



# Sapori



Secondo l'Associazione italiana bakery ingredients si prevede un mercato in crescita nonostante le difficoltà economiche

## Sua maestà il panettone si conferma Re del Natale “A Milano con l’uvetta, a Palermo con le arance”

Ottime notizie per panettone e pandoro: il Natale 2023 conferma la riscoperta dei grandi lievitati, sia in versione tradizionale che rivisitata. A sottolinearlo è Aibi, Associazione italiana bakery ingredients, aderente ad Assitol, che prevede un mercato in crescita, nonostante il complicato momento economico. “Al dolce natalizio - afferma Alberto Molinari, presidente di Aibi - gli italiani non rinunciano e hanno le idee molte chiare sulle loro preferenze. La loro scelta cade su prodotti capaci di offrire un’esperienza sensoriale di grande livello. Oggi la magia del Natale passa anche per il buon sapore di panettone e pandoro”. La crisi incide, ma non su questo tipo di consumi. “Gli italiani spenderanno in modo attento, ma non risparmieranno sulla qualità”, è la previsione di Aibi



vitato è un contenitore con il quale ci si può divertire. Tuttavia, quando arrivano le Feste, quello che richiede la nostra clientela è soprattutto il prodotto tradizionale, che propone un’emozione gustativa sempre molto apprezzata. Anche il territorio conta molto: a Milano il panettone classico è con l’uvetta, a Palermo invece lo gusteranno con le arance”.

### Anche il pandoro tiene banco e ha sempre più varianti

“Questo dolce natalizio - aggiunge De Riso - rappresenta il meglio della festa e della convivialità per giunta, ingredienti di alta qualità, materie prime selezionate e sapienza nella preparazione lo rendono un dono prezioso, questo è ampiamente riconosciuto da anni”. Il collega di Ampì, Biasetto, stima anche la crescita di mercato dei grandi lievitati. “Ci aspettiamo un + 18%. Il motivo è da ricercare nel fatto che i consumatori trovano corrispondenza tra la qualità dei prodotti artigianali ed il costo”.

E il pandoro? Per molto tempo è sembrato inattaccabile agli assalti delle rivisitazioni, a differenza del panettone. Ora non è più così. Biasetto, che lavora a Padova ed è considerato uno specialista del lievitato ideato nell’800, precisa che anche questo dolce, ormai conosciuto in tutto il mondo, si apre a nuovi ab-

binamenti: “Il vero problema è mantenerne l’aroma inconfondibile. Tuttavia oggi si fanno strada varianti al caramello o al cioccolato, come il nostro ‘Panmoro’ e persino versioni salate, ad esempio con la cipolla di Tropea. Ci vuole grande tecnica, ma è un dolce che dà grandissime soddisfazioni, al pasticciere come al degustatore”. Per Sal De Riso la preparazione pesa moltissimo. “I lievitati di Natale - sottolinea - sono tra i dolci più complessi da preparare. Per questa ragione, lo scambio di consigli ed esperienze, la continua formazione dell’artigiano sono essenziali. Con l’Accademia Maestri Pasticceri Italiani promuoviamo proprio questo concetto: per fare qualità occorrono competenza e professionalità e i grandi lievitati ne sono la dimostrazione”.

Gli fa eco Biasetto: “La competizione non è sbagliata, anzi è una spinta a fare meglio, che poi i consumatori, come si è visto, premiano. A un certo punto tutti facevano panettone. Oggi all’artigiano si riconosce il merito di aver valorizzato questi prodotti, portandoli in alto nelle preferenze degli italiani”.

Alberto Molinari, presidente di Aibi, registra positivamente queste nuove tendenze. “Il nostro augurio - afferma - è che l’intera filiera del bakery cresca sempre di più. Per parte nostra, intendiamo sostenere artigiani e aziende sulla strada della qualità, rafforzando il settore, non soltanto in Italia ma anche all’estero”.

