

Va di moda la «dieta paleolitica»

Si tratta di un regime alimentare basato esclusivamente su caccia, vegetali spontanei e prodotti della pesca

Non c'è rivista di turismo che, due o tre volte l'anno, non li abbatte in copertina, nelle vesti dei più famosi costumi e nei colorati tatuaggi. Non c'è agenzia di viaggi che non proponga, tra le occasioni più sinuose, un viaggio-natura per scoprirli. Ultimi eredi di una cultura in via di estinzione, i Masai appaiono antropologicamente e turisticamente. Oggi se ne parla anche per un motivo che fa molto moda: la loro dieta, che secondo recenti ricerche, preserverebbe dal colesterolo, evitando l'indurimento delle arterie. Tra i dietologi, c'è addirittura chi propone come base della dieta paleolitica. Ma cosa mangiano i Masai? E come si alimentavano i nostri antenati dell'età della pietra?

Ne parliamo con Maria Grazia Guiso, dietologa dell'ospedale di Cisanello (Pisa).
È vero — ci dice a pochi metri di distanza dal convegno di Tabiano sulla dieta mediterranea — Marcello Proja propone un «regime alimentare paleolitico» come base della dieta. Durante la stagione delle piogge, quando il bestiame ha acqua e cibo sufficienti i Masai arrivano a consumare quattro-sei litri di latte al giorno, fresco o come yogurt. Nella stagione secca alternano al latte misto a sangue di bue grandi quantità di carne (circa 2 Kg a pasto). Nonostante ciò, il loro stato di salute è invidiabile, e il colesterolo basso,

mentre quasi sconosciute sono le malattie vascolari.
Come si spiega tutto ciò? Probabilmente — afferma Maria Grazia Guiso — è una specificità genetica. Ma non dimentichiamo che i Masai sono nomadi e percorrono giornalmente grandi distanze, con un esercizio fisico continuo. Infine, tra loro è sconosciuto il fumo, non poco dannoso alle arterie.
In ogni caso, la loro dieta (ma anche quella paleolitica) appare per noi poco attraente e anche poco salutare...
Direi di sì. E non mi stanco di riproporre la dieta mediterranea, che procura all'organismo un apporto bilanciato di sali minerali, vitamine, fibre, con una bassa quota di grassi. Purtroppo si parla molto di questa dieta ma non sempre la si precisa.
Facciamo un esempio? Al mattino potremmo assumere latte con pane e miele, oppure yogurt e frutta. A pranzo, consiglio un primo composto di pasta e ceci o pasta e fagioli, o polenta e formaggio, o anche riso integrale con verdure e pesce. Insomma un piatto composto di cereali (vanno benissimo anche il farro e l'orzo) e di legumi (tra cui la soia). Pochi grassi, proteine vegetali, fibre, utile all'organismo. Concluderei con un piatto di verdure miste. A cena potremmo consumare una fetta

di torta di verdure, oppure pesce, o quantità modiche di uova e formaggi. A metà mattina consiglio un panino con crema di semi di sesamo o con noci e mandorle. Nel pomeriggio, frutta o yogurt. Evitando per carità le merendine confezionate che piacciono tanto ai bambini.

proposto che uno dei più noti farmaci anticolsterolo (il Maxepa della Vivax) non è altro che un concentrato di estratti di grassi di pesce e di salmone in particolare. Sono molto più piacevoli i crostini.



Adriaan Van Oostede: «La pescivendola» (particolare)

La grande abbuffata di Parma alla ricerca del «menù Italia»

