coltivati e i giardini rifiorivano ancora miracolosamente su quelle stesse lave, bonificate dal lungo e faticoso lavoro dei contadini e dalla tenace vegetazione che lentamente rinasceva fra le orride rocce.

Questi giardini sulle sciere incarnano in maniera impareggiabile il mito della lotta perenne dell'uomo contro le forze avverse della natura, che l'uomo può vincere solo entrandone in simbiosi ed assecondandone le spinte positive. La Villa Scabrosa, realizzata nella seconda metà del Settecento da Ignazio Paternò Castello, principe di Biscari, laddove il fuoco delle lave del 1669 aveva ingaggiato una lotta titanica con le acque del mare, fu forse la più lucida incarnazione del *genius loci* del vulcano. Di essa non resta quasi più nulla nell'area degradata attorno al porto di Catania, ma fra le sciere attorno al vulcano, dove l'espansione edilizia ed il degrado ambientale non hanno completato la loro opera, esistono ancora le testimonianze di tanti altri giardini sulle lave, che precorsero o seguirono la realizzazione del principe di Biscari.

Vi era poi un altro modo di creare i giardini sugli asciutti terreni del vulcano, ch'era quello di trasformare in un luogo di svago anche la campagna, già fonte di piacere per il reddito che se ne ricavava, cui si aggiungeva la valorizzazione dei percorsi come amene passeggiate fino alla meta, che poteva essere un elegante sedile in pietra, un ombroso pino, una graziosa loggia o un belvedere, aperto su un paesaggio da capogiro sotto il cielo azzurro.



Testimoni di questi giardini-percorso fra le vigne punteggiate di succosi alberi da frutta sono: la loggia dell'ex vigna dei Reburdone a S. Venerina, la loggia della vigna dei Pellegrino a S. Pietro Clarenza (in cima ad una vertiginosa torretta che si affaccia sulla vista della Piana di Catania), la villa dei principi di Manganelli e quella dei Recupero a Viagrande. A S. Giovanni La Punta, nella villa Raddusa, vi è un padiglione settecentesco amò di torre, affrescato, alto su una scalinata, al quale conduceva dal centro del borgo un lungo viale fra due bassi muri, nei quali sedili in pietra si alternavano a pilastri con i vasi fioriti. Ma di queste ville fra le vigne ne esistono ancora, tante altre, talvolta nascoste alla vista e spesso ancora ricche di fascino, nonostante le mutilazioni e le ingiurie della speculazione edilizia. Spesso la vigna è stata sostituita nell'ultimo secolo da rigogliosi agrumeti che hanno ancora trasformato il paesaggio. Su tutto purtroppo sta infine trionfando l'abbandono, al quale l'unica alternativa sembra quella di una miserabile proliferazione di ville e villette, chiuse da recinzioni che le fanno assomigliare a lussuosi pollai.

Le antiche casine aristocratiche erano talvolta affiancate dalle "villette", piccoli giardini ornamentali destinati esclusivamente al piacere, che mai assumevano grandi dimensioni: Talvolta essi erano così piccoli da apparire come veri e propri giardini in miniatura, che del vero giardino evocavano solo la presenza simbolica ed il cui piacevole inganno poteva dilegularli in un attimo, con uguale sorpresa, non appena il visitatore vi entrava all'interno, percorrendone stentatamente i minuscoli viali o scoprendo le dimensioni minime della vasca centrale. Erano questi giardini proiezione all'esterno delle abitazioni, dove in estate si viveva solo per poche ore al giorno.

Il modello estetico è quello del giardino italiano, che sembra però cristallizzarsi in Sicilia in forme arcaiche senza tempo, al punto da fare ipotizzare a qualcuno che questi piccoli giardini "all'italiana" abbiano avuto la loro origine nella stessa Sicilia, senza l'apporto esterno della cultura peninsulare, dalla quale sarebbero giunti riflussi e rielaborazioni di una cultura del giardino già profondamente radicata nell'isola.

Esempio mirabilmente conservato delle "villette" è quella della casa Pulvirenti Villaroel, realizzata a S. Gregorio nel 1845 e oggi affiancata da un parco paesaggistico privato. Sempre a San Gregorio, dove ancora oggi è una splendida tenuta, accanto alla chiesetta di S. Filippo d'Argirò, nel secolo XVI era la casina di Alvaro Paterno, affiancata da un giardino di rose. Ma simili realizzazioni troviamo ancora in una miriade di case a Tremestieri, Viagrande, Trecastagni, Pedara, ecc.

A volte i giardini etnei erano circondati da alte mura, nelle quali si aprivano porte come in un abitazione, oppure ricavati all'interno di vecchie case scoperchiate (casalini) che diventavano "giardini in sala" antico retaggio di una cultura medi-terranea che accomuna la Sicilia più alla sponda araba che a quella europea. Tale denominazione prendeva il giardino degli Scuderi a Scalatelli (Viagrande), ma di giardini così simili nel carattere all'hortus conclusum ne esistevano una miriade, nascosti alla vista, perché il possessore ne potesse godere appieno, come di un personale paradiso terrestre.

A volte le case padronali, sviluppate sul solo pianterreno, si raccoglievano attorno ad una corte chiusa, al baglio, al quale si accedeva dalla strada attraverso un porto ne monumentale, e le stanze si disimpegnavano col loro unico affaccio proprio sulla corte interna, la quale spesso si travasava a sua volta in un orto o giardino e, talvolta, attraverso un basso cancello, nella vigna e nella campagna alle spalle del paese.

Le forme e le dimensioni di questi giardini non sono mai monumentali, ma sono essi sempre un luogo familiare ed intimo, una stanza il cui soffitto è il cielo.

Dove era qualche pianta di agrumi, il profumo della zagara e della terra umida si mescolava ad altri odori familiari e contribuiva a rendere più gradevoli i caldi pomeriggi estivi, nell'attesa di una visita o nel piacere di una conversazione.



Palmenti e Cantine dell'Etna

A partire dalla seconda metà del Settecento, ma soprattutto nel corso dell'Ottocento, la coltura della vite diventò quella prevalente nelle pendici meridionali dell'Etna. Essa era tuttavia presente e rilevante nell'area da tempi remoti, senza soluzioni di continuità, tanto che gli abitanti dei casali etnei di Catania prendevano il nome di vigneri.

La coltivazione della vite e la produzione del vino fin quasi ai nostri giorni hanno seguito metodi e pratiche costanti nei secoli, le cui origini si perdono nella notte dei tempi, che si sono mantenuti invariati anche col passare del tempo e col mutare delle condizioni politiche dell'isola. Di questa civiltà della vite della quale oggi vanno scomparendo le ultime conoscenze dirette e le cui applicazioni ritroviamo praticate sempre più raramente, resta nono comunque, nonostante il veloce deperimento di esse, le testimonianze materiali in numerosi manufatti agricoli destinati alla produzione ed alla conservazione del vino.

Il mosto veniva prodotto nei palmenti, cioè in locali dotati di "pavimento" dove si potesse pigiare l'uva, la quale veniva poi ulteriormente spremuta con il torchio o consu. Soprattutto nel corso dell'Ottocento si piantarono migliaia di nuovi vigneti e si costruirono migliaia di palmenti e cantine grandi e piccoli, ai quali veniva sempre associata una residenza, che talvolta assumeva le dimensioni e le caratteristiche di villa o palazzo padronale.

Questi interventi, diffusi praticamente sull'intero territorio etneo, ad esclusione delle zone boschive più elevate, modificò profondamente il paesaggio e lo segnò in maniera pressoché indelebile (così almeno ci sembrava fino ai rapidi sconvolgimenti più recenti).

Per comprendere la conformazione architettonica di un qualunque palmento, più o meno grande in relazione all'estensione del vigneto, basterà fare riferimento passo passo al processo produttivo del vino.

L'uva veniva raccolta fra i filari in ceste portate a spalla fino al luogo di spremitura e i vendemmiatori in fila indiana passavano, magari salendo una scala, davanti al buttatoio cioè ad una coppia di finestre poste in alto da una delle quali entrava la cesta piena, che usciva vuota dall'altra. Nel locale all'interno, su un pavimento o palmento realizzato in lastre di pietra lavica o cocchiopesto (battume), l'uva subiva una prima spremitura a piedi nudi da parte di una scelta squadra di operai, i pigiatori. Un'ulteriore spremitura era quindi eseguita utilizzando un cerchio di verghe di frassino e castagno intrecciate (scecco), sul quale i pigiatori salivano tutti insieme. Per gravità il mosto scorreva nel tinozzo e nei tini ricevitori, grandi vasche in muratura, attraverso cannelli in pietra lavica, che venivano denominati bocche di cane.

Nei tini ricevitori avveniva talvolta una prima fermentazione, prima che il mosto venisse travasato nelle botti in cantina o per gravità, nei palmenti più grandi e moderni, oppure manualmente con otri.

La vinacce subivano una seconda spremitura, per un vino di minore qualità, nella vasca del corno, ordigno in legno che prendeva anche il nome di torchio di Catone. Esso era sostanzialmente una leva di secondo grado al centro della quale era appeso un piatto di legno che pressava una catasta di vinacce, tenute insieme da dischi e da una fasciatura in vimini intrecciati. Il fulcro era costituito da un'asta in legno (spada) saldamente ancorata con conci lavici (gangoni) ad un ringrosso del muro. All'estremità opposta, nella biforcazione del tronco, era appesa tramite una vite lignea una grossa pietra (petra di

conzu), mentre al centro era posta la catasta delle vinacce tenuta insieme con stuoie e corde di vimini intrecciati. Man mano che la vite veniva avvitata, il sollevamento della pietra produceva una pressione sulla catasta delle vinacce che subivano un'ulteriore energica spremitura. Una coppia di aste lignee posta tra la pietra e la catasta con una serie di fori nei quali si inseriva un travicello consentiva di effettuare la spremitura in varie fasi che permettevano di assestare la catasta dalla quale trasudava il mosto.

Nel periodo della vendemmia appaltatori specializzati ingaggiavano, insieme agli uomini, anche ciurme di donne e di ragazzi, che dormivano separatamente nei locali disponibili. Ogni fase del lavoro ma anche del soggiorno comunitario era scandita da precise regole, codificate dalla tradizione, che davano alla vendemmia il sapore di una festa particolare e di un rito religioso.

Solenni come cattedrali erano le ombrose cantine dove in grandi botti, disposte generalmente su due file lungo i lati più lunghi, il mosto si trasformava in vino. E dell'odore del vino si impregnavano persino i muri e le cucine delle case che spesso erano collegate direttamente alla cantina (dispenza) attraverso piccole porte e ripide scale.

Era quello del vino un odore piacevole, soprattutto perché era segno di benessere e ricchezza, tanto che persino le casine dell'aristocrazia erano spesso costruite accanto al palmento ed alla cantina, in stretta connessione con essi, così come, in altre regioni, sopra la casa padronale era spesso il granaio.