### “Gli italiani spenderanno in modo attento, ma non risparmieranno sulla qualità”

Insomma, i lievitati crescono anche in senso economico. A spiegare le ragioni di un successo e le scelte del consumatore, sono due grandi pasticceri protagonisti di questa rinascita: Sal De Riso, presidente Ampì - Accademia maestri pasticceri italiani, famoso per il panettone Sua maestà il Milanese e per i suoi lievitati con i profumi della costiera amalfitana, e Luigi Biasetto, suo collega di Accademia, pluri-

premiato per l’originalità delle sue impeccabili creazioni artigianali.

“Anche se - osserva convinto De Riso - viviamo un momento particolare, gli italiani hanno già proclamato il panettone re del Natale. Nelle mie pasticcerie registriamo vendite in aumento per il prodotto da mezzo chilo. E’ chiaro il messaggio: mangio un po’ meno ma non rinuncio ad un lievitato di qualità. La prudenza negli acquisti c’è, ma non intacca la passione per questi dolci. Questo conferma la fiducia del grande pubblico nel lavoro degli artigiani”. De Riso, che da sempre unisce le specialità della sua Costiera Amalfitana ai dolci natalizi, illustra anche le versioni più interessanti del panettone

targato 2023: “Vanno bene gli abbinamenti con albicocca e vaniglia o con il limoncello. Ci siamo inventati il ‘Panettone Foresta Bianca’ con cioccolato bianco, vaniglia e ciliege marasche. Tra gli evergreen il ‘Panettone Sottobosco’ ai frutti di bosco”.

Da ottobre in poi, il grande lievitato conquista progressivamente l’attenzione del consumatore, in versione rivisitata, dolce e salata. La partita natalizia è però la più importante. “Lavorare sulla contaminazione e sulla reinvenzione del panettone - spiega Luigi Biasetto - è divenuto un modo per fare ricerca e stimolare la nostra creatività. Tra colleghi questo aiuta, il grande lie-

FRATELLI FASOLO

Made in Sicily

PRODOTTO ARTIGIANALE

PRODOTTI ARTIGIANALI

PRODOTTO ARTIGIANALE

PORCHETTA

STINCO AL FORNO

PULLED PORK

Gustose Novità

SANT'ANGELO DI BROLO (ME) TEL. 0941 534241 FRATELLIFASOLO.IT



COMUNICAZIONE AZIENDALE



Vi aspettiamo ai laboratori LNS  
per continuare a vivere insieme  
la bellezza e l'emozione  
della ricerca scientifica.

Auguri di Buone Feste  
e Felice 2024





# Cultura e Folklore



La prima rappresentazione della Natività si fa risalire all'anno 1223, nel Rietino, per volontà di San Francesco

## In Sicilia ritorna la magia dei presepi viventi

*Tradizione, folklore e turismo si intrecciano in atmosfere suggestive e affascinanti. Le iniziative si snodano lungo i centri storici dei borghi locali e rievocano le usanze di un tempo, grazie all'aiuto di numerosi figuranti. Ecco quali sono gli appuntamenti da non perdere in giro per le province dell'isola*

PALERMO - Quella del presepe vivente è una delle tradizioni più sentite e secolari presenti in Sicilia e che si rinnovano in occasione delle festività natalizie. Oltre a essere un momento di folklore e partecipazione per le comunità locali, rappresenta un'opportunità di crescita turistica in particolare per quelle piccole comunità isolate che, in occasione del Natale, riescono ad attirare numerosi visitatori siciliani e non.

Secondo la tradizione, si fa risalire la prima rappresentazione vivente della Natività al 1223 a Greccio, piccolo borgo in provincia di Rieti. Sarebbe stata organizzata da San Francesco, con l'aiuto del castellano locale Giovanni Velita. Il Santo avrebbe pensato di rievocare la nascita di Gesù dopo una sua visita in Palestina avvenuta qualche tempo prima.