Italian pasticci: non è il nuovo nome della «pizza connection» ma è ciò che secondo Massimo Albertini caratterizza veramente la gastronomia italiana. Ossia, la vera invenzione che è uscita dal nostro Paese negli ultimi secoli. Ora, sempre secondo Albertini, storico dell'alimentazione, è la volta del soffritto, la base di cucina praticata in Italia ma sconosciuta all'estero, che deve farsi copiare. E l'occasione per essere conosciuta sarà offerta a Parma tra il 25 aprile e il 3 maggio, con «Menu Italia», rassegna nazionale di gastronomia ed altro, come dice il sottotitolo. Alternativa a Cibua, che diventa biennale, la manifestazione, promossa dall'Ente Fiere di Parma, si rivolge questa volta a un pubblico di consumatori ansiosi di operatori del settore. Per questo gli organizzatori stanno facendo un grande sforzo di invogliare il pubblico ad

assaggiare quello che, tutto sommato, conoscono già benissimo: i piatti italiani. Il fatto è che fuori d'Italia non sono conosciuti. I gastronomi di professione da anni disquisiscono sulle cucine regionali, dimenticandosi che se si vuole esportare qualunque made in Italy bisogna trovare una linea comune, un'immagine in qualche modo unitaria.
Per addentrarsi in questo universo di tipicità, riconducibili a una linea comune, la Fiera di Parma si paluderà a festa. Architetto al lavoro, e fiorirà una città del cibo, accompagnata da musica e spettacolo, da libri e moda, tre chilometri congegnati su aree diverse e colorate, dal fast food al vino, dal ristorante allo stand dei prodotti freschi. Non potrà mancare l'educazione alimentare congegnata attraverso lezioni non stop a tutte le ore del giorno, in cui dietologi, nutrizionisti ed esperti valuteranno come si prepara



Michele Cammarano: «Pulcinella» e i maccheroni

un buon pranzo, o come si conserva la buona salute a tavola. Ormai, secondo il parere del prof. Cantarelli, che insegna tecnologie alimentari all'Università di Parma, il consumatore è maturo per imparare meglio queste cose dopo gli anni dell'«ingestione sfrenata» — il consumo medio era di 3500 calorie al giorno, quantità eccessiva perfino per un facchino sotto sforzo — si sta lentamente passando a quantitativi più ragionevoli e soprattutto meglio combinati: più latticini, meno carne bovina, più frutta e verdura e meno pane.
In questo paese di Cuccagna che sarà «Menu Italia», i visitatori potranno poi fare acquisti grande scelta e molti sconti, utilizzando il principio della promozione commerciale nella sua massima estensione, compreso il concorso a premi. Ogni giorno infatti verranno sorteggiati «ricchi premi e colloni» sotto forma di buoni

spesa tra i possessori dei biglietti di Menu Italia, anche prima che la manifestazione abbia inizio. I biglietti, infatti, verranno messi in preventivo e i sorteggi avverranno ogni giorno per tutta la durata della rassegna.
Lotteria, assaggi, sconti e promozioni dietro l'apparenza della kerfuffle della campionaria del cibo si nasconde l'ambizione di affermare la gastronomia italiana all'estero per questo si lavorerà, in collaborazione con le aziende ospitrici, alla costruzione di «ricette bandiera», rappresentative dell'Italia gastronomica. Ci proveranno anche i giornalisti, ma non per il momento. In un concorso per il piatto più rappresentativo del Made in Italy gastronomico. La rassegna, lanciata da una volta Parma come la «food valley» italiana.

Patrizia Romagnoli

Radiografia di un prodotto

Se al formaggio aggiungi frutta, zucchero e panna

«Per me è stato il cinese nel suo dibi non ha tenuto conto del suo orario», asserisce, con aria saccettella, il ragazzino, mentre tace l'ultima fame con un vasetto di Danito, e, miracolo, ammettendo mamma e papà che avevano avanzato ipotesi diverse, azzecca la soluzione dell'enigma poliziesco: «È un bimbo prodigo? È una precoce ma eccezionale mente indagativa? Niente di tutto questo, il messaggio televisivo sembra suggerire che il merito è del Danito, il piccolo pasto, che la mamma premurosa gli ha offerto.
Certo che se questa proposta alimentare della Danone avesse davvero capacità di questo genere, la tecnologia del settore avrebbe fatto davvero cose eccezionali in questi ultimi tempi, ma siamo sempre così e un po' scettici e così abbiamo voluto vedere molto da vicino il prodotto in questione. Per farlo siamo ricorsi, non solo all'acquisto del prodotto, ma alla documentazione ufficiale messa a disposizione dalla casa produttrice ed infine ad una doverosa verifica di analisi. Cominciamo dal prodotto, così come lo troviamo in vendita: è composto da quattro o sei vasetti con colori diversi a seconda del gu-