L'Etna è il vulcano più alto d'Europa ed uno dei più alti al mondo. Raggiunge un'altezza di 3300mt sul livello del mare ed un diametro di 45 km. Il suo nome deriva dalla parola greca "Aitna" che significa "bruciare". Con gli arabi cambiò nome e la chiamarono "MonsGibel" che significa "Monte monte" (Mons dal greco si traduce "monte" e Gibel dall'arabo significa "monte") raddoppiandone il nome proprio per sottolinearne la sua maestosità. Col tempo però ritornò a chiamarsi Etna dall'antica parola greca. Le sue eruzioni non sono mai state causa di grave pericolo per gli abitanti perché sono state lievi e poco esplosive anche se nella storia sono avvenute eruzioni distruttive per le abitazioni della città di Catania circondandone le mura occidentali e raggiungendo il castello Ursino che allora sorgeva su un alto sperone a picco sul mare. La lava avvolse il castello senza distruggerlo ma creò un chilometro di nuova terraferma facendo così allontanare il mare dal castello.

Etna is Europe's biggest volcano, raising up from the sea. In fact the first eruptions of this gigantic mountain began in the sea-bed. Through the centuries, because of a gradual lifting of the earth's crust due to the accumulation of volcanic material, and to bradysismic and tectonic effects, the volcano started to erect its present volcanic cone (3375 m).



... should be mentioned among them. The notary Jacopo da Lentini and Guido and Oddo delle Colonne who wrote the poem «oi lassa innamorata» also are with them.

Dante in «DE VULGARI ELOQUENTIA» (I,XI,2-3) wrote that everything poetically expressed in the literary era before the Tuscan one had come from the Sicilian school.

«The Sicilian dialect (language of art, in vulgar Italian) was the best of all the others», wrote the famous poet. Petrarch, too, in the TRIONFO D'AMORE (IV,36) wrote: «Che fur già primi, e quivi eran da sezzo». The song of Ciullo (Cielo, Vincenzo d'Alcamo, the minstrel poet) is commonly indicated as the oldest document of the Italian language. Frederick the second gave new power and impulse to Religion, he built new

... and fortresses were built. The castles: Manfred in Syracuse, of Paternò and Lentini and the castle Ursino in Catania built in 1239, which is one of the most important examples of Suevoian Architecture.

When Frederick died in the middle of the 12th century, the Suevoian domination in Sicily ended. Manfred, natural son of Frederick, usurping the rights of succession of Conrad 4th and of his son Corradino declared himself King. Manfred's reign was characterized by the fight against the Papacy which felt the threat to its domination in central Italy; and set Carlo d'Angiò against him; brother of king Ludwig the 9th of Italy; (he was later declared Saint), offering him the crown of the Reign of Sicily. Manfred died valiantly in the battle of Benevento in 1266, the unit of the Sicilian people into a cruel civil war



churches: St. Francis of Assisi in Palermo, the Annunziata and St. Agostine in Trapani, St. Mary of the Greeks and the holy Spirit Abbey in Agrigento. He encouraged and made use of the work of the Cistercians who built with the usual style of their order the Basilica of Murgo at Lentini, the church of St. Nicola in Agrigento, St. Trinity of the Magione in Palermo and St. Marys' of the Alemanni (Germans) considered as the most representative building of the Gothic style in Sicily. Many architectural works were built for military and defensive aims. Many big castles

between the supporters of the Svevians and the Angevins.

Carlo d'Angiò changed the State Regulations in favour of the French nobility, giving them many feuds, towns, castles and vast lands. The Angevins governed Sicily mercilessly, taxing the population and replacing all the previous officials with a powerful oligarchy in the State Administration with only French members, perpetrating every kind of outrage and tyrannical act. Palermo fell into decline and gave up the role of Capital of the state of Naples. In 1282,

The Sicilian Regional Assembly

Sicily enjoys a special autonomy regulated by the statute of the region, entrusting to the Regional Assembly the legislative activity.

Sicily has exclusive skills in many subjects such as agriculture, industry, trade, fishing and tourism.

It's the first Elective Assembly met in Italy after the end of the world war II (first session May 25,1947).

The Sicilian Parliament is considered one of the oldest of the world.

In 1097 there was the first meeting.

The Sicilian Regional Assembly has its office in the Norman place in Palermo; it is composed of ninety deputies elected by universal suffrage every five years.

SICILY FLAG

Sicily flag reproduces the emblem of the region of Sicily; the Triscele or Trinacria. It is made from the head of the Gorgon whose hair is entwined serpents with ears of corn.



Assemblea Regionale Siciliana

La Sicilia gode di un' autonomia speciale regolata da uno statuto della regione, che affida all'assemblea regionale l'attività legislativa. Essa ha competenza esclusiva in numerose materie come l'agricoltura, l'industria, il commercio, la pesca e il turismo. L'assemblea Regionale Siciliana è l'unica assemblea elettiva riunitasi in Italia dopo la fine della seconda guerra mondiale (prima seduta 25 Maggio 1947).

Il Parlamento Siciliano viene considerato uno dei più antichi del mondo. Nel 1097 ci fu la prima riunione.

L'assemblea Regionale Siciliana ha sede nel palazzo dei Normanni a Palermo; è composta da novanta deputati eletti a suffragio universale ogni 5 anni.

LA BANDIERA SICILIANA

La bandiera della Sicilia riproduce lo stemma della regione Siciliana: la Triscele o Trinacria. Essa è composta dalla testa della Gorgone i cui capelli sono serpenti intrecciati con spighe di grano.



La leggenda di Aci e Galatea

La splendida ninfa Galatea abitava le profondità marine dello Ionio ed aveva il compito, insieme alle sue tante sorelle, di accompagnare il cammino dei navigatori aiutandoli nel loro tragitto calmando le acque del mare da loro solcato.

Era solita passare le sue giornate in riva al mare lungo la scogliera di Capo Mulini e lì giocare in compagnia delle sue sorelle. Ma un giorno, con i loro giochi, le ninfe attirarono l'attenzione del figlio di Poseidone, il ciclope Polifemo, un gigante brutto e peloso con un occhio solo sulla fronte.

Polifemo aveva il compito di aiutare il Dio Vulcano che lavorava nella sua fucina all'interno del monte Etna per forgiare i fulmini di Zeus e le armature più invincibili. Ogni tanto però Polifemo usciva dalla sua fucina per portare a pascolare il suo numeroso gregge di pecore che custodiva gelosamente all'interno di una grotta posta proprio vicino alla scogliera dove le ninfe erano solite andare a giocare. Nel vederle il gigante si invaghì proprio di Galatea,

la più bella fra tutte le Ninfe. Ma la bella ninfa Galatea ogni giorno, al calare del sole, si allontanava dalla compagnia delle sue sorelle e si recava lungo la scogliera per incontrarsi con il suo innamorato.

Era un pastorello che abitava i boschi di quella zona e si chiamava Aci, figlio di Pan, protettore delle montagne e delle foreste. Tra i due era nato un fortissimo amore. Destino volle che i due innamorati potessero incontrarsi ogni giorno solo nelle ore del tramonto in quanto la ninfa Galatea non poteva abbandonare le profondità marine dove le sue sorelle la aspettavano.

Intanto il gigante Polifemo cominciò il suo insistente corteggiamento verso Galatea cercando di convincere la ninfa del suo animo gentile e pacato, dei suoi modi gentili ed amorevoli. Le dedicava canti poetici, intonava dolci musiche con la sua enorme zampogna dalle 100 canne e le promise in regalo tutto il suo gregge di pecore se solo lei avesse corrisposto il suo amore. Ma Galatea non riuscì mai a vedere in lui nient'altro che un brutto e grosso gigante con un solo occhio sulla fronte che incuteva immenso terrore. E poi il cuore della ninfa era già rivolto verso il pastore Aci che ogni sera tornava a trovare.

Non sopportando più le insistenze di Polifemo, Galatea decise di confessare al gigante il suo amore per il giovane Aci. Il suo cuore era impegnato con lui e non avrebbe mai tradito i giuramenti di eterno amore che i due amanti ogni giorno rinnovavano.

A questa notizia Polifemo si disperò, alle sue preghiere si unirono parole di rabbia e di minaccia ed il suono della sua zampogna si trasformò ogni giorno di più in un lamentoso pianto per il suo amore infranto.

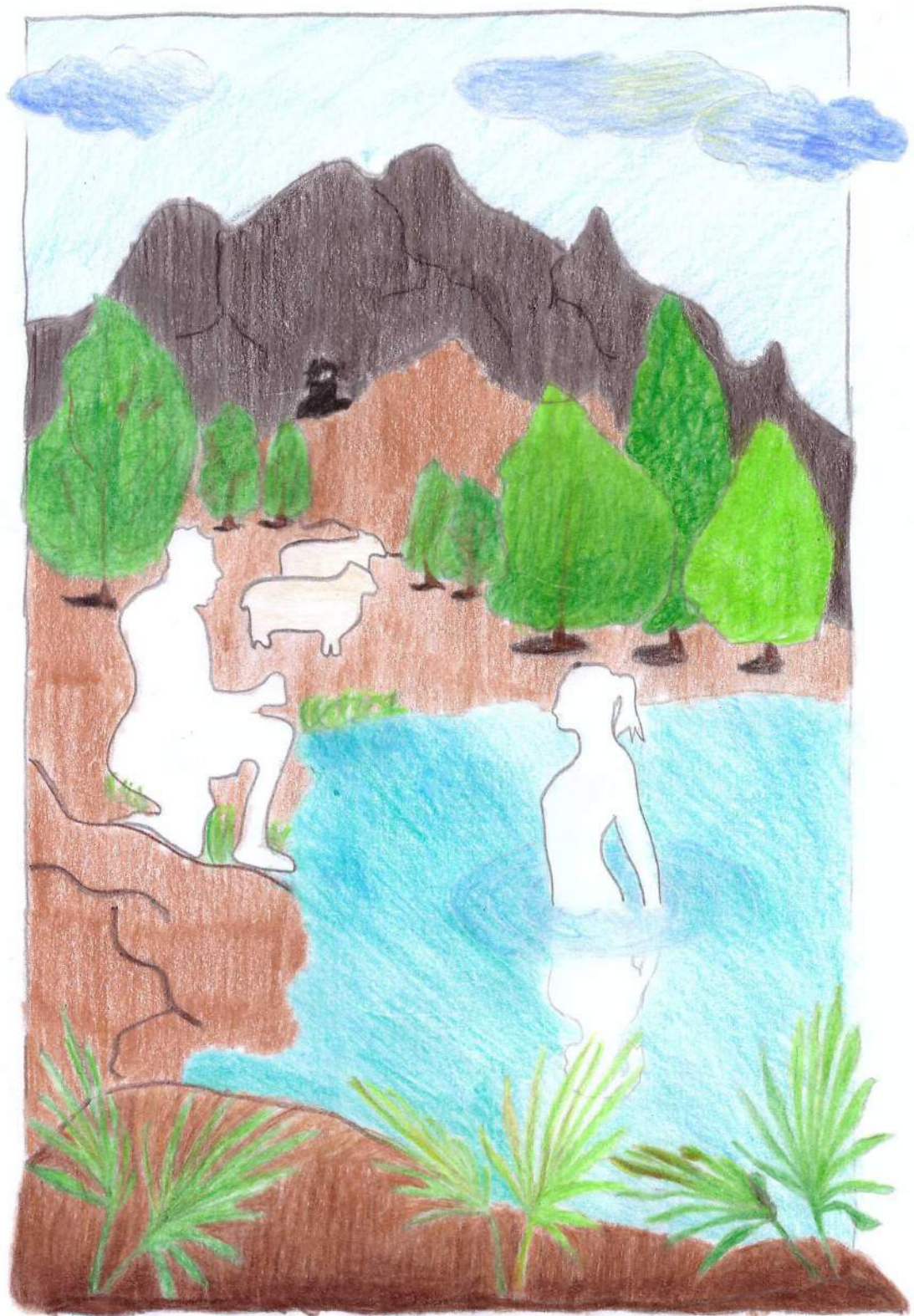
Un giorno però, mentre il gigante continuava il suo pianto seduto lungo le scogliere, scorse da lontano la sagoma della ninfa Galatea che si ergeva dal mare per andare incontro al suo amore Aci che l'aspettava premuroso lungo la costa. A questa scena Polifemo non riuscì a resistere, il suo cuore colmo di tristezza in quel momento si riempì di rabbia e frustrazione.

