



OPUNTA FICUS: DAL MESSICO AL CUORE DEL MEDITERRANEO



Carmen Autuori - Sono un vero e proprio simbolo d'identità locale e territoriale. Sebbene originari del Messico i fichi d'India hanno scelto come "patria" le regioni del Sud. Basta alzare di poco gli occhi e si viene letteralmente inondati dalla vista di questi frutti multicolori che fanno capolino da enormi pale verdi dall'aspetto non proprio rassicurante essendo ricche di aculei di dimensioni diverse. Eppure i fichi d'India sono tra i frutti più gustosi che la natura ci regala in questa stagione. La polpa è costituita da acqua, zuccheri, vitamine e minerali che danno vita ad una sostanza mucillaginosa altamente detossinante.

L'Opuntia ficus - questo è il nome scientifico - può raggiungere un'altezza di circa 3 metri con radici che non vanno a 30 centimetri e questo fa sì che la pianta possa svilupparsi in altezza pur disponendo di piccole quantità di terreno. Cresce senza l'aiuto dell'uomo, senza bisogno di acqua e senza difficoltà nelle zone caratterizzate da un clima caldo e arido.

Le difficoltà stanno tutte nella raccolta che richiede una grande manualità ed anche resistenza al calore dei raggi del sole.

I raccoglitori, armati di cappello, spesso guanti e appositi coltelli, raccolgono i frutti a ritmo serrato, salendo spesso in punti difficili da raggiungere o imbracciando un lungo bastone alla cui estremità viene infilzato un barattolo di latta che elimina una buona parte delle spine dal frutto. Le varietà sono sostanzialmente tre: i sulfarina, di colore giallo, i muscaredda che per il loro colore tendente al bianco potrebbero far pensare ad una non completa maturazione ed i sanguigni che sono i più gustosi.

In Sicilia, la regione maggiormente vocata alla produzione di questi circola una leggenda, riportata dall'etnologo siciliano Giuseppe Pitre, secondo il quale "lu peridi ficurinnia" era una pianta velenosa, portata dai Turchi "senza fede" in Sicilia per distruggere il popolo siciliano. Il buon Dio cristiano, che tanto amava quella terra e chi la viveva, rese i frutti dolcissimi e donò loro proprietà miracolose.

Per devozione, da allora, nei giorni vendemmia i contadini mangiano tantissimi di questi frutti la mattina come prima colazione.

In verità questa usanza trae origine dall'antica abitudine del padrone di far lavorare i vendemmiatori a stomaco pieno, cosicché durante la raccolta avrebbero mangiato poca uva.

Del fico d'India non si butta via niente, comprese le pale e le bucce che, una volta sbucciate, si prestano ad essere la base per gustose ricette. Nel basso Cilento, per esempio, si usava ripulire le suddette bucce dalle spine, passarle in una pastella di acqua, zucchero e farina e friggerle in olio profondo. Era una gustosa merenda alternativa per i bambini.

Le pale invece possono essere consumate saltate in padella con i pomodorini, ma anche impanate e fritte per un'insolita parmigiana.

Si è dotati di una grande pazienza, ci si potrà cimentare nella realizzazione della marmellata.

Noi vi proponiamo, invece, un magnifico dolce al cucchiaio, la Ile flottante, in italiano "isola galleggiante".

E' un dessert tipico della cucina francese, composta da una parte di crema inglese e da una soffice nuvoletta di meringa cotta nel latte che si può trovare in tutti i bistrot dei nostri cugini d'Oltralpe.

Pur mantenendo la meringa abbiamo sostituito la crema inglese con una purea di fichi d'India.



Ile Flottante in coulis di fichi d'India

PER IL COULIS

4 fichi d'India
2-3 cucchiaini di zucchero semolato
Succo di limone

PER LA MERINGA

2 albumi
100 gr di zucchero
40 gr di mandorle a lamelle
500 ml di latte
1 cucchiaino di cannella

Sbucciare e passare i fichi d'India in un passaverdure a maglie larghe. Mescolarvi il succo di limone e lo zucchero e filtrare il tutto con un passino. Montare i bianchi con lo zucchero semolato. Portare a bollire il latte con la cannella. Versarvi 2 cucchiaini di albume montato. Lasciar cuocere per circa 3 minuti. Sollevare le meringhe con l'aiuto di 2 cucchiaini e far sgocciolare dal latte in eccesso su carta assorbente. Procedere in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. Dividere in 4 coppe il coulis, adagiarvi l'albume rappreso nel latte che sembrerà una vera e propria isola galleggiante. Decorare con qualche scaglietta di mandorla e servire subito.