In Sicilia uno dei presepi viventi più suggestivi è quello che viene organizzato annualmente a Gangi, in provincia di Palermo. Quest'anno l'iniziativa "Da Nazareth a Betlemme" giunta alla sua XIII edizione si terrà nei giorni 26-27-28-29 dicembre 2023 e avrà come palcoscenico il centro storico medievale della località palermitana nominata nel 2014 come Borgo più bello d'Italia.

Imperdibile è poi la rappresentazione del presepe vivente di Cam-



marata, in provincia di Agrigento. Il presepe viene inscenato nella città a cavallo tra '800 e '900 e si snoda per le vie del centro storico grazie all'aiuto di numerosi figuranti - uomini,

**Un'attività che coinvolge per giorni persone di tutte le età**

donne e bambini - che contribuiscono a riportare in auge costumi, usanze e sapori di un tempo. In questo ambiente riprendono vita anche gli antichi mestieri del calzolaio, del pastore e del falegname. L'appuntamento, giunto ormai alla 18esima edizione, si svolgerà nelle date del 26-26-28-30 dicembre 2023 e del 1-5-6 gennaio 2024.

Anche in provincia di Messina

non mancano gli appuntamenti con il presepe vivente. Per gli amanti della tradizione una tappa obbligata è rappresentata da "Natale con gioia a Castanea", nella piccola frazione pelo-

**Gli antichi mestieri tornano in auge lungo le vie dei Comuni locali**

ritana di Castanea delle Furie. La manifestazione, giunta alla sua 32esima edizione, si terrà dal 25 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024.

A Custonaci, nel Trapanese, si svolge uno dei presepi viventi più longevi e conosciuti della Sicilia. La manifestazione, giunta alla sua 39esima edizione, si svolgerà nella Grotta Mangiapane, antico insediamento preistorico della zona, nei giorni del 25-26-27-28 dicembre 2023 e il 5-6-7 gennaio 2024. La storica manifestazione torna a svolgersi dopo tre anni di sospensione forzata a causa dell'emergenza pandemica da Covid-19.

Altrettanto affascinante è la rappresentazione della Natività che viene annualmente programmata a Sutera, in provincia di Caltanissetta. La manifestazione si svolge nel Rabato, il quartiere più antico del borgo siciliano, ai piedi della scenografica rupe di gesso del monte San Paolino.

L'ambientazione, anche in questo caso, è quella del primo '900, con la presenza di numerosi figuranti. Il presepe vivente di Sutera avrà luogo nei giorni del 26-27-29-30 dicembre 2023 e del 4-5-6 gennaio 2024.

COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE



*Esistiamo dal 1987, ma abbiamo fatto grandi passi in maniera discreta per ottenere i risultati di oggi; facciamo del nostro meglio per concretizzare i desideri della clientela, cercando di offrire su un vassoio di esperienza un minimo di grazia, poiché un sorriso non costa nulla.*



*La nostra non è una semplice caffetteria ma un giardino di profumi, nido di lettura per ritrovare se stessi, in uno scrigno di ispirazioni, proprio come in un meraviglioso dipinto, ove lasciare correre libera l'immaginazione, scevra di confini tra tempo e spazio...  
attingendo alla bellezza e all'eleganza del particolare.*

(E. Incognito)

Via del Sole, 21, Piraino (Me)  
0941/562049 - 340/2878975

lacapanninacaffetteria.it  
La Capannina Caffè Letterario



### Modica "accende le luci" sul Natale: tanti eventi fino al 6 gennaio per valorizzare il territorio



Il calendario degli eventi natalizi di Modica si presenta più ricco che mai. L'assessore al ramo Tino Antoci racconta al QdS tutte le iniziative previste a partire dal 20 dicembre fino all'Epifania. "Siamo riusciti ad avere un calendario ricco di eventi grazie al contributo della Regione e all'azione fondamentale, in questo senso, dell'onorevole Ignazio Abbate. Questo fine settimana inaugureremo il villaggio di Babbo Natale nel centro storico. Dal 23 dicembre, invece, sarà il turno di due presepi viventi: uno si troverà in contrada Barco e l'altro nel quartiere d'Oriente, che è l'antico quartiere ebraico di Modica, e che sarà reso ancora più suggestivo da un'installazione di luci".