Allora staccò una roccia da una rupe e la scaraventò con precisione verso il povero pastorello ignaro di ciò che gli stava per accadere.

Aci venne colpito e schiacciato tremendamente. Galatea disperata raggiunse il corpo senza vita del suo amore e si gettò in un pianto senza fine, forte e compassionevole. Il suono del suo pianto raggiunse

le orecchie del Dio Giove, il padre degli Dei, che commosso da tanta tristezza decise di attenuare la sofferenza della ninfa trasformando il corpo del giovane Aci in una fresca fonte che, sgorgando dal masso che lo aveva schiacciato, raggiungeva le rive del mare vicino.

In questo modo Aci, trasformato in ruscello, poté continuare ad incontrare la sua amata proprio nel punto dove ogni sera erano soliti incontrarsi, sulla riva del mare, dove da quel momento il ruscello cominciò a riversare le sue acque.



The legend of Aci and Galatea

The beautiful Galatea was a nymph that lived under the Ionian sea. Her duty was to calm the sea to help the sailors on their crossing. She usually played on the seashore with her sisters. One day she called a cyclop's attention, Polyphemus who was working to help the God Volcano to shape the lightnings for Jove. He was very ugly and hairy giant with a single eye in the middle of his forehead. When he saw Galatea, he fell in love with her.

However, during the sunset, Galatea usually went by the reef to meet Aci, the boy she loved. Aci was a shepherd who lived in the mountains. Even if she was in love with Aci, Polyphemus started to court her dedicating poetic songs. But she did not like him because he was ugly, rude and he struck terror into people.

When she confessed to the giant that she loved Aci, Polyphemus became desperate. One day he saw Galatea walking towards her love Aci and became really angry. So he broke off a big rock from a cliff and threw it towards the poor shepherd, who did not know what was happening.

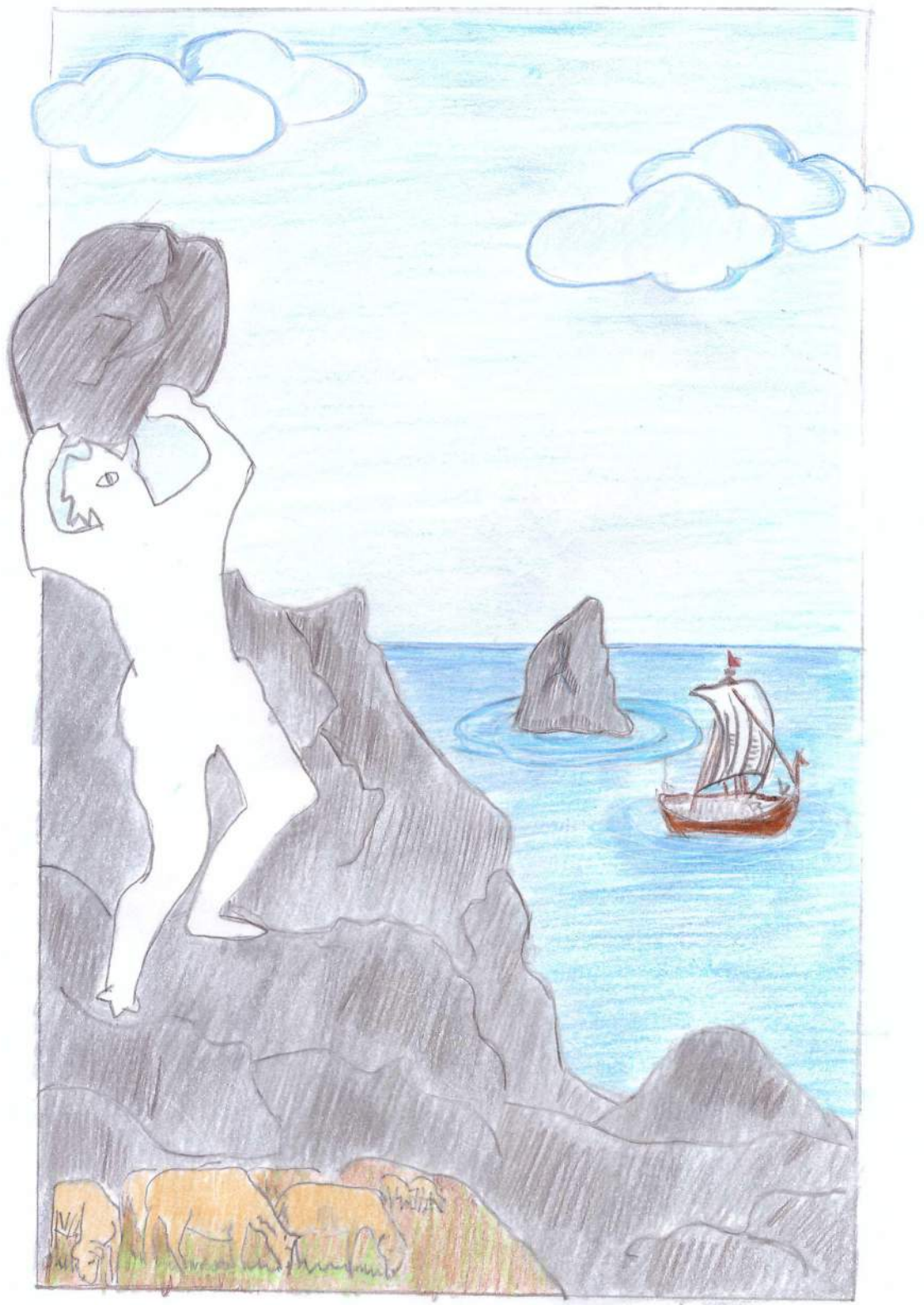
Aci was hit by the rock and flattened. Galatea reached Aci's dead body and burst into tears. She cried so hard that she touched Jove's heart. Then Jove decided to turn Aci's body into a river.

So the river reached the sea in the same place where Aci usually met his love Galatea.

Ulisse e il Ciclope Polifemo

In Grecia, nel lontano VIII secolo avanti Cristo, il famoso poeta Omero narrava le avventure di un grande eroe di nome Ulisse e del suo lungo viaggio di ritorno verso la sua patria Itaca. Il racconto narra delle avventure e delle vicissitudini che Ulisse ed i suoi compagni dovettero superare per riuscire a tornare sani e salvi alle proprie case dopo aver combattuto e sconfitto i Troiani in una epica guerra che vide i greci vincitori. Ma il viaggio dell'equipaggio fu funestato da tante sventure e gli uomini comandati da Ulisse furono costretti a vagare in mare senza mai riuscire a trovare la giusta via del ritorno e sbarcando ogni volta in tante coste differenti del Mediterraneo. Tra i vari punti di approdo che Ulisse fu costretto a scegliere come riparo dopo una grande tempesta vi fu la riviera dei Ciclopi (nei pressi della attuale Aci Trezza), una costa bellissima, ricca di vegetazione e dove pascolavano immense greggi di pecore. Queste greggi appartenevano agli strani abitanti del posto che non erano uomini bensì ciclopi, enormi giganti pelosi che possedevano un occhio solo posizionato al centro della loro fronte. Ulisse, uomo molto curioso, decise di andare a conoscere qualcuno di questi abitanti della costa e, presi con se dodici dei suoi più fidati uomini ed alcune grandi otri di vino come dono, decise di avventurarsi verso la grotta in cui abitava uno di questi giganti pastori. Appena arrivarono all'interno della grotta si accorsero che era vuota perché il grosso gigante si era allontanato per far pascolare le sue pecore. Appena entrati, Ulisse ed i suoi uomini si trovarono davanti ad immensi formaggi, enormi calici, piatti pieni di cibo e grandissime otri di latte. Naturalmente i dodici uomini compagni di Ulisse cominciarono a mangiare aspettando il ritorno del gigante a cui avrebbero chiesto ospitalità. Appena il gigante fece ritorno alla sua grotta, cominciò a far entrare tutte le sue pecore all'interno e ne chiuse l'ingresso sollevando e spostando un enorme masso pesante che fece un grosso rimbombo. Spaventati a tale rumore tutti gli uomini di Ulisse scapparono verso il fondo della caverna, nascondendosi alla vista del ciclope. Il gigante da un occhio solo si chiamava Polifemo ed era figlio del Dio Nettuno e della ninfa dei Mari di nome Toosa. Era un temibile Ciclope e lui ed i suoi tanti fratelli abitavano le coste del mare catanese ai piedi dell'Etna all'interno del quale lavoravano per aiutare il Dio Vulcano a forgiare le invincibili armi e le fortissime armature degli eroi. Entrando nella sua grotta cominciò a mungere le sue pecore, ad accendere il fuoco e prepararsi da mangiare per la sera. Ad un tratto Polifemo scorse i dodici uomini con Ulisse e gli chiese chi fossero e cosa volessero. Ulisse gli rispose raccontandogli delle peripezie che furono costretti ad affrontare prima di giungere nella sua terra e chiese ospitalità per lui e per i suoi uomini. Ma il terribile gigante da un occhio solo, invece di commiserare i poveri naufraghi, afferrò con la sua enorme mano uno degli uomini e lo scaraventò a terra uccidendolo. Poi cominciò a divorarne il corpo. A quella scena Ulisse ed i suoi uomini rimasero terrorizzati e capirono di essere in trappola, prigionieri del mostro da un occhio solo. Dopo il suo cruento pasto il gigante si mise a dormire sicuro che le sue vittime non sarebbero potute scappare in quanto l'uscita della grotta era chiusa da un enorme masso che i piccoli uomini non avrebbero mai potuto spostare. L'indomani mattina Polifemo agguantò altri due uomini e li uccise per farne colazione. Poi prese il suo gregge ed uscì dalla grotta chiudendo gli uomini sventurati al suo interno. Durante tutto il giorno, chiusi ed impauriti per il ritorno del gigante, gli uomini di Ulisse non sapevano che soluzione adottare per riuscire a salvarsi la vita. Ma ecco che al furbo Ulisse venne in mente un'idea. All'interno della grotta il gigante Polifemo teneva un enorme palo ricavato da un tronco d'albero da utilizzare come legno da ardere. Ulisse lo fece prendere dai suoi uomini e ne fece appuntire la sua estremità. Dopo cominciò ad arroventarla posizionandola vicino al fuoco che ardeva all'interno della grotta. Appena calò la sera il gigante Polifemo fece ritorno alla grotta, spostò il masso, fece entrare le sue pecore, e richiuse l'uscita. Dopo afferrò altri due uomini con le sue possenti mani, li stritolò e li mangiò per cena. Allora il furbo Ulisse ebbe un'idea, andò vicino al gigante e gli offrì da