SPECIALE ELEZIONI POLITICHE 2022

Sofia Masillo - Nel 2020 un referendum popolare ha confermato la legge con la quale il Parlamento ha modificato la Costituzione (Articoli 56, 57, 59) riducendo il numero dei Parlamentari. I membri della Camera dei Deputati passano da 630 a 400, quelli del Senato da 315 a 200.

Per la prima volta quest'anno potranno votare per il Senato tutti i maggiorenni, perché è stata abrogata la norma che stabiliva il limite di 25 anni per eleggere i Senatori.

L'appuntamento per il voto è fissato per la giornata di domenica 25 Settembre. Gli elettori potranno recarsi al proprio seggio elettorale dalle ore 7 fino alle ore 23. Tutti gli elettori esprimeranno il voto su due schede, una di colore rosa per l'elezione della Camera ed una di colore giallo per l'elezione del Senato. I modelli delle schede sono identici.

Sulle schede sono presenti: a sinistra il nome del candidato nel collegio uninominale, il contrassegno della lista collegata o, nel caso di coalizione, i contrassegni di tutte le liste collegate; a destra i nominativi dei candidati del collegio plurinominale (da due a quattro).

Sarà dunque sufficiente una croce sul simbolo del partito o della coalizione prescelti per esprimere il proprio voto.

La legge elettorale viene detta Rosatellum, dal nome del Senatore Ettore Rosato (PD) che ne è stato l'ideatore. La Legge prevede un sistema elettorale misto, sia alla Camera che al Senato:

a) il 61 per cento dei seggi (244 alla Camera, 122 al Senato) verrà assegnato con il proporzionale, cioè in base alle percentuali di voto ottenute da ciascun partito

b) il restante 37 per cento (poiché il 2 per cento è riservato alla circoscrizione Estero) sarà invece scelto sulla base di un sistema maggioritario uninominale a turno unico.

a) I candidati che saranno eletti con il sistema proporzionale sono presentati in collegi plurinomiali, nei quali a ciascun partito sono associati da due a quattro nomi. Si voterà la lista, ma non si potrà esprimere preferenze per un candidato. Sono proclamati eletti, per la parte proporzionale, i candidati della lista del collegio plurinominale secondo l'ordine di presentazione, nel limite dei seggi cui la lista abbia diritto. I candidati alle elezioni Politiche possono presentarsi per una sola Camera del Parlamento: o alla Camera dei Deputati oppure al Senato. Possono candidarsi in un solo collegio uninominale e fino a 5 collegi plurinomiali del proporzionale. Per il proporzionale (collegi plurinomiali) il Rosatellum prevede diverse soglie di sbarramento: se non si passano queste percentuali, i voti vanno persi e non si entra in Parlamento.



Ci puoi seguire su:
www.menamo.it



Inviaci foto,
video, notizie su:
redazione@menamo.it



Lucio Rizzo - Il 17 Luglio 2022, presso la Casa Culturale delle Antiche Fornaci si è svolta la IV edizione degli Scacchi Viventi. Una Comunità in Cammino quella dell'Oratorio San Francesco che, con il Gruppo scacchi di Cafè de la Regence, ha voluto raccontare la storia del nostro Territorio, attraverso attori, folclore, musica, balletti e soprattutto mediante la voce dei bambini.

Abbiamo cercato di raccontare la nostra Città, il nostro territorio vasto, problematico, a volte insicuro, ma allo stesso tempo mite, accogliente, ricco di storia e crocevia di popoli.

Federico II, lo Stupor Mundi, uno dei personaggi più belli della storia dell'umanità, è stato il protagonista della suggestiva serata che ha appassionato grandi e piccini. Egli proclamò Eboli "Città Imperiale". Veder sfilare lo Stendardo Imperiale per le strade della nostra città, dopo 800 anni, è stato motivo di orgoglio, facendo riassaporare l'antico splendore della Città in cui noi oggi viviamo. L'emozione e la voglia di partecipazione è stata triplicata: dopo due anni di stop a causa della pandemia, quest'anno è stato possibile rivivere la narrazione della Scacchiera Vivente, ormai giunta alla quarta edizione.

Questo progetto scaturisce dal successo dei corsi annuali di scacchi tenuti nell'oratorio San Francesco, che hanno avvicinato e continuano ad avvicinare tanti bambini e ragazzi a questo bellissimo gioco che simula lo scontro fra due eserciti. Magari le guerre si combattessero davvero così, senza spargimento di sangue!