**"Dal 20 al 23 dicembre - prosegue Antoci - ospiteremo in piazza Matteotti la monoposto Alpha Tauri di Formula**

Uno, che ha vinto il Gp di Monza nel 2020. Verrà presentato un simulatore professionale, e sarà messo gratuitamente a disposizione di chi vorrà usufruirne, insieme a due videogiochi semi-professionali per i più piccoli". Il Capodanno si svolgerà, ancora una volta, in piazza Matteotti con un evento chiamato "WELLcome 2024" guidato da Rtl in diretta nazionale, che lancerà il countdown attraverso un maxi schermo, seguito da fuochi d'artificio, panettone, spumante e cornetti caldi, il tutto allietato da artisti di strada che andranno in giro per il centro storico. Durante le feste natalizie la città si riempirà di musica grazie ai tanti gospel che si fermeranno al Duomo di S.Giorgio, al Duomo di S.Pietro, nella Chiesa di San Giovanni a Modica alta, e in quella di Santa Maria di Betlem.

**"Infine - conclude l'assessore - il 6 gennaio inaugureremo anche il sagrato della Basilica Madonna delle Grazie, con un video mapping realizzato dai ragazzi di Modica e che sarà a sfondo religioso, richiamando il quadretto della Madonna delle Grazie".** E ancora installazioni di luci artistiche all'Ente Liceo Convitto, tante visite guidate, musei e chiese che rimarranno aperte per tutto il periodo di Natale. Non è un caso, insomma, che Modica si presenti anche come terza destinazione turistica preferita in Sicilia, dopo San Vito lo Capo e Lipari, superando addirittura Noto. Chi più ne ha, più ne metta.





## Economia



L'analisi dell'Osservatorio nazionale Federconsumatori: rispetto al 2022 il costo medio dei prodotti è cresciuto del 10,2%

# Natale 2023, abbigliamento e alimentazione settori più gettonati. Ma il 7,2% non fa regali

ROMA - Si fa sempre più prossimo l'appuntamento con le festività natalizie e in molti approfittano delle ultime settimane per scegliere i regali. L'Onf - Osservatorio nazionale Federconsumatori, ha calcolato un aumento medio dei costi dei prodotti tipici e dei regali, con una crescita del +10,2% rispetto al 2022.

La spesa media, tra chi effettuerà acquisti, sarà di 169,00 euro pro capite (dato pressoché invariato rispetto allo scorso anno). Nonostante i molti rincari, registrati soprattutto per gli addobbi, o regali tecnologici, i viaggi e i prodotti alimentari e malgrado siano ancora tante le famiglie che si trovano in situazioni di difficoltà economica, gli italiani non rinunceranno del tutto ai regali di Natale, specialmente quelli per i più piccoli.

I settori in cui si concentreranno i consumi natalizi sono l'abbigliamento (che perde leggermente terreno rispetto allo scorso anno, -1,4%, per un dato che nel 2023 tocca il 21,6% delle preferenze) e l'alimentazione (che invece registra una crescita delle scelte del +1,9%, con un complessivo 19,9% per quest'anno).

Reggono il settore dell'elettronica



(10,6%), dell'editoria (9,2%) e dei giocattoli (8%), da sempre molto gettonati in queste occasioni, mentre è in

### Cresce il settore della cura della persona e delle gift card

crescita il settore della cura della persona e delle gift card (presso negozi, profumerie, piattaforme di contenuti o piattaforme di acquisto online) che si attese al 7,8%.