bere il vino che l'equipaggio aveva portato con se e che avrebbero dovuto dare in dono ai Ciclopi in cambio di ospitalità. Il gigante afferrò l'otre di vino e ne bevve avidamente tutto il contenuto, poi sarcasticamente si rivolse ad Ulisse dicendogli che per questo suo dono gli avrebbe concesso la possibilità di essere mangiato per ultimo. Poi gli chiese quale fosse il suo nome ed Ulisse gli rispose " il mio nome è Nessuno". Sentendo questo, il ciclope ubriaco a causa del vino offertogli, cadde supino in un profondo sonno. Allora il furbo Ulisse colse l'occasione propizia e con l'aiuto dei suoi uomini rimasti afferrò il lungo tronco acuminato ed arroventato. Aiutati dal loro coraggio lo sollevarono e lo fecero cadere verso l'occhio del Ciclope infilzandolo e spingendolo con tutta la loro forza. Polifemo lanciò un tremendo urlo di dolore che rimbombò in tutta la grotta e richiamò ad alta voce l'aiuto dei suoi fratelli Ciclopi che subito accorsero nei pressi dell'ingresso dell'antro ancora chiuso dal masso. I Ciclopi accorsi chiesero al proprio fratello quale fosse la causa del suo forte dolore e Polifemo rispose " Nessuno, amici, mi uccide con l'inganno!". I fratelli allora, a tali parole ritornarono alle proprie dimore. L'inganno di Ulisse aveva funzionato. Ora rimaneva soltanto di trovare il metodo per uscire dall'enorme grotta. Il Ciclope, gemendo ed urlando, spostò la grande pietra ed uscì fuori posizionandosi seduto proprio davanti all'ingresso con le mani distese in avanti per controllare ogni singola pecora che ne uscisse toccandola e stando bene attento che tra queste non ci fossero gli uomini. A quel punto Ulisse ebbe un altro lampo di genio. Prese con se i montoni più grossi e pasciuti e quelli più ricchi di lana, li legò insieme a gruppi di tre ben stretti. Così facendo ogni uomo rimasto del suo equipaggio poteva aggrapparsi al montone centrale in modo tale da poter essere ben nascosto dagli altri due laterali ed avanzare lentamente verso la grande uscita. Polifemo controllava una ad una ogni pecora ed ogni montone che usciva dalla sua grotta toccandone il dorso e contandole, ignaro del fatto che gli uomini erano ben nascosti aggrappati al ventre degli animali. Una volta fuori insieme ai montoni ed ormai lontani dall'enorme Ciclope, gli uomini si staccarono da loro e corsero velocemente verso la loro nave che li aspettava lungo la costa. Immediatamente Ulisse comandò al suo equipaggio di gettare i remi in mare e di pendere il largo. Così facendo si girò verso la costa dove ancora restava ignaro il cieco Polifemo e gli urlò: " Se qualche uomo ti chiederà chi è stato ad accecarti digli che a farlo è stato Ulisse". Capendo che ancora una volta era stato tratto in inganno dall'astuzia di Ulisse, il cieco Polifemo ancor più furioso sollevò due enormi massi e li scagliò verso il mare proprio nella direzione dalla quale proveniva la voce dell'uomo. Le gigantesche rocce caddero appena vicino alla coda della nave alzando una grande onda. Questa però non riuscì a fermare l'equipaggio di Ulisse che ormai, remando a tutta forza, cominciò a prendere il largo allontanandosi dalla minaccia di Polifemo. Così Ulisse ed i suoi uomini ripresero il lungo e tormentato viaggio alla ricerca della giusta rotta per tornare alla propria patria Itaca. Si narra che le grandi rocce scaraventate da Polifemo siano ancora lì ad affiorare tra le onde del mare della riviera dei Ciclopi e che siano oggi riconoscibili tra i faraglioni di Aci Trezza.



Ulysses and the cyclops Polyphemus

Ulysses and his men are on the way back home, but their journey is characterized by misfortune , So they stop at several places. One of the places is the Cyclops' Coast where giants with a single eye live. Ulysses then takes twelve men And goes to find supplies. They find and enter a cave, which is the home of the Cyclops Polyphemus. When Polyphemus returns home with his flocks and finds the men, he blocks the cave entrance with a great stone, trapping them inside. The Cyclops then crushes and immediately devours two men. In the morning, he eats two more. Ulysses then devises an escape plan. He gives Polyphemus a strong wine that makes him drunk. When Polyphemus asks for Ulysses' name, he says that his name is "Nobody". Then the men drive a flaming stake into Polyphemus' eye, blinding him. He screams for help from his fellow Cyclops that "Nobody" has hurt him, but the other Cyclops think he is just joking, so they go away. The Cyclops comes out of the cave and starts to count the sheeps, but Ulysses and his men tie themselves to the undersides of his sheeps. So, when the blind Cyclops feels their backs to ensure the men are not escaping, he does not feel the hidden men. They run away to the boat and row as fast as they can to avoid the rocks that Polyphemus throws once he realized they had escaped. The legend says that the big rocks are the ones located by the cyclop's Coast: the rocks of Aci Trezza

MITI

E

LEGGENDE

LA CUCINA SICILIANA





Non meno importante della cucina marinara è la cucina dell'entroterra che predilige le verdure, i formaggi, le uova, le carni e talvolta anche il pesce preparato negli stessi modi della carne: farcito e al ragù. L'arrosto panato, gli involtini alla siciliana sono conquiste recenti. E' il benessere che ha introdotto il vitello, una carne fino a cento anni fa quasi sconosciuta nell'isola. Eccezione fa il falsomagro, probabilmente di origine francese, da più tempo presente nelle cucine dei siciliani.

Il porto e la campagna a tavola hanno una caratteristica comune: la prevalenza del piatto unico. Nella fascia costiera si consuma il cuscus e la zuppa, la pasta con la salsa e il pesce fritto, nell'entroterra la pasta condita con ragù di coniglio, di pollo, di capretto è un ghiotto espediente per intingere le fette di pane casereccio nel sugo.



La consuetudine di conservare il prodotto fresco per i periodi d'indisponibilità si riscontra anche nell'entroterra, dove il maiale sostituisce il pesce e fornisce carni e salumi. Pietanze povere della cucina

popolare, le minestre e le zuppe sono il punto d'incontro più importante del rapporto fra l'uomo, la terra e il mare. Con il pesce, le verdure, i legumi, gli ortaggi e le lumache, questi piatti portano a tavola pezzi di storia, salvati dall'oblio dall'uso quasi quotidiano di alcuni di questi ingredienti. Legate al susseguirsi delle stagioni in campagna e al tipo di pescato lungo le coste, queste pietanze si coniugano spesso a feste e ricorrenze religiose. È dall'altra parte una cucina nobile, quella dei monsù, i cuochi francesi dell'aristocrazia dell'isola. A loro si devono timballi, carni ripiene, ricche caponate, delicati consommé, ma anche la rivisitazione di alcuni piatti tradizionali siciliani, impreziositi dalle regole della cucina francese del Seicento.

Un'enorme ricchezza, nel panorama gastronomico locale, è costituita dai dolci. Oltre a quelli classici della tradizione, cannoli di ricotta e cassate, che man tengono il barocchismo ereditato dagli

spagnoli, esiste una infinità di generi di pasticceria che spaziano dalla cubbaita (un torrone a base di



sesamo o mandorle) ai buccellati (biscotti farciti con un composto di fichi secchi); dal gelo di anguria al biancomangiare. Vere prelibatezze sono i dolci a base di mandorle: la frutta di Martorana nelle sue straordinarie forme, il semifreddo, il torrone. La ricotta, regina fra le creme nella pasticceria dell'isola, si accompagna spesso a cioccolato o zuccata nella farcitura di specialità come gli sfincioni di San Giuseppe, le cassatelle e altre paste tradizionali.



II PARTE: Cucina e Dintorni

La Cucina siciliana è un trionfo di profumi e sapori. La pasta con le sarde, la caponata e le cassate sono solo alcuni degli esempi del patrimonio unico, fatto di numerose sfumature di gusto. Scoprire le autentiche ricette siciliane, farà maturare la consapevolezza che alla semplicità e genuinità della cucina popolare si contrappone una cucina "baronale" ricchissima. Nelle abitudini dei siciliani sempre volte a privilegiare le risorse del territorio, gli ingredienti a km zero nonché metodi di cottura antichissime, possiamo ritrovare i principi della nutrizione moderna. Una recente branca della Scienza moderna, la Nutraceutica, studia l'azione benefica e curativa degli alimenti sulla salute umana: il cibo può essere la prima ed efficace soluzione terapeutica.

*Fai che il cibo
sia la tua
medicina e che
la tua medicina
sia il tuo cibo
Ippocrate oiko*

43

II PART: COOKING AND SURROUNDINGS

Sicilian cooking is a triumph of scents and flavours. *Pasta with sardines*, *caponata* and *cassata* are only an example of the one and only heritage rich of different savours. To find the true Sicilian recipes is a way to know that popular cooking is simple and genuine but also a very rich "baronial" one. We can find the principles of the modern nutrition in the habits of Sicilian people who exploit the land resources, the local ingredients and the ancient cooking methods. A recent branch of modern science, the "Nutraceutical", studies the beneficial and curative action of food on human health: the food can be the first and effective therapeutic solution.

Pignoccata

Ingredienti

- *500 gr. di farina per dolci*
- *4 uova*
- *Scorza d'arancia grattugiata*
- *Miele*
- *Cannella in polvere*
- *Coriandolini*
- *Zucchero a velo*

Tempo di preparazione: 60 min.

Impastare la farina con le uova. Lavorate per dieci minuti circa e lasciate riposare per mezz'ora. Spolverate con un sottile strato di farina il piano di lavoro; prendete dei pezzetti di pasta e fatene dei bastoncini di 2 centimetri di diametro, che taglierete a cilindretti piuttosto piccoli. Quando avrete esaurito tutta la pasta, friggete i vostri cilindretti in olio non troppo bollente. Sciogliete in un tegame tanto miele a fuoco moderato; quando sarà liquefatto, gettate dentro la pignoccata frita, rimescolate con cura rapidamente. Scendete dal fuoco e versate in un piatto da portata ovale, che avrete bagnato con acqua. Appena sarà possibile, fate delle piccole montagnole. Lasciate cadere sopra di esse: zucchero a velo, cannella, la scorza d'arancia e i coriandolini colorati.