L'intento è quello di realizzare, anno dopo anno, eventi che riescano a coniugare l'aspetto ludico e spettacolare alla rappresentazione di fatti storici legati al nostro territorio, non sempre conosciuti.

Così su una grande scacchiera animata da personaggi in abiti d'epoca nei ruoli di re, regine alfiere cavalli, torri e pedoni, si sono dunque rappresentati dal 2017 al 2019 consecutivamente. "L'eccidio dell'Arco dei 13", "La battaglia di spartacus contro Roma nei pressi del fiume Sele", e "Lo scontro fra Greci e Lucani". Quest'anno al centro della storia c'è stato lo "Stupor Mundi", Federico II di Svevia (contornato e sollecitato da personaggi quali Pier delle Vigne, Pietro da Eboli, Dante Alighieri, Tommaso di Ecleston).

L'imperatore è stato costretto a reagire contro la congiura ordita da Papa Innocenzo IV e alcuni principi, storia che ha messo in evidenza l'importanza di Eboli, non a caso proclamata dallo stesso imperatore "Città di Sveva" ed invitata a partecipare al congresso di Foggia come una delle quattro città più importanti della Campania...

Numerose associazioni, contribuiscono alla riuscita dell'evento: la Compagnia del Bianconiglio, gli amici Sbandieratori Ebolitani, il gruppo musicale degli Epoca, la scuola a Passo di Danza, i cavalieri delle Poiane, ed il gruppo Archeologico.



COGLI L'ATTIMO PER SALVARE UNA VITA



Può capitare a chiunque di doversi trovare all'improvviso in una situazione di emergenza in cui è necessario prestare il proprio soccorso sanitario a qualcuno. Purtroppo il più delle volte non si è per nulla preparati a un evenienza del genere. Per questa ragione, l'APS Dunyaa, in collaborazione con l'Associazione ARCI Salerno, nell'ambito del progetto Su.Pr. Eme Italia, ha organizzato una MAP, acronimo di Micro Azioni Partecipate, nel Comune di Eboli rivolta a cittadini italiani e stranieri. Un corso di primo soccorso indispensabile con elementi base, teorici e pratici. La prima lezione del corso tenuta da Armando De Martino, medico, anestesista e rianimatore e saranno supportate alla presenza di mediatori linguistici e culturali per consentire a ciascuno dei partecipanti di apprendere le competenze necessarie e previste tra gli obiettivi finali.

"E' una grande opportunità per i cittadini di ogni nazionalità - spiega il presidente dell'Associazione Dunyaa Thierno Birahim Diop - . Lo scopo primario è quello di formare competenze specifiche che possono servire in ambito lavorativo, ma anche in ambito privato e quotidiano. Altro obiettivo è certamente quello di accrescere il senso civico dei partecipanti: essere di aiuto, sapendo esattamente cosa fare, in attimi cruciali può davvero salvare una vita". Per info: dunyaa.aps@gmail.com



SI RINGRAZIA PER IL SOSTEGNO:
CASSA CENTRALE BANCA
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO



Moa: il museo della memoria compie i suoi primi 10 anni.

Si sono svolte lo scorso 10 settembre le celebrazioni per i 10 anni della nascita del Moa, il museo che custodisce la documentazione dello Sbarco Alleato sulle Coste del Sele che avvenne nel Settembre del 1943, e che la storia ricorda "Operation Avalanche". Il 9 Settembre del 1943, 1.000 navi con quasi 200.000 militari inglesi ed americani sbarcarono sulle coste della Piana del Sele per compiere la più grande manovra militare mai compiuta nel Mediterraneo, ma anche la più grande operazione di sbarco sino a quel momento mai effettuata nella storia militare, superata soltanto, di lì a poco mesi, dallo sbarco in Normandia. Dieci anni di iniziative di successo tutte animate dalla chiara volontà di divulgare la storia, quella storia che ha dato un volto nuovo al Mondo, partendo dalla nostra terra.

INTERVISTA A MARCO BOTTA, PRESIDENTE DEL MOA

Dieci di Moa, un importante traguardo che dà lustro a tutta la città di Eboli. Lei è il fondatore del Museo dell'Operation Avalanche. Guardando a ritroso, quali sono le tappe più importanti di questo percorso?

Sicuramente la tappa più importante in ordine cronologico, è la fondazione MOA, 9 settembre 2012. Data memorabile poiché abbiamo concretizzato un'idea e siamo stati i primi, scrivendo la Genesi di quello che oggi rappresenta l'Operation Avalanche. Altra tappa importante è quella del 10 settembre prossimo, nella quale festeggiano i 10 anni di fondazione del Museo".