Molto apprezzati anche i regali fai da te, prodotti rispettando l'ambiente o realizzati con materiali riciclati, che andranno a coprire il 4,1% delle

scelte dei consumatori. È interessante notare, però, che la percentuale di cittadini che non farà alcun regalo si

### In tanti hanno approfittato del Black Friday per effettuare acquisti

attesta al 7,2%. Insomma, tra i cittadini italiani vi è anche chi sceglie di stringere la cinghia, decidendo di non effettuare degli acquisti in occasione delle festività natalizie.

Per quanto riguarda le modalità di acquisto, il canale preferenziale è l'e-commerce, privilegiato dal 72% degli acquirenti più giovani, seguito dai negozi della propria città. Per i regali nel settore alimentare si privilegeranno gli acquisti presso negozi di vicinato o punti vendita che commercializzano prodotti tipici e a chilometro zero.

Circa il 68% di chi ha approfittato del Black Friday, inoltre, lo ha fatto anticipando l'acquisto dei regali di Natale. Una consuetudine che, di anno in anno, si rivela sempre più rispettata da parte dei cittadini.

Gli sconti adottati in occasione del Black Friday, infatti, rappresentano per tanti utenti una ghiotta occasione per riuscire a trovare prodotti di buona qualità a un prezzo conveniente.

COMUNICAZIONE AZIENDALE

## Riflettori su...

# Benvenuti nel "mondo incantato" della Cybersecurity!



Un tempo, in una dimensione digitale, esisteva un regno magico noto come "Cyberlandia". Questa terra virtuale prosperava con una vasta gamma di creature digitali, ognuna con un ruolo speciale nel mantenere l'equilibrio e la sicurezza del regno. Tuttavia, tra le brillanti luci del software e le ombre della dark web, si celava una minaccia imminente: il temibile Drago Malware.

Nel cuore di Cyberlandia sorgeva il maestoso "Firewall Fortress", un castello impenetrabile custodito da Sir Antivirus. Il coraggioso cavaliere, armato della sua spada anti-malware, vigilava costantemente per respingere gli attacchi malevoli provenienti dalla Rete dei Draghi Cattivi.

Questo castello era la linfa vitale del regno, proteggendo i dati sensibili e le informazioni preziose da occhi indiscreti. Le chiavi del regno erano affidate a Miss Encryption, una maga della crittografia. Con la sua bacchetta magica, trasformava ogni informazione in

un enigma indecifrabile per gli occhi degli hacker malintenzionati.

Era una guardiana silenziosa, ma la sua influenza si faceva sentire ovunque, garantendo che solo coloro con le intenzioni più pure avessero accesso ai segreti di Cyberlandia. Lungo i sentieri digitali di questa terra magica, si aggirava il simpatico Jester Phisher. Questo personaggio colorato cercava di ingannare gli abitanti di Cyberlandia con i suoi ingegnosi scherzi.

La popolazione doveva rimanere vigile, poiché Jester Phisher tentava costantemente di infiltrarsi nei loro sistemi con travestimenti ingannevoli. Solo attraverso la consapevolezza e la formazione costante, i cittadini riuscivano a sfuggire ai suoi stratagemmi. Gli agenti segreti noti come "Patch Patrol" pattugliavano incessantemente le strade di Cyberlandia.

Il loro compito era garantire che ogni vulnerabilità nel tessuto digitale del regno venisse prontamente sigillata. Con le loro conoscenze avanzate e la loro abilità nel tessere incantesimi di protezione, i membri del Patch Patrol erano la prima linea di difesa contro le minacce informatiche. Ma il regno di Cyberlandia non era solo difesa; era anche un luogo di innovazione e collaborazione.

Le fiere dei tecnologi, gli incontri degli hacker etici e le competizioni di sicurezza cibernetica si svolgevano regolarmente per promuovere la crescita e lo sviluppo nel regno. I cittadini erano incoraggiati a condividere conoscenze e esperienze, riconoscendo che solo uniti potevano affrontare le sfide del mondo digitale.