Servite freddo.

Olivette di Sant'Agata

Ingredienti

- 500 gr. pasta reale (vedi ricetta)
- Colorante verde per dolci
- Liquore per aromatizzare
- Zucchero

Tempo di preparazione. 15 min.

La preparazione di questi biscotti è semplicissima. Prendere la pasta reale, aggiungere il colorante verde, aromatizzare con liquore e amalgamare bene. Spezzare la pasta a pezzetti, dandole la forma a olivette, farle rotolare nello zucchero e adagiarle su un vassoio.

Pasta Reale

ingredienti: Dosi: Farina di mandorle kg 1, zucchero kg 1, vaniglia mezza bustina, acqua g 250.

Preparazione:

Mettete in un tegame l'acqua e lo zucchero, rimescolate e portare ad ebollizione, togliendo dal fuoco non appena lo zucchero fila. Prendendo il mestolo di legno con cui avete rimescolato il composto e sollevandolo, per lasciare scolare qualche goccia di zucchero sciolto, se la goccia colando si allungherà a filo, è il momento di togliere il tegame dal fuoco e di incorporarvi la farina di mandorle e la vaniglia. Il punto di cottura è importante perché andando oltre lo zucchero potrebbe bruciarsi.

Rimescolate bene per fare amalgamare la farina allo zucchero, e versate la pasta sul tavolo di marmo, opportunamente bagnato. Appena sarà fredda lavoratela a lungo finché non diventi liscia e compatta. A questo punto potrete preparare con le apposite formine il dolce desiderato

Pasta alla Norma

Ingredients serving 4 people: 300 g (10.5 oz) maccheroni, 3 big eggplants, abundant oil to fry the eggplants, 500 g (4 and ½) ripe tomatoes, 8 basil leaves, 150 g (5.2 oz) salted ricotta cheese, salt, 1 onion.

Method: Clean the eggplants, chop not too thin slices, sprinkle with salt and let stand for about one hour to lose the vegetation water. Right after, fry the eggplants in abundant oil. Drain the eggplants and lean on blotting paper to remove excess oil. In the meantime peel and chop the tomatoes. Lightly fry the onion and add the tomatoes. Adjust with salt and pepper (just a bit) and cook over low heat for 20 minutes mashing a little with a wooden spoon. Cook the pasta in abundant salty water for few minutes and drain when al dente. Season with 70 g (2.4 oz) grated ricotta cheese and mix well. Add tomato sauce and fried eggplants mixing everything. Put the basil on top. Grate the remaining ricotta and serve.

Pasta with Sardines

Ingredients:

2 medium fennel bulbs, white parts only, plus $\frac{3}{4}$ cup dark green fennel tops, finely chopped.

1 large onion, finely chopped.

6 anchovy fillets

Salt and freshly ground pepper.

2 $\frac{1}{2}$ pounds whole fresh sardines, or frozen, scaled, cleaned, boned, finned, and deheaded.

$\frac{1}{2}$ cup currants, soaked for 10 minutes

$\frac{1}{2}$ cup pine nuts

1 pound bucatini or perciatelli

$\frac{1}{2}$ teaspoon bread crumbs

Boil the whole fennel bulbs and green tops for 10 min. Then chop the fennel and set aside. Put the onion and $\frac{1}{2}$ cup of water in a large saucepan and cook over medium heat, stirring often, for 5 min until the water has evaporated. Add the olive oil and anchovies, cook over medium heat for 5 min, until thickened. Stir in the sardines, season to taste with salt and pepper. Stir in the currants, pine nuts, fennel bulbs and dark green tops, simmer for 5 min and let rest. Add more water in the fennel water and cook the bucatini. Cook until al dente. Drain the pasta and gently toss again and serve with the extra sauce and toasted bread crumbs.

ARANCINI

Arancini, pride of the Sicilian kitchen, are fried rice balls filled with meat ragu and peas. They can also be filled with vegetables such as mushrooms or eggplants. Their Italian name comes to us from the word for orange (arancia), which they faintly resemble in color and texture. Nowadays the arancine made in western Sicily are round while those made in eastern Sicily (particularly around Catania) are often conical. In Sicily they are found at anytime and anyplace, always warm and fragrant in the many "friggitorie".

Ingredients for rice: Butter – 50 gr, grated pecorino – 50 gr, Rice – 400 gr, Eggs – 3, Saffron – 1 pouch

Ingredients for filling: Caciocavallo Cheese or Parmigiano 100 gr, Ground Beef – 150 gr, Onions – 1 small, Extravergine olive oil -3 spoons, Salt and Pepper, Peas – 100 gr, Tomatoes – sauce 100 gr, Bread crumb,

Boil the rice in abundant salted water, and then drains it "al dente". Add the saffron and 3 eggs, the butter, and the grated pecorino to the rice and let it cool down.

Cook the peas for 10 minutes with a spoon of oil and two of water. Simmer the onion with 2 spoons of olive oil, then add the ground beef and sauté till cooked, add salt and pepper. At this point add the tomato sauce and cook at least for 20 minutes at moderated fire, then add the peas and let thicken the sauce.

With the rice previously prepared, form one little ball of the dimensions of a mandarin; make a socket to the center where you will place a spoon of sauce, and two or three small cubes of caciocavallo, then close it up with of the other rice. After using all the ingredients, place the balls in flour, then in beaten egg, and then fry in hot oil till golden, Serve the arancini warm.

PARMIGIANA

Ingredients

2 pounds (about 2 medium-sized) eggplant

Salt

4 tablespoons extra-virgin olive oil

1 cup fresh bread crumbs, seasoned with 1/4 chopped fresh basil leaves and 1/4 cup pecorino

2 cups Basic Tomato Sauce, recipe follows

1 pound ball fresh mozzarella, thinly sliced

1/2 cup freshly grated Parmigiano-Reggiano

Basic Tomato Sauce:

1/4 cup extra-virgin olive oil

1 Spanish onion, chopped into 1/4-inch dice

4 cloves garlic, peeled and thinly sliced

3 tablespoons fresh thyme leaves, chopped

1/2 medium carrot, finely shredded

2 (28-ounce) cans peeled whole tomatoes

Salt

Directions

Preheat the oven to 350 degrees F.

Wash and towel dry the eggplant. Slice the eggplant horizontally about 1/4-inch thick. Place the slices in a large colander, sprinkle with salt and set aside to rest about 30 minutes. Drain and rinse the eggplant and dry on towels. In a saute pan, heat the extra-virgin olive oil until just smoking. Press the drained eggplant pieces into the seasoned bread crumb mixture and saute until light golden brown on both sides. Repeat with all of the pieces. On a cookie sheet lay out the 4 largest pieces of eggplant. Place 2 tablespoons of tomato sauce over each piece and place a thin slice of mozzarella on top of each. Sprinkle with Parmigiano and top each with the next smallest piece of eggplant, then sauce then mozzarella. Repeat the layering process until all the ingredients have been used, finishing again with the Parmigiano. Place the pan in the oven and bake until the top of each little stack is golden brown and bubbly, about 15 minutes.

Sauce:

In a 3-quart saucepan, heat the olive oil over medium heat. Add the onion and garlic and cook until soft and light golden brown, about 8 to 10 minutes. Add the thyme and carrot and cook 5 minutes more, until the carrot is quite soft. Add the tomatoes and juice and bring to a boil, stirring often. Lower the heat and simmer for 30 minutes until as thick as hot cereal. Season with salt and serve.

This sauce holds 1 week in the refrigerator or up to 6 months in the freezer.

CAPONATA

INGREDIENTS FOR THE CAPONATA

10 eggplants
Oil for frying
1 big celery and 1 onion
300 g green olives
3 tablespoons of pickled or salted capers
1.5 lt fresh tomato sauce
Salt and pepper to taste
1 glass of vinegar
2 tablespoons of sugar

DIRECTIONS FOR THE CAPONATA

Wash the eggplants, remove the stems together with the ends of the eggplant, cut just a strip of peel, by practicing a vertical cut that goes from end to end. Now, cut the eggplant into rather big cubes and fry them in hot oil. Put them to drain on blotting paper.

Clean the celery removing all the green leaves, cut it into pieces and boil it in salted water. Fry the sliced onion in a large pan. As soon as it is golden brown add the boiled celery, the pitted and chopped olives, the pickled capers (if we use the salted capers we have to wash away the salt) and the tomato sauce. Season with salt and pepper and cook .

When almost cooked, add fried eggplants to the sauce, let it cook for few minutes. Meanwhile, melt the sugar in the vinegar and pour it on the sauce with the eggplants. Let the vinegar simmer well. It is a dish that is best appreciated when eaten cold.

Broccoli Cheese Flan

Ingredients

- 1 pound broccoli crowns (florets roughly cut and stems cut into bites)
- 2 tablespoons butter
- 1 slice of bread whirled into bread crumbs
- 4 eggs beaten
- $\frac{3}{4}$ cup + 2 tablespoons heavy cream
- 1 tablespoon chopped chives
- 1 tablespoon chopped Italian parsley
- $\frac{1}{4}$ cup + 1 tablespoon packed fresh grated romano or parmesan cheese divided
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground white pepper (can sub black pepper)
- 2 large pinches of kosher salt

Instructions

1. bring a pot of salted water to a boil
2. cook the broccoli for 2 minutes, then drain in a colander and let cool on a plate
3. when the broccoli has cooled, cut the florets into small bites
4. grease the inside of four 1 cup (8 ounce) ramekins with the butter then coat the insides with a couple teaspoons of bread crumbs pouring off the excess
5. in a large bowl whisk together the beaten eggs, cream, $\frac{1}{4}$ cup romano, chives, parsley, pepper and salt
6. stir in the cooked broccoli and then divide the mixture amongst the four ramekins
7. combine 1 tablespoon grated romano with 1 tablespoon bread crumbs and sprinkle this over the tops
8. bake in a preheated 375 degree oven for 35 minutes until the tops are lightly browned.

Cassata siciliana

INGREDIENTI:

1 lt. of homo milk

250 gr. of whipping cream 35%

500 gr Ricotta cheese

800 gr Sugar

5 gr. of stabilizer

1 gr salt

vanilla beans or vanillin (as judged necessary)

Candit fruits

Chocolate bits

Black cherries.

RICETTA:

1. Boil milk with cream (mix A) stirring from time to time
2. Mix well sugar, vanilla, salt and stabilizer (mix B)
3. In the meantime, in a separate container, pour the ricotta cheese
4. When mix A is being boiled pour into it mix B (always stirring them well to avoid burning them), then put all inside the ricotta. Stir well.
5. Put in the ice cream machine
6. Make layers in exit with slices of candit orange, black cherries and choicolate bits.