sto. Ogni vasetto pesa 50 grammi e su ogni confezione si trova questa elencazione degli ingredienti: formaggio fresco 76,3%, polpa di frutta 17%, zucchero 7,7% ed ancora informazioni al consumatore: composizione media di un vasetto da 50 gr. zucchero 7,6 gr., proteine 2,7 gr., grassi 3,4 gr., calcio 34 mg., per un totale di 72 calorie. Ed infine da conservare in frigo, la data di scadenza è ben evidenziata senza convenzioni. Dobbiamo anche dire che il prodotto non è presente nelle analisi. Gli ingredienti hanno le percentuali, c'è la composizione, i nutrienti e l'apporto calorico fatto raramente salvo alcuni casi davvero eccezionali e poi quella scritta magica che esclude la presenza di additi-

a funzione conservativa. Vuole vedere che finalmente qualcuno comincia a capire che il consumatore oggi vuole informazioni chiare e precise? Ma queste sono le dichiarazioni fatte dalla produzione mediante l'etichetta e l'etichetta non può mentire ma la verifica che ci ha portato ha rivelato un'altra verità: incredibilmente tutto vero infatti i dati riportati per cento grammi di prodotto sono i seguenti: umidità 68 gr., proteine totali 6 gr., zuccheri totali 16,5 gr., grassi 7,8 gr., calcio 34 mg. Fatti i debiti calcoli per riportare questi dati ai 45 gr. di un vasetto, i valori medi che si ottengono sono identici a quelli riportati sull'etichetta anzi per quanto riguarda il calcio dai nostri

controlli ne risulta 1 milligrammo in più. Bene, secondo verifica positiva, ma andiamo avanti e cerchiamo di sapere quale è il ciclo produttivo. Non ci sono problemi la casa ci fornisce lo schema e la sua descrizione: eccolo. Il latte fresco viene raccolto in cisterne e quindi congegnato alla scuderia che separa la panna dal latte. La panna viene pastorizzata e quindi stoccata in attesa di una sua ulteriore utilizzazione nel prodotto finale. Il latte a sua volta viene in altra sede sottoposto allo stesso trattamento di pastorizzazione. Dopo questo necessario passaggio il latte scremato e pastorizzato viene miscelato ai ricipi per la coagulazione con presenze di caglio che dir si voglia — ri-

cordiamo che in etichetta si parla chiaramente di «formaggio fresco». Dopo la formazione del formaggio la pasta viene passata alla centrifuga allo scopo di togliere il siero che si separa dalla coagulazione della casina e che viene allontanato definitivamente dal ciclo quando il tutto viene raffreddato e di seguito inviato all'evaporatore per l'aggiunta di latte panna che all'inizio di ciclo era stata separata e pastorizzata. La base del prodotto ora è pronta manca ancora il tocco finale. La giunta della polpa di frutta per dare personalità e distinzione al prodotto. Il confezionamento e lo stoccaggio a +4 gradi centigradi completano il tutto.
Dobbiamo ammettere che al termine del nostro fit troppo