E così, giorno dopo giorno, gli abitanti di Cyberlandia perseveravano nella loro missione di mantenere il regno sicuro e protetto. Con la forza dell'unità e la magia della cybersecurity, il regno prosperava, dimostrando che, anche nel vasto universo cibernetico, la collaborazione e la consapevolezza erano le chiavi per un lieto fine. Ricorda, giovane avventuriero digitale, mentre navighi attraverso il mondo interconnesso, la sicurezza è la tua bussola, e la consapevolezza è la tua bussola stellare.

Che la forza della cybersecurity sia con te, sempre! Questa è la storia fantastica di Cyberlandia, una piccola giocosa fiaba in avvicinamento al Natale, per ricordare a tutti che proteggere i Dati della propria impresa non sia una storiella, ma una realtà imprescindibile per Tutti. Tutto lo Staff di L2Office vi augura una felice e "Protetto" Natale.

Contenuto realizzato con il supporto dell'intelligenza artificiale.







Secondo i dati dell'Osservatorio Astoi Confindustria Viaggi, le prenotazioni degli italiani sono in sensibile aumento

## Vacanze di Natale, +11% dei ricavi rispetto al 2022

La meta più gettonata in Italia resta la montagna (+29%). All'estero prevalgono Norvegia e Islanda. A causa della guerra, Capo Verde e Canarie superano Israele e Medio Oriente, mentre il lungo raggio premia Maldive, Thailandia, Zanzibar, Argentina, Vietnam. Tra le modalità di viaggio più apprezzate, la crociera e il turismo organizzato

Sono incoraggianti i dati che emergono dall'Osservatorio Astoi Confindustria Viaggi, Associazione del Tour Operating italiano, relativi alle scelte degli italiani in occasione delle imminenti festività di fine 2023 e inizio 2024. Le prenotazioni registrate dagli associati Astoi mostrano, infatti, un incremento medio dei ricavi pari all'11% rispetto alla stagione 2022.

Si torna a prenotare le vacanze con anticipo rispetto al 2022, anno ancora interessato dalla coda Covid che spingeva i consumatori a rimandare le prenotazioni in prossimità della data di partenza. I viaggi o soggiorni hanno una durata media pari a 8,5 giorni, leggermente più lunga rispetto allo scorso anno. La montagna resta protagonista tra i viaggiatori che preferiscono restare in Italia durante la stagione invernale, tanto che in alcuni casi registra volumi superiori fino al +29% rispetto all'anno scorso, e crescono anche i flussi provenienti dal mercato straniero. La durata media del soggiorno è in questo caso di 5 notti, con un costo medio di 1.500 euro per persona.

Per quanto riguarda le mete europee, invece, gli italiani preferiscono Islanda e Norvegia. Nel periodo di Natale e Capodanno si registrano per queste destinazioni incrementi superiori al 23% rispetto allo scorso anno. Qui la richiesta verte quasi sempre su viaggi iti-



neranti, che includano più località, con servizi assemblati di diverso tipo (dagli spostamenti ai pernottamenti e visite guidate, fino alle esperienze personalizzate).

Capo Verde e Canarie compensano poi, in parte, il calo dei flussi turistici verso il Medio Oriente ed il Nord Africa, a causa degli eventi del 7 ottobre, e in particolare verso l'Egitto (-13%), il Mar Rosso egiziano, la Giordania (-49%) e la penisola arabica. Il dato appare più negativo se si considera che il trend, prima dell'attacco verso Israele, vedeva su entrambe le destinazioni una crescita rilevante. Tuttavia, l'ondata emotiva sembra essersi attenuata e oggi sono molto

diminuite le cancellazioni e ripartite le prenotazioni.