Quali sono gli obiettivi raggiunti fin qui?

"Il MOA oggi è un Museo ma anche un grande contenitore di eventi e questo grazie alle numerose collaborazioni che orbitano intorno e, la più importante, braccio armato delle numerose iniziative, è l'associazione Mo'Art la cui direzione artistica è affidata al dott. Luigi Nobile".

Il Moa è un museo dinamico che ospita mostre, eventi musicali e teatrali. Ha salvato l'estate Ebolitana appena trascorsa, molto sottotono, e probabilmente avrà un ruolo centrale anche in autunno. Secondo lei l'Amministrazione comunale in che modo può intervenire per potenziare il Museo affinché diventi un vero e proprio centro di aggregazione per i giovani, sempre meno coinvolti nella vita sociale di città?

"Con l'amministrazione comunale, ed altri cinque comuni della provincia, stiamo ultimando i preparativi dell'Avalanche Day". Una serie di appuntamenti per ricordare lo sbarco degli alleati del 43 sulle coste salernitane. Tre sono gli appuntamenti: 10 settembre - 8 ottobre alle ore 19,00 al MOA, 9 ottobre, grande evento di chiusura in piazza della Repubblica. Quest'ultimo rappresenta, con certezza, uno dei più grandi eventi organizzati dall'Amministrazione comunale dal Moa".

C'è stato un momento in questi dieci anni in cui ha pensato di gettare la spugna? Se sì, cosa l'ha spinto ad andare avanti?

"Gettare la spugna? Ci ho (abbiamo) pensato numerose volte, soprattutto quando, girandoci indietro, abbiamo visto il vuoto, nessuno che ci seguiva, ma abbiamo continuato caparbiamente la nostra opera con molti sforzi. Sono certo che questa amministrazione si renderà disponibile al fine di concretizzare idee e risolvere problemi che da anni sono irrisolti".



CON LE MANI DI ROSY: AIUTARE PER ESISTERE

Nonostante la giovane attività, esattamente lo scorso 14 febbraio, l'associazione "Con le mani di Rosy", si è subito distinta per l'impegno costante e la sinergia con enti e associazioni che da anni operano nel Terzo settore o nel volontariato. sono state tante, infatti, le attività messe in campo dall'APS e dalla sua Presidente Stefania Capone. L'associazione è nata proprio con l'intento di continuare a diffondere il messaggio di pace, amore e speranza lasciatoci in dono da Rosy.

"Ho sempre creduto nella forza della cooperazione - ha detto Stefania - ma è grazie a Rosy se sono riuscita veramente a comprendere cosa significa donarsi all'altro senza riserve. Mia sorella ha vissuto una vita piena nonostante gli evidenti limiti fisici. Ha saputo ascoltare, consigliare, dare una preghiera di conforto a tutti noi, sempre forte di quella fede incrollabile che non l'ha mai abbandonata.

Ho pensato di dover anche io, per continuare il suo operato in vita, aiutare chi ne ha bisogno". Nei suoi primi mesi di attività, l'APSi è resa protagonista di due lodevoli iniziative. La prima è stata organizzata durante il periodo pasquale. L'associazione, oltre che vendere circa seicento uova di due aziende locali, ne ha donate alcune sia al reparto di pediatri dell'ospedale di Battipaglia che all'hospice dell'ospedale di Eboli. Due strutture che costantemente toccano con mano le difficoltà dei piccoli pazienti, ma anche delle loro famiglie.

La seconda ha visto l'associazione donare una sedia Job al "Lido Piscine El sombreo di Battipaglia". Questa particolare sedia consente alle persone affette di disabilità di potersi fare un bagno in tutta sicurezza, trascorrendo ore serene in spiaggia. Il vero obiettivo di Stefania e di tutti i soci è però il "dopo di noi".

"Questo tema ha sempre toccato me e la mia famiglia - ricorda Stefania - . Per aiutare queste famiglie, noi dell'associazione abbiamo pensato di creare un villaggio in cui tanti ragazzi affetti da disabilità possano vivere in modo sereno, aiutati da infermieri, medici professionisti del settore.

Tanti amici pronti a mantenere viva quella "cultura dell'aiuto" che può davvero rasserenare chi vive delle problematiche serie".

L'associazione, infine, ha da qualche mese lanciato la campagna per nuovi volontari e soci: "Con le mani di Rosy vuole realmente dare un contributo sensibile alle famiglie che vivono momenti di difficoltà. Contattateci tramite il nostro sito: <https://www.conlemanidirosoy.it> - per conoscerci e unirvi alla nostra fammiglia".