piccolo viaggio «dentro un prodotto» ci sentiamo da un lato come consumatori molto soddisfatti e dall'altro come sperperici controllori. Un po' deluso è possibile che non ci sia proprio nulla da ridire, non una critica, non una eccezione da sollevare, neppure per come ne viene consigliato l'uso dallo strumento pubblicitario certamente il lettore rammenterà che il giro ricorrendo piccolo saccettello dice: «Mamma ha ancora fame» quindi non al posto del pasto ma come riempitivo o come piccolo spuntino? Ebbene il due per cento che il voglia proprio indicare il primo non è lievitissimo in quanto riguarda il prezzo del prodotto infatti costa 1.390 lire per 200 grammi, ciò significa che al chilo costano 6.950 lire, non poco ma ragionando solo sul costo della confezione vogliamo dire che da un litro di latte si ottiene un litro di prodotto e che il litro di latte costa 6.950 lire con questa cifra ci si può comprare comodamente un panino col prosciutto. Ed il secondo... nasce dall'insieme del nostro viaggio pubblicitario. Il prodotto è buono, è sano dal punto di vista nutrizionale e insomma pulito ma «non esageriamo».

Silvia Merlini

LEGGI E CONTRATTI

filo diretto con i lavoratori

Note e commenti

Nessun sostanziale mutamento nel rapporto di lavoro dei ferrovieri

La legge 17/5/1985 n. 210 ha istituito il nuovo Ente Ferrovie dello Stato che ha acquisito personalità giuridica ed autonomia patrimoniale, contabile e finanziaria ed è subentrato in tutti i rapporti attivi e passivi dell'Azienda Autonoma Ferrovie dello Stato.

Con questa normativa il legislatore ha inteso dare ad uno dei gangli fondamentali della vita nazionale un assetto moderno e più conforme alle necessità ed ai bisogni della collettività, sia da rendere il servizio ferroviario — dato l'ampio ed incessante sviluppo che si riscontra nel movimento e nello spostamento dei cittadini, dovuti alle più diverse esigenze sia di lavoro, sia di svago, sia di arricchimento culturale — uno dei fattori preminenti della crescita economica e produttiva del Paese.

Anche se la legge risale al maggio 1985, la gestione del nuovo Ente Ferrovie dello Stato si è avuta dall'1/1/1986, come recita — con una formula impropria — l'art. 26, 2° comma. È pertanto trascorso già un anno dalla piena e completa funzionalità dell'Ente per cui — nei limiti delle finalità di questa rubrica — vorremmo esaminare se vi sia stato qualche sostanziale mutamento in ordine al rapporto economico e normativo del personale delle Ferrovie, in cosa esso sia consistito — e cosa preminente — se si sia data attuazione ai precetti normativi contenuti nella legge stessa.

Ebbene, il dato che, ictu oculi, colpisce, si incentra in una considerazione non certamente positiva perché a noi sembra che i mutamenti apporati siano, se non del tutto inesistenti, comunque abbastanza marginali.

Non c'è dubbio che il legislatore abbia voluto dare al nuovo Ente natura imprenditoriale, inserendone la sua disciplina nel titolo secondo del libro quinto (del lavoro) del codice civile e conseguentemente conferire al rapporto con i suoi dipendenti tutte quelle connotazioni discendenti da un normale contratto di lavoro che si instaura tra prestatore ed imprenditore, anche se pubblico, ciò lo si deduce non solo dall'art. 1, come sopra detto, e dall'art. 23 in virtù del quale la competenza delle controversie di lavoro non è più del giudice amministrativo, bensì del Pretore del Lavoro, ma anche dall'art. 14 e soprattutto dall'art. 21, nel quale è disposto che il rapporto di lavoro del personale dipendente dell'Ente Ferrovie dello Stato è regolato su base contrattuale collettiva e individuale.

Ma, come innanzi dicevamo, tutto si protrae al pari di prima, con l'ovvia esclusione che a dirimere le controversie sussistenti tra dipendenti ed Ente Ferrovie sia non più il giudice amministrativo bensì il pretore del lavoro, anche perché il Consiglio di Stato — con decisione del 20/12/1985 — ha annullato la sentenza di primo grado ed ha dichiarato il proprio difetto di giurisdizione, evidenziando in tal modo una vistosa lacuna della legge, consistente nella mancata previsione di una disciplina transitoria, che si applicasse non solo necessaria ma anche indispensabile.