Il lungo raggio, invece, premia Oceano Indiano, East Africa, Oriente e Caraibi. Il desiderio di un soggiorno al mare e al caldo porta a prenotare Maldive, Zanzibar, Kenya, Thailandia e Indonesia, insieme a Repubblica Dominicana. Quanti propongono per viaggi di scoperta scelgono Stati Uniti, Thailandia, India, Vietnam, Argentina e Sudafrica; in questo caso la durata media è di 10 giorni, con un range di spesa che varia dai 3.000 euro per soggiorni balneari, a oltre 4.000 per i tour. Nel settore crocieristico, le partenze di Natale e Capodanno sono tra le più apprezzate. Tra le desti-

nazioni preferite ci sono i Caraibi e gli Emirati Arabi, molto ambiti per una fuga al caldo nel pieno dell'inverno, ma anche il Mediterraneo, in particolare verso la Spagna, Francia e Italia, Turchia, Grecia e Canarie.

Le crociere non sono state impattate dallo scenario geopolitico di incertezza, anche perché le navi sono asset mobili per definizione e quindi possono essere riposizionate a seconda delle circostanze. Secondo i dati diffusi recentemente in occasione dell'Italian Cruise Day, la principale manifestazione crocieristica in Italia, nel 2023 saranno quasi 13 milioni i passeggeri delle navi da crociera nei porti italiani: si tratta del record

storico negli ultimi 30 anni. La tipologia di viaggio è cambiata: i viaggiatori, sempre più digitali e tecnologici, hanno maggior desiderio di conoscere il mondo e di raccontare le proprie emozioni. Chiedono perciò viaggi più ricchi di esperienze, di significato, desiderano sentirsi parte integrante dei territori che visitano, stabilire un contatto più profondo con le realtà locali immergendosi nella cultura e nella scoperta di tutte le tipicità di quei luoghi. Tra le montagne italiane, per esempio, viene riscoperta la voglia di entrare a contatto diretto con la natura per rigenerarsi, non solo per sciare. In Europa, ancora, chi si affida al Turismo organizzato non è più solo alla ricerca del city break o di volo e hotel, ma si aspetta un itinerario con più mete, ben strutturato e con il supporto di guide che diano valore a visite complete.

Il contesto sociopolitico attuale determina talvolta repentini cambi di scenario che, a livello operativo, si traducono in cancellazioni di rotazioni aeree da parte di vettori o in altri disagi e imprevisti da affrontare, che il turista deve fronteggiare autonomamente. Per contro, chi si affida al Turismo organizzato trova interlocutori affidabili e multimodali che nelle situazioni di incertezza sono in grado di tutelare e offrire assistenza al viaggiatore, che lo apprezza sempre di più, premiando il settore con maggiori prenotazioni.

# Natale a Sant'Angelo

2023/24

**SABATO 9 DICEMBRE 2023**  
**PRIMO TORNEO DI PUZZLE**  
A CURA DELLA RETE CIVICA-AVIS  
ORE 18:00 - PALAZZO DELLA CULTURA

**DOMENICA 10 DICEMBRE 2023**  
**FIACCOLATA IN MEMORIA DI GIULIA CECCHETTIN E DI TUTTE LE VITTIME DI VIOLENZA DI GENERE.**  
ASS. LA CLESSIDRA DI SAN PIERO PARTI IN COLLABORAZIONE CON LA PARROCCHIA DI SANTA MARIA, IL COMUNE E LE ASSOCIAZIONI LOCALI  
ORE 18:45 - PARTENZA DA PIAZZA S. FRANCESCO DI PAOLA

**MERCOLEDÌ 13 DICEMBRE 2023**  
**FESTA DI S. LUCIA CON DEGUSTAZIONE DI CUCCIA**  
A CURA DELLA PARROCCHIA SANTA MARIA E ASSOCIAZIONE CAMMURRIA  
DALLE ORE 18:00 - PIAZZALE DELLA CHIESA DI SAN DOMENICO