For 100 Gr of CASSATA SICILIANA = 221 CALORIES - 6,7 % FATS-5,5%
PROTEIN

CANNOLI

INGREDIENTS FOR THE RIND (CASING)

400 g flour
75 g lard
40 g caster sugar
2 eggs
1 egg white
a pinch of salt
15 g unsweetened cocoa powder
60 g dry Marsala
60 g white vinegar
metal rods (not welded) to make the cannoli
Peanut oil for frying

RICOTTA CREAM

1 kg. of fresh sheep ricotta
600 g sugar
A pinch of cinnamon powder (preferably the content of a vanilla stick)
150 g dark chocolate drops
Candied cherries (2 per cannolo)
Candied orange peels (1 per cannolo)

DIRECTIONS FOR THE RINDS

If you have the opportunity use a planetary mixer with the leaf tool, then mix flour, sugar, cocoa and salt. Add the lard to the flour mixture and mix it well, then add the eggs, let them combine well to the mixture and finally keep on working by adding the Marsala and the vinegar until the mixture is not too soft but firm. Make a ball, wrap it in plastic wrap and put it into refrigerator for at least an hour.

Flatten the dough to a thin thickness (you can use a metal pasta roller ending with a thickness similar to the one of noodles) gradually sprinkling with the flour both the worktop and the dough. When you reach the desired thickness, make some disks having a diameter of about 10 cm (you can help yourselves with a food ring). Wrap the little disks in the metal rods greased with oil, joining the edges, brushing them with beaten egg white. Fry in plenty of hot oil, two to three at a time. As soon as the rind is of a nice dark gold, drain them and place them to cool down on food oil absorbing paper towels.

DIRECTIONS FOR THE RICOTTA CREAM

If the ricotta is very moist, as it should be, make it drip in order to remove most of the serum. Mix well the ricotta with the sugar. Leave it stand for an hour and then sift it. Now add the cinnamon and the dark chocolate.

LET'S PREPARE THE CANNOLI

Fill the rinds with cream and smooth the ends helping yourselves with a knife, place a candied cherry on the ends, put it on a tray and sprinkle with powdered sugar . Then lay the candied orange peel on the top.

SANT'AGATA'S ALMOND OLIVES

3 ½ cup almonds (or almond's flour)
3 ½ cup icing sugar
½ cup Maraschino Liquor
"leaf Green" by Wilton food color
Sugar to decorate

In a mixer with steel blades (I used the Thermomix) , finely chop the almonds with the icing sugar until you reduce everything to flour.

Pour the almond flour and icing sugar in a large bowl , add some Maraschino and started to mix everything , as if you were kneading, add other Maraschino Liquor and a few drops of green color and knead everything well , until you get a soft , but firm mixture.

I add Maraschino in two or three times , because almonds contain oil , but if you use almond flour it is a bit drier so you may need a few drops of liquor more.

Prepare a little bowl with granulated sugar , and form the olives , roll them in sugar and place on a tray with baking paper .

Nella cucina siciliana esistono ancora oggi ingredienti e metodi di cottura che evocano civiltà antichissime, tradizioni gastronomiche figlie d'innomerevoli conquistatori. Una cucina che ha vissuto momenti di grande splendore sotto ogni dominazione, interpretando e rendendo più prezioso ogni volta il proprio patrimonio di ricette. Ricchi di contaminazioni del passato, tutti i piatti sono stati rivisitati dalla storia dell'isola, assecondando quasi sempre un'identità culturale autarchica. Così le esperienze degli invasori si sono adattate alle produzioni del posto, le ricette e i modi di cucinare sono stati riproposti seguendo le preferenze dei siciliani. Le cotture alla griglia e l'uso dell'origano, dell'aglio e delle olive sono ad esempio riconducibili ai greci. Particolarmente ricco è l'apporto degli arabi, che stabilirono il dominio sull'isola dall'inizio del IX secolo fino all'anno Mille. Fu un periodo di massimo splendore sotto tutti i punti di vista. La Sicilia si arricchisce di monumenti e di opere pubbliche. È un periodo di grande propulsione del commercio marittimo che, dai porti dell'isola, si svolgeva in tutto il Mediterraneo e verso le città marinare dell'Italia e della Catalogna. Si assiste a un enorme sviluppo dell'agricoltura con l'introduzione di nuove colture: la canna da zucchero, il riso, gli agrumi, la frutta secca.



Lungo le coste siciliane, la pesca ha origini che si perdono nella notte dei tempi. Già Arcestrato, poeta greco del IV secolo a.C. scrive della piacevolezza che dà un tonno arrostito e insaporito col salmoriglio. Sgombri, pesce spada, tonno e baccalà, cucinati in mille maniere offrono al gusto piaceri diversi. Talvolta preparati negli stessi modi in cui si cucina la carne, questi pesci hanno il pregio di legare la tradizione contadina a quella marinara. Infinite le ricette col pesce spada lungo il litorale di Messina, innumerevoli quelle col tonno nella Sicilia occidentale. E attorno al tonno si è sviluppata, nella zona compresa tra Trapani e le Egadi, una vera cultura gastronomica. Di questo pesce si utilizza tutto, e per questo motivo viene tante volte paragonato al maiale. Il mare, particolarmente pescoso, offre sul mercato tanti altri prodotti. Dai pesciolini minuti, che infarinati e fritti, accompagnano la pasta con la salsa di pomodoro, alle qualità più pregiate come aragoste, merluzzi, gamberi o polpetti.

Le sostanze alimentari

Quante volte sentiamo parlare di pectine, triptofano od Omega 3 e dei loro magici effetti?

Questi termini appartengono ormai al linguaggio comune, ma sappiamo cosa sono esattamente e perché fanno così bene? Ecco un piccolo elenco dei più noti. Di ogni sostanza, le virtù e in che cibo si trova. Perché, anche se gli integratori possono essere un valido aiuto, la cosa migliore è sempre assumere antiossidanti & Co direttamente dal cibo. In che dosi? La regola della salute è sempre la stessa: mangiare vario e prediligere frutta e verdura e, fidati, il bouquet di sostanze magiche sarà completo.

Omega 3, Triptofano, Licopene & Co

LICOPENE



COS'È: È un carotenoide ma, invece di agire sulla vitamina A, esprime tutta la sua potenza in chiave antiossidante. Protegge dalle malattie cardiovascolari, dall'invecchiamento e dai tumori, specie quelli di prostata, apparato digestivo, seno e utero.

DOVE SI TROVA: Carote, albicocche, pompelmi rosa. Ma soprattutto nel pomodoro (4 mg/100 g), in particolare nella sua buccia. Se vuoi ottimizzare il consumo, dunque, mangia italiano. Scegliendo pomodori belli rossi (più lo sono più aumenta la carica antiossidante), cuocendoli a lungo: contrariamente ad altre sostanze, infatti, il licopene dà il meglio di sé in cottura, perché è intrappolato in alcune proteine che lo lasciano libero solo con il calore.

ANTIOSSIDANTI

CATECHINE

COSA SONO: sono un tipo di polifenoli particolarmente attivi nella Prevenzione dei tumori e delle malattie cardiovascolari (contrastano l'infiammazione e la rottura delle placche che insidiano arterie e cuore)

DOVE SI TROVANO: Nel tè verde e nel cioccolato fondente (due quadratini al giorno). Scegli quello con le noccioline: fra le particolarità delle catechine c'è anche quella di potenziare l'azione di altri antiossidanti, come la vitamina E, abbondantissima in tutta la frutta secca e nei semi.



IL RESVERATROLO

COS'è: Noto come "l'antiossidante del vino rosso", è capace di frenare l'aggregazione piastrinica e il colesterolo "cattivo" ldl, dando vita al famoso "paradosso francese" (meno infarti con una dieta ricca di grassi, ma annaffiata di vino rosso). E anche se gli ultimi studi (University School of Medicine di Saint Louis) sembrano fare una vistosa marcia indietro su questo punto, antiaging e antivirale perché in grado di stimolare la produzione di altri antiossidanti, con conseguente moltiplicazione degli effetti protettivi

DOVE SI TROVA:

Nella buccia dell'uva nera (e in misura minore anche bianca) ed è per questo che lo trovi anche nel vino (un bicchiere al giorno). Nei frutti di bosco (mirtilli e more), in pinoli e arachidi.



FIBRE

Pectine

COSA SONO: Sono fibre solubili, dunque poco aggressive, tipiche di frutta e verdura. Quando il prodotto è acerbo formano una specie di collante fra una cellula e l'altra, rendendolo croccante. Quando matura si sciolgono, diventando una specie di gelatina utilissima alle industrie dolciarie per dare consistenza alle marmellate. Ma la maggiore virtù è dietetica: le pectine aumentano la sazietà, regolarizzano l'intestino e, per una serie di meccanismi che agiscono sugli acidi biliari, limitano l'assorbimento dei lipidi, riducendo l'ldl (colesterolo cattivo) a vantaggio dell'hdl (quello buono), e degli zuccheri, rendendo più stabili i livelli glicemici. In pratica, aiutano a prevenire guai cardiovascolari e diabete.

DOVE SI TROVANO: Soprattutto in pere, mele e mele cotogne, prugne, agrumi (dove la pectina è particolarmente concentrata nella pellicina bianca fra spicchio e buccia).



Folati (o acido folico)

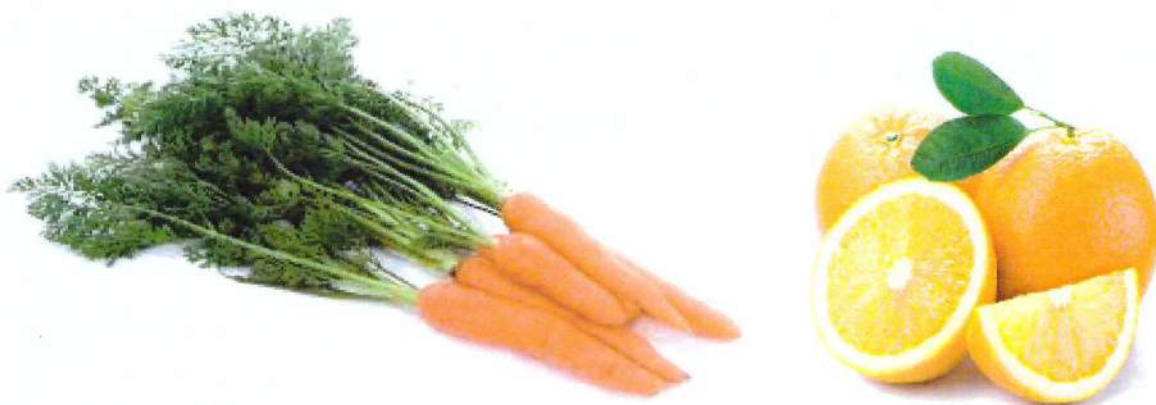


COSA SONO. Sono alcune delle più importanti vitamine del gruppo B. Con il termine folati si indica la vitamina B9, che è fondamentale nel periodo della crescita dei bambini, perché aiuta la riproduzione delle cellule, specie quelle del sangue, e in gravidanza, per scongiurare il pericolo di spina bifida nel nascituro. Inoltre, serve a tenere bassi i livelli dell'omocisteina, un prodotto del metabolismo che, se si accumula in eccesso nel sangue, può contribuire ad alzare il rischio cardiovascolare. Normalmente sono sufficienti 200 mcg di folati al giorno, che si raggiungono con facilità mangiando un po' di tutto e molte verdure fresche e crude. Se sei in attesa, però, il fabbisogno aumenta a 400 mcg, e dunque sono necessari gli integratori (acido folico), da cominciare a prendere già prima del concepimento. Il fabbisogno, inoltre, aumenta, benché in misura minore, anche per gli sportivi e per chi assume contraccettivi ormonali, perché estrogeni e progesterone ne influenzano l'assorbimento.

