

Ospite importante l'on. Luca Volonté

Incontro dell'UDC a Villa Ronco

Crisi economica, un aperitivo per saperne di più. Questo il titolo dell'incontro del movimento giovanile Udc svoltosi in marzo a Genova, guidato da Luca Mazzolino. Teatro dell'evento è la magnifica Villa Ronco, restaurata nel cuore di San Pier d'Arena. Il tema – giovani e crisi economica – si è dibattuto in un clima amichevole con molti interventi. Il convegno organizzato dal capogruppo Udc del Municipio II Centro Ovest, ha avuto un'ottima partecipazione di pubblico: in sala erano presenti un centinaio di persone di ogni età; l'iniziativa non solo era rivolta ai giovani, ma, come recitava la locandina "anche a chi crede in loro", perché, diceva Alcide De Gasperi - "uno statista guarda alle prossime generazioni - una buona politica deve guardare ai giovani". Ospiti importanti l'on. Luca Volonté, deputato Udc e l'avv. Anna Panfili, presidente del forum ligure delle associazioni familiari, moderatore il caporedattore de *Il Giornale* di Genova, Massimiliano Lussana. Gli interventi e le domande loro rivolte hanno dato vita ad un dibattito interessante. Più sussidiarietà e solidarietà, meno assistenzialismo: è questa, per Volonté, la strada per ridare responsabilità e libertà ai cittadini, con l'auspicio che il Governo ascolti tutte le parti sociali per attuare politiche che facciano uscire dalla crisi economica, cose che finora non sono state fatte. Interventi strutturali a sostegno delle famiglie, apertura di credito alle piccole e medie imprese che in Italia hanno principalmente una gestione familiare, premio al merito, apertura dei cantieri che diano occasioni di occupazione in particolare ai giovani e investimenti alla ricerca. Questo in sostanza il pensiero di Volonté, che ha sottolineato come l'etica della responsabilità può essere trasmessa investendo sulla scuola e sul sostegno alla famiglia. Solo così le giovani generazioni matureranno il senso di responsabilità verso la società, consapevoli dei propri diritti e dei propri doveri. Famiglia e responsabilità: su questo binomio richiama l'attenzione Anna Panfili. La famiglia quale primo luogo di educazione a cui sono chiamati i genitori che, con tante difficoltà economiche e non solo, crescono i figli, il futuro della nostra società. L'avvocato ricorda che troppo spesso nelle agende comunali manca l'attenzione alla famiglia. Spesso le graduatorie degli asili nido non tengono conto del rapporto reddito/figli, premiando chi convive o è separato invece di chi è sposato. Laddove manca il supporto degli asili, numerose famiglie devono ringraziare i nonni che sono un prezioso contributo. Infine dunque l'attenzione alle famiglie che hanno a carico un anziano o un disabile perché la vita di un uomo da quando nasce fino al suo tramonto è sempre degna di essere vissuta e sostenuta e le politiche familiari aiutino quanti si fanno carico nella propria casa di un anziano e di un disabile. In ultima analisi un convegno che ha saputo affrontare temi più che mai attuali.

Simone Femia

Occhio al prodotto

Mangiare pesce! Sì, ma quale?



Gli specialisti insistono ormai da molti anni nel raccomandarci il frequente consumo di pesce, soprattutto per le indiscutibili proprietà benefiche che ha per la nostra salute. Il consiglio è quello di consumarlo almeno due volte alla settimana, ed io voglio dare qualche indicazione agli amici lettori per rendere questa prescrizione fattibile. Le grandi categorie del pesce che si trova in vendita sono sostanzialmente tre: quello fresco, quello surgelato, quello conservato. Partiamo subito dall'ultima. Tonno, sardine, acciughe, sgombri, molluschi e crostacei sono le varietà maggiormente facili da trovare nelle scatolette di varie dimensioni. L'uomo scoprì, fin dalla notte dei tempi, che il sale (successivamente con aggiunta di olio) era un ottimo conservante di pesce o carni o vegetali, e le versioni moderne di conservazione traggono tutte origine da questo, con l'aggiunta in epoche recenti della sterilizzazione praticata direttamente sull'imballo che assicura una lunga conservazione del prodotto in lattina. Questi pesci in con-

serva sono, generalmente, assai ricchi di grassi, ma la peculiarità della loro composizione li rende comunque importanti per la nostra dieta, grazie soprattutto all'alta percentuale di acidi grassi "Omega 3", quelli cioè che hanno un effetto benefico per le nostre arterie e facilitano l'aumento del colesterolo "buono", detto HDL. Il pesce fresco rappresenta una forte attrattiva per tutti noi, ma, assieme alla giusta attenzione affinché quanto acquistiamo sia davvero "fresco", conviene anche raccomandare a tutti noi di avere meno "storie" per la testa. Già, perché la tendenza ormai generalizzata è quella di acquistare solo alcuni tipi di pesce, facili da consumare, possibilmente senza spine. In questo modo si condiziona fortemente il mercato e conseguentemente la pesca. Sicuramente molti avranno visto i pescherecci che tirano su le reti, e gli addetti che selezionano il pescato. Che pena vedere moltissimi pesci ributtati in mare (quasi sempre già morti) perché non hanno "valore commerciale"! E' vero che alcuni sono immangiabili, ma moltissimi altri sono solo dotati di più spine, e per questo invendibili sui mercati, anche se sono straricchi di Omega 3, talvolta più degli altri. Io sono *habitué* in una piccola trattoria di Deiva Marina, dove vengono serviti anche quei "poveri" pesci semi-sconosciuti. Vi

assicuro che, oltre a spendere poco, mangio divinamente e mi diverto pure a pulire la grigliata da qualche spina in più... Il nostro comportamento viziato ha facilitato il proliferare di numerosi allevamenti di pesce direttamente in mare. Ovviamente vengono "prodotti" solo specie immediatamente vendibili, cioè orate, branzini e pochi altri tipi, ma con forti integrazioni di farina di pesce e mangimi vari, per far arrivare rapidamente la dimensione del pesce a livello di "porzione" e poi via, al mercato. Tale pesce non è poi così male, ma è lontano, come gusto, da quello pescato in acque libere. Raccomando pertanto di avere "meno musse", come diciamo a Genova, ed insegnare ai giovani a mangiare di tutto! Infine un accenno al pesce surgelato. Questo settore fu in passato ingiustamente considerato di serie B, attribuendogli chissà quali stranezze. In realtà le navi "fattoria" (cioè i grandi pescherecci oceanici) sono talmente ben attrezzate da surgelare immediatamente il loro pescato, permettendogli di mantenere pressoché intatte e per lungo tempo le sue qualità nutrizionali. Arriviamo dunque al paradosso che spesso è più "fresco" quello surgelato rispetto a quello appena pescato, che viene portato a riva, selezionato, venduto sui mercati, trasportato al negozio, esposto e finalmente comprato da noi. In ogni caso ricordiamoci di aumentare comunque la quantità di pesce nella nostra dieta: ne staremo solo bene e, con un po' d'attenzione, risparmieremo pure.

Pietro Pero

Fabbrica
PASTICCERIA



GELATERIA



Un mare di gelato,
cassate e semifreddi
confezionati
artigianalmente,
Vi aspettiamo!

VIA CANTORE, 113 R. - GE-SAMPIERDARENA

TELEFONO 010.645.15.87

Domenica e festivi: aperto tutto il giorno