Esaminando partitamente le due norme sopra richiamate (art. 14 e 21) si constata come esse siano ancora oggi vuote enunciazioni, poiché tutti gli adempimenti da esse discendenti sono ancora di là da venire, inaspriti questi comportamenti nel vizio italiano, secondo il quale si emanano — dopo notevole tempo — una legge, ma poi la si abbandona a se stessa, senza avvertire la primaria esigenza che è quella di dare ad essa concreta e reale attuazione. Dispone l'art. 14 «tutte le disposizioni di legge e di regolamenti vigenti restano in vigore fino all'adozione dei regolamenti di cui ai successivi termini» e quarto comma. Al fine di predeterminare il quadro delle attività interne dell'ente il consiglio di amministrazione, entro un anno dalla entrata in vigore della presente legge, adotta uno o più regolamenti ma fino ad oggi a quanto se ne sa, ed ad eccezione del nuovo assetto aziendale approvato dal ministro — nessun regolamento ha visto la luce, nonostante il predetto art. 14 ne elenchi tassativamente gli oggetti e nonostante la necessità di tale nuova regolamentazione, considerato che l'emanazione di una legge ha la finalità di apportare modifiche alla realtà preesistente

e non lasciare il tutto come prima.
Vieppiù si appalesava doveroso procedere all'approvazione di un nuovo Ccnl che armonizzasse la disciplina normativa ed economica del personale ai nuovi criteri, voluti dal legislatore in ordine alla tutela ed alla salvaguardia della professionalità, alla valorizzazione delle relazioni sindacali con l'obiettivo — come è scritto nella piattaforma proposta dalle Federazioni Cgil, Cisl ed Uil — di «realizzare un effettivo diritto all'informazione, consultazione e alla contrattazione preventiva su progetti e programmi per governare le trasformazioni e le innovazioni prevedendo anche opportuni strumenti di controllo d'attuazione, alla pacifica applicabilità al rapporto dei ferrovieri di tutta la legislazione vigente in materia di lavoro (si pensi al contratto a termine e ad una sua corretta e legittima utilizzazione, al contratto di formazione a lavoro, ad un equibrato ricorso al lavoro straordinario e ad una giusta remunerazione dello stesso ecc.)».

Nulla di tutto ciò il dato che balza con più evidenza si incentra nel diniego di applicabilità dell'art. 13 della Legge 20/5/1970 n. 300, c.d. Statuto dei lavoratori, secondo cui il lavoratore che abbia — per tre mesi — prestato attività lavorativa superiore, ha diritto alla qualifica conferita al lavoratore che, al contrario l'Ente continua a privilegiare il vecchio art. 13 della Legge 6/2/1979 n. 43 in virtù del quale un lavoratore può essere — e viene — adibito per anni ad attività lavorative superiori, senza che possa conseguire l'adeguato inquadramento, potendo pretendere unicamente un più elevato compenso retributivo, e vedendo così mortificata la sua professionalità, il che ha quale logica conseguenza che la maggior parte dei dipendenti si dimostrano restii ad ogni intensificazione ed arricchimento delle proprie capacità lavorative.

Non possiamo non concludere queste nostre brevi considerazioni con l'auspicio che le finalità, che si volevano perseguire con la Legge n. 210/85, siano nella loro interezza adempite e che al rapporto lavorativo del personale siano garantiti tutti i diritti previsti dalla legislazione del lavoro.

SAVERIO NIGRO

Le risposte

I permessi sindacali negli enti locali

Cara Unità,
L'art. 3 dell'Intesa Anci-Sindacati dispone che ai dirigenti sindacali devono essere concesse, settimanalmente, un certo numero di ore di permesso sindacale rapportato al numero dei dipendenti di ogni singolo ente. Detto articolo non precisa, così come invece fa il successivo art. 5 lett. b, se si intendono dipendenti in servizio oppure se bisogna fare riferimento alla previsione di pianta organica per individuare le dimensioni dell'ente. Succede, pertanto, che nel nostro Comune, a fronte di una pianta organica che prevede 165 dipendenti (a cui corrispondono 8 ore di permesso sindacale), vi siano effettivamente in servizio 145 dipendenti (a cui corrispondono 3 ore settimanali).