DOVE SI TROVANO. Asparagi, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, cereali da colazione, legumi, agrumi, verdura a foglia verde e frutta secca.



Betacarotene



COS'E'. è un carotenoide che, una volta nell'organismo, può essere trasformato dal fegato, in caso di necessità, in vitamina A che, a sua volta protegge la salute di occhi, pelle, denti e mucose. Il betacarotene è utile in estate, perché ti protegge dal sole, prevenendo rughe e invecchiamento. E in inverno, perché difende le mucose di naso e gola dalle malattie da raffreddamento. Inoltre, ha leggere proprietà antidepressive. Il fabbisogno quotidiano è di circa 500 mcg, un po' di più per bambini e anziani, comunque compreso nelle 5 porzioni di frutta/verdura consigliate dall' Oms (organizzazione mondiale della sanità). Attenzione: come tutte le vitamine liposolubili anche la A tende ad accumularsi nei tessuti. In eccesso può affaticare il fegato, e se ti rimpinzi di carote oltre ogni limite corri il rischio di diventare gialla per lungo tempo.

DOVE SI TROVA. In tutti i vegetali giallo/arancio, il colore che ne rivela la presenza: albicocche, zucche, peperoni, meloni, cachi, agrumi, papaie e soprattutto carote, da cui i carotenoidi prendono il nome. Vuoi moltiplicare gli effetti? Associa betacarotene e vitamina C (arance, pomodori, peperoni), vitamina E (frutta secca in semi) e zinco (agnello, ostriche), tutte sostanze che hanno la capacità di moltiplicarne gli effetti.

Omega 3



COSA SONO. Sono un tipo particolare di grassi polinsaturi, da anni considerati secondi solo alle statine (farmaci anticolesterolo) come baluardo contro le malattie cardiovascolari. In più, aiutano a mantenere l'elasticità delle arterie e delle pareti cellulari, migliorando la pressione, stabilizzando il ritmo cardiaco, riducono l'aggressione piastrinica. E agiscono anche positivamente sulla produzione di serotonina, migliorando l'umore, come ha rilevato un recente studio pubblicato sul *journal of nutrition, Healthet Aging*.

DOVE SI TROVANO. Pesce azzurro, semi di lino, frutta secca (noci, mandorle, nocciole).



Omega 6



COSA SONO. Chiamati anche acido linoleico, sono i grassi maggiormente presenti negli oli di semi. Come gli Omega 3, anche gli Omega 6 si chiamano così a indicare i legami che determinano la loro molecola. A cosa servono? Gli Omega 6 sono componenti fondamentali delle membrane cellulari e precursori di sostanze coinvolte nella regolazione della pressione e nelle risposte infiammatorie. Perché siano benefici, tuttavia, gli Omega 6 devono essere assunti in proporzioni equilibrate rispetto agli Omega 3 (esempio di proporzione: 2 o 3 grammi di Omega 3 per 5 o 6 grammi di Omega 6). Anche se gli studi più recenti ne hanno ridimensionato il rischio, infatti, non devono prevalere troppo nell'alimentazione quotidiana, perché altrimenti diventano addirittura un fattore di rischio cardiovascolare e tumorale.

DOVE SI TROVANO. Oltre agli oli di semi, contenuti in cereali, soia, mais, perfino nelle carni. Ed esattamente come i più famosi Omega 3, nel pesce.



Xilitolo e sorbitolo



COSA SONO. Sono alcol zuccheri, cioè particolari zuccheri, meno calorici del saccarosio e con un indice glicemico più basso, che hanno anche il merito, secondo alcuni studi, di ridurre la presenza di microrganismi responsabili della placca dentaria. La loro caratteristica è quella di non essere assorbiti, con grande vantaggio per la linea. Quando vengono eliminati, però, una loro parte rimane nell'intestino e tende a fermentare. Con tutto ciò che ne consegue in termini di meteorismo, dolori e, a volte, diarrea. Quindi, sarebbe meglio non esagerare e prediligere altri dolcificanti dedicati (acesulfame k, aspartame) che hanno minori effetti collaterali.

DOVE SI TROVANO. In natura si trovano piccole quantità di xilitolo e sorbitolo in fragole, frutti di bosco, funghi, verdure fibrose, pannocchie di mais. Ma in versione industriale sono abbastanza diffusi nei prodotti da forno, nei conservanti e, soprattutto, nelle gomme da masticare usatissime dagli adolescenti.



Quercitina

COS'È. Antiossidante del gruppo dei flavonoidi, rinforza la circolazione venosa e linfatica, e aiuta a prevenire gonfiori e cellulite. Non solo. Permette di

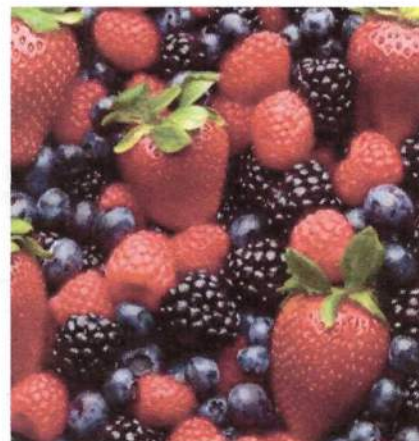
allontanare il rischio di tumori (specie colon, stomaco e prostata) e, soprattutto, ha effetti particolari sull'aggregazione piastrinica, cioè sulla possibilità di formare grumi nel sangue, riducendo il rischio di trombosi.

DOVE SI TROVA. In molta frutta e verdura, in particolare in cavolfiori, finocchi, cipolle, pere, mele, agrumi.



Antocianine

COSA SONO. Polifenoli potentissimi, agiscono contro tutti i guai correlati all'età, incluso il rischio cardiovascolare (sono antiolesterolo) e tumorale.



Ma la loro specialità è quella di inibire l'azione degli enzimi che distruggono il collagene e i tessuti dei vasi sanguigni e linfatici. In pratica, rinforzano il microcircolo e questo aiuta a contrastare la dilatazione dei capillari (couperose e teleangectasie), a migliorare la vista e a inibire il ristagno dei liquidi, con buona pace per la maledetta cellulite.

DOVE SI TROVANO. In frutta e verdura di colore rosso, viola e blu: frutti di bosco, melanzane, uva rossa e nera, patate rosse, prugne, radicchio e ciliegie. E gli esotici maqui, provenienti dalla Patagonia, che sono i frutti più ricchi in assoluto di antocianine.



PROTEINE

AMINOACIDI RAMIFICATI

COSA SONO: Gli aminoacidi, cioè i “mattoncini” che formano le proteine, sono 20. E di questi, 3 sono “ramificati”: valina, leucina e isoleucina. La loro particolarità? Oltre a essere (insieme ad altri 6) “essenziali”, cioè reperibili solo attraverso

l'alimentazione, vengono utilizzati dall'organismo come costituenti delle fibre muscolari. Per questo sono particolarmente importanti nella fase di crescita e nelle diete, per evitare di perdere “tono” durante il dimagrimento. Secondo alcuni studi, poi, aiuterebbero il fegato a consumare meno proteine muscolari durante gli sforzi fisici. Infatti, gli integratori a base di aminoacidi ramificati spopolano nelle palestre. Ma tu non farti ingannare: per coprire il fabbisogno quotidiano di “ramificati” (5g al giorno) basta un minimo di piatti proteici. Per esempio, un piccolo panino con 50g di bresaola o un petto di pollo da 150g.

DOVE SI TROVANO: In tutte le proteine animali e vegetali. Ricordati, però, la differenza: nel primo caso (carni, pesci, latte, uova) tutti i 9 aminoacidi essenziali sono presenti e ben bilanciati, mentre nelle proteine vegetali il pennello non è completo e devi quindi ottenerlo associando cibi diversi, per esempio pasta e fagioli (cereali e legumi)



TRIPTOFANO

COS'È: Ecco un altro aminoacido essenziale, ma molto speciale.

Perché oltre a costruire le proteine, è il precursore della serotonina, il neurotrasmettitore della felicità. E non è cosa da poco: è accertato che scarsi livelli di serotonina possono favorire depressione, emicrania, insonnia, ipertensione e, a volte, perfino attacchi di panico!

DOVE SI TROVA: In cereali integrali, verdure a foglia verde, latte, carne, salmone, uova, frutta secca, cioccolato e banane.



LE

SOSTANZE

ALIMENTARI

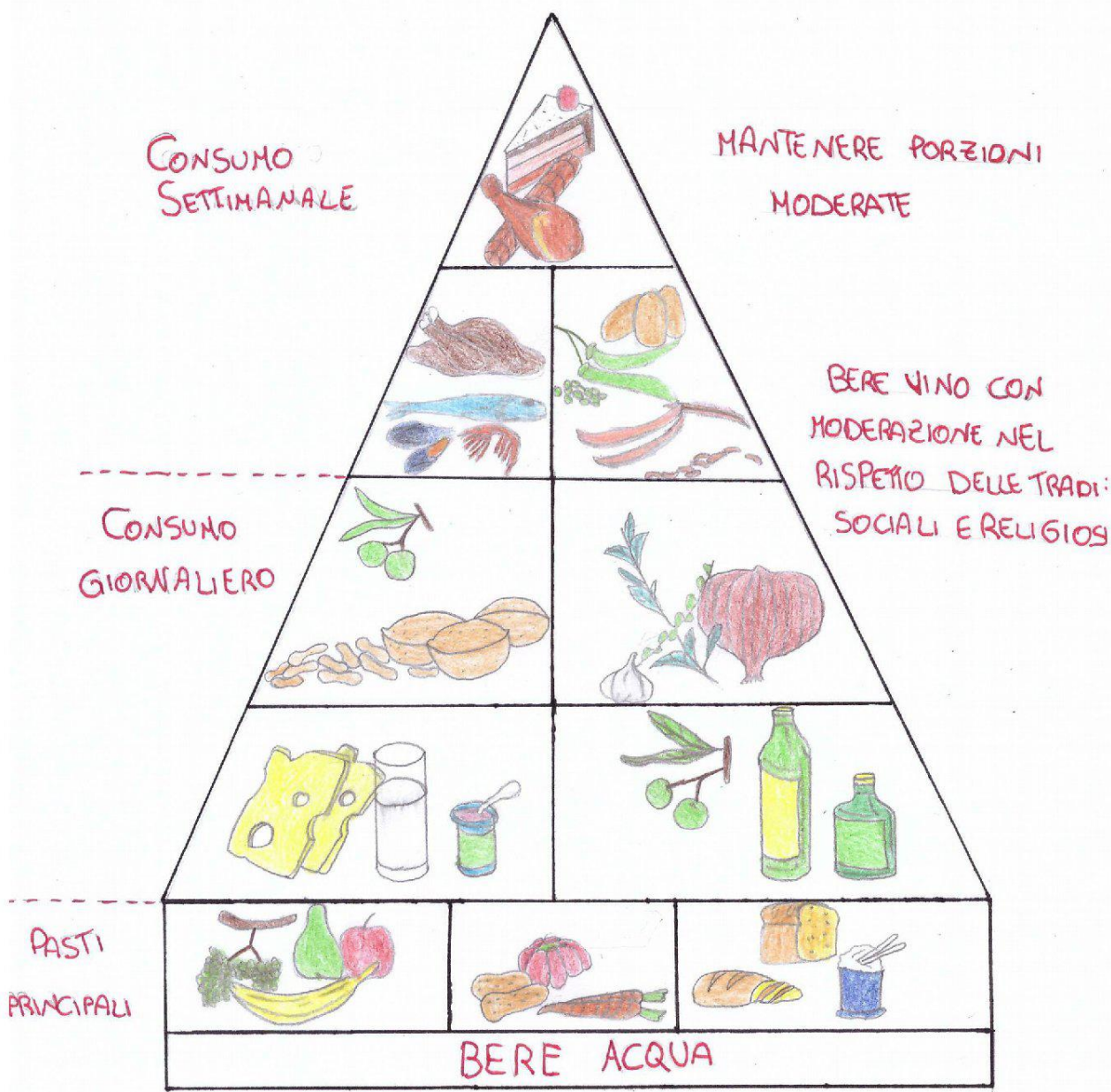
MEDITERRANEAN DIET AND NUTRACEUTICAL

Mediterranean diet, style food of the Sea people, arises from the correlation in respect of the oldest traditions and the knowledge of the nutraceutical properties of the typical food of our land: fruit, vegetables, legumes, cereals, red wine and fish. Style food is very important for human health. Ippocrate (460-377 A.C.) who is considered the father of medicine, said: "Let your food be your medicine and your medicine be your food". In recent decades, research has strongly directed to the identification of nutraceutical compounds, ideal to obtain a health benefit. In fact, Fenerbach said: "we are what we eat", so, the diet has a decisive role for our well-being. New researches conducted in the field of food science, led to the birth of the nutraceutical. The term coined by Dr. Stephen De Felice in 1989, refers to the branch of medicine which studies the beneficial and healing foods on human health. In the last fifty years, the progress made by Molecular Biology has allowed us to understand the mechanisms with whom the active ingredients in food affect on the welfare and health. The Mediterranean diet profile with the consumption of its peculiar food groups, reduces the risk of death and morbidity from cardiovascular diseases, cancer, metabolic diseases and neurodegenerative diseases.

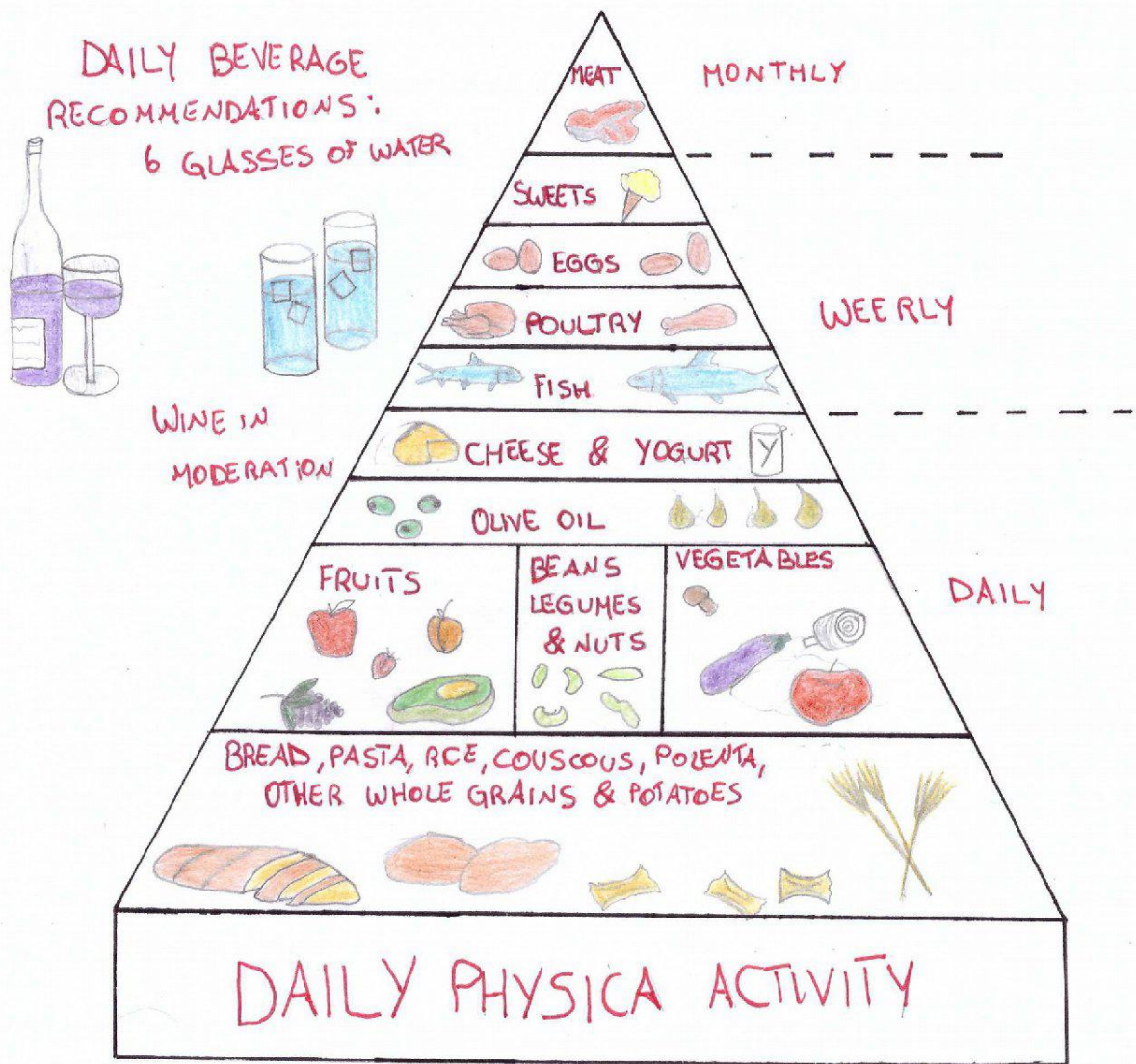
The nutraceuticals are: antioxidants, polyunsaturated fatty acids (Omega 3- Omega 6) vitamins. They prevent chronic diseases, improve health status, retard the aging process and increase life expectancy. To make more accessible the Mediterranean diet, there is the "food pyramid". Thanks to the nutraceutical properties of the Mediterranean diet, November 17, 2010 UNESCO decided to include this "model of life" in the list of goods of humanity, defining it as intangible cultural heritage.

Dieta Mediterranea e nutraceutica

La dieta mediterranea, stile alimentare dei popoli del “mare nostrum”, nasce dalla correlazione tra rispetto delle tradizioni più antiche e conoscenza delle proprietà nutraceutiche degli elementi tipici della nostra terra, quali la frutta, la verdura, i legumi, i cereali, il vino rosso e il pesce. La consapevolezza che lo stile alimentare ha una profonda ricaduta sulla salute ha origini molto antiche. Ippocrate (460-377 a.C.), considerato il padre della medicina, affermava: “Fa che il tuo cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo”. Negli ultimi decenni la ricerca si è fortemente indirizzata all’individuazione di composti nutraceutici ideali per ottenere un beneficio per la salute. Infatti, come affermava Fenerbach “Siamo quello che mangiamo”, l’alimentazione occupa un ruolo decisivo per il nostro benessere. Le nuove ricerche condotte in ambito della scienza alimentare hanno portato alla nascita della Nutraceutica. Il termine coniato dal Dr. Stephen De Felice nel 1989, indica la branca della medicina che considera e studia l’azione benefica e curativa degli alimenti sulla salute umana. Alla sua nascita hanno anche contribuito i progressi compiuti dalla Biologia Molecolare negli ultimi cinquant’anni; essi hanno permesso di comprendere i meccanismi profondi con cui i principi attivi contenuti negli alimenti, intervengono sul benessere e sulla salute. Aderire al profilo alimentare del Mediterraneo, attraverso il consumo dei suoi peculiari gruppi alimentari permette di ridurre il rischio di mortalità e di morbilità per le malattie cardiovascolari, i tumori, le malattie metaboliche e le malattie neurodegenerative. Le sostanze nutraceutiche sono: gli antiossidanti, gli acidi grassi polinsaturi (Omega3-Omega6), le vitamine. Esse oltre a prevenire le malattie croniche, migliorano lo stato di salute, ritardano il processo di invecchiamento e aumentano l’aspettativa di vita. Per rendere più fruibile la dieta mediterranea è stata creata la “piramide alimentare”. Le proprietà nutraceutiche della dieta mediterranea hanno fatto sì che l’UNESCO il 17 novembre 2010 abbia deciso di inserire questo “modello di vita” nella lista dei beni dell’umanità definendola come patrimonio culturale intangibile.



PIRAMIDE ALIMENTARE



ALIMENTARY PYRAMID

Si ringraziano per l'impegno profuso,
con spirito curioso e motivata
attenzione,

gli alunni e le alunne :

*Di Guardo
Alessandro*

Di Stefano Pierpaolo

Donato Natale

Girolamo Anna

Grimaldi Hilary

Maggio Laura

Monforte Lucia

Pulvirenti Sofia

Rapisarda Chiara

Rapisarda Marina

Ristori Gabriele

Vitale Maria Rita

SOMMARIO

Pag.2	Sicilia: la gemma del Mediterraneo
Pag.5	1ª parte: l'isola del sole
Pag.7	Storia
Pag.9	History
Pag.18	Paesi e paesaggi dell'Etna
Pag.21	I giardini dell'Etna
Pag.24	Palmenti e cantine dell'Etna
Pag.26	Etna
Pag.28	Assemblea regionale siciliana
Pag.29	The Sicily Regional assembly
Pag.30	Miti e leggende
Pag. 34	The legend of Aci and Galatea
Pag.35	Ulisse e il ciclope Polifemo
Pag.38	Ulysses and the Cyclops Polyphemus
Pag.39	La cucina siciliana
Pag. 43	Il parte: Cucina e dintorni
Pag. 44	Il part: Cooking and surroundings
Pag.45	Pignoccata
Pag. 46	Olivette di Sant'Agata
Pag. 47	Pasta reale
Pag. 48	Pasta alla Norma
Pag. 49	Pasta with Sardines
Pag. 50	Arancini
Pag. 51	Parmigiana
Pag. 52	Caponata
Pag. 53	Broccoli cheese flan
Pag. 54	Cassata siciliana
Pag. 55	Cannoli
Pag. 56	Cannoli's recipe
Pag. 57	Le sostanze alimentari
Pag. 71	Dieta mediterranea e nutraceutica
Pag. 72	Mediterranean diet and Nutraceutical