Le organizzazioni sindacali del nostro Comune sono orientate a considerare la previsione di pianta organica, mentre il Segretario generale intende riferirsi solo al numero dei dipendenti effettivamente in servizio.

Gradiremmo un parere circa la questione prospettata dagli esperti della rubrica «Leggi e contratti».

S LONGO
(Orta - Brindisi)

Le aspettative e i permessi sindacali negli enti locali sono disciplinati dagli art. 3 e 4 dell'accordo Anci-Sindacati del 1972. In particolare, l'art. 3 stabilisce che, in base al numero dei dipendenti dell'ente locale di appartenenza, ciascuna organizzazione sindacale può usufruire di un prestabilito numero di ore settimanali per lo svolgimento della normale attività sindacale, in favore di un dirigente della stessa indicato.

Per risolvere il problema posto dal lettore, occorre fare alcune osservazioni. La suddizione dei dipendenti per determinare il numero di ore di permesso sindacale spettante a ciascuna organizzazione sindacale si riferisce allo scaglionamento previsto per l'individuazione della tipologia dell'ente locale. Così, come la classe dei Comuni è determinata dalla popolazione residente e la pianta organica del personale dello stesso Comune è determinata dall'Appar-

tenza ad una determinata classe, anche il numero di ore di permesso sindacale va rapportato indirettamente alla tipologia dell'ente locale e direttamente al numero dei dipendenti contenuto nella pianta organica (cioè, ovviamente, perché l'attività sindacale deve esplicarsi nei confronti di questi ultimi).

Oltre a questa assorbente considerazione, va rilevato che se la norma contrattuale avesse voluto fare riferimento al numero dei dipendenti effettivamente in servizio lo avrebbe detto esplicitamente (così come ha fatto nell'art. 5 lett. b), mentre, invece, si parla genericamente di numero dei dipendenti, è vero che per dipendente normalmente si intende un soggetto in servizio, ma è pur vero che, dal punto di vista giuridico, le vacanze di pianta organica rappresentano un'anomalia del sistema in quanto deve presumersi che il numero dei dipendenti indicato in pianta organica sia quello necessario per il funzionamento dell'ente.

Infine va osservato che, essendo, nella pratica, il numero dei dipendenti un elemento fluttuante (pensionamenti, assunzioni temporanee, ecc.) si creerebbe uno stato di incertezza sia nell'attività dell'ente, sia in quella del sindacato, tutte le volte che, per casi limite di passaggio di stagione per pochi dipendenti, il sindacato si dovrebbe vedere ora ridotto ora allargato al monte-ore a sua disposizione. Il riferimento alla pianta organica non solo elimina queste fluttuazioni trattandosi di una data certa e stabile, ma elimina anche la possibilità di una potenziale attività antisindacale da parte degli organismi dirigenti dell'ente locale, i quali potrebbero, se l'interpretazione dell'art. 3 fosse nel senso del numero dei dipendenti effettivamente in servizio, mantenere (con maggiore facilità nel suo ricordato caso limite) questo numero voluto al di sotto di quello indicato in pianta organica, per limitare o rendere più gravosa l'attività sindacale.

Per questo complesso di ragioni, riteniamo che occorra riferirsi, per il problema qui in esame, alle previsioni di pianta organica (b a).

Questa rubrica è curata da un gruppo di esperti: Guglielmo Simonaschi, giudice, responsabile e coordinatore, Piergiuseppe Altava, avvocato Cdl di Bologna, docente universitario; Mario Giovanni Garofalo, docente universitario; Nynanna Moshi e Jacopo Melagolini, avvocati Cdl di Milano; Saverio Nigro, avvocato Cdl di Roma; Enzo Martino e Nino Raffone, avvocati Cdl di Torino, alla rubrica odierna ha collaborato Bruno Aguglia, avvocato della Funzione pubblica - Cgil.