**DOMENICA 17 DICEMBRE 2023**  
**IL MAGICO VILLAGGIO DI NATALE**  
A CURA DI UNNI DON NINO E ASS. CAMMURRIA IN COLLABORAZIONE CON LE ASSOCIAZIONI LOCALI  
DALLE ORE 16:00 - PIAZZA V. EMANUELE

**SFILATA DI BABBI NATALE PER LE VIE DEL PAESE**  
A CURA DEL COMPLESSO BANDISTICO "VINCENZO BELLINI CITTA' DI SANT'ANGELO"

**VENERDÌ 22 DICEMBRE 2023**  
**VISITA DI BABBI NATALE ALLE SCUOLE DI SANT'ANGELO**  
A CURA DEL COMPLESSO BANDISTICO "VINCENZO BELLINI CITTA' DI SANT'ANGELO"  
DALLE ORE 10:00

**"STELLA...STELLINA IL NATALE SI AVVICINA" LABORATORIO CREATIVO D'INCLUSIONE E SOCIALIZZAZIONE**  
LETTURE, STORIE, CREAZIONI SEGNALEGGIO E VISITA DI BABBO NATALE!  
A CURA DEL COMUNE DI SANT'ANGELO DI BROLO, SERVIZI SOCIALI, AVIS SANT'ANGELO, SEMPLICEMENTE INSIEME, RETE CIVICA DELLA SALUTE  
ORE 16:00 - PALAZZO DELLA CULTURA

**SABATO 23 DICEMBRE 2023**  
**CHAMPIONS BINGO**  
TOMBOLATA PER BAMBINI E RAGAZZI  
A CURA DELLA S.D. CITTA' DI SANT'ANGELO  
ORE 16:30 - PALAZZO DELLA CULTURA

**ASPETTANDO NATALE... MUSICAL**  
DALLE ORE 20:00 - PIAZZALE CHIESA SS. DELLA STELLA C/DA SANTA MARIA LO PIANO

**DOMENICA 24 DICEMBRE 2023**  
**ANIMAZIONE NATALIZIA ITINERANTE CON I "CIARAMIDDARI" PER LE VIE DEL PAESE**  
DALLE ORE 17:00

**MARTEDÌ 26 DICEMBRE 2023**  
**MINI TORNEO DI TENNIS E GIOCHI NATALIZI CON ACCENSIONE "DI ZUCCU" E SALSICCATA**  
A CURA DELL'ASS. VALDEMONTE E TRE SPORTS  
ORE 16:00 - CAMPETTI DI TENNIS DI C/DA MOSE

**MERCOLEDÌ 27 DICEMBRE 2023**  
**SFILATA CON SUONI DI CIARAMEDDE E ZAMPGONE DAVANTI LE CHIESE DEL PAESE**  
ORE 16:00

**CONCERTO DEGLI UNAVANTALUNA**  
ORE 18:30 - CHIESA S. MARIA DEGLI ANGELI

**GIOVEDÌ - VENERDÌ 28 - 29 DICEMBRE 2023**  
**C'ERA UNA VOLTA... SANT'ANGELO ANTICHI MESTIERI E SAPORI**  
A CURA DELLA PRO LOCO SANT'ANGELO CITTA' DEI NORMANNI IN COLLABORAZIONE CON LE ASSOCIAZIONI LOCALI  
ORE 18:00 - VIE DEL CENTRO STORICO

**SABATO 30 DICEMBRE 2023**  
**FESTA DELLE FAMIGLIE**  
ORE 18:00  
**CONCERTO DI FINE ANNO**  
A CURA DEL COMPLESSO BANDISTICO "VINCENZO BELLINI CITTA' DI SANT'ANGELO"  
ORE 19:30 - CHIESA S. MARIA DEGLI ANGELI

**MERCOLEDÌ 3 GENNAIO 2024**  
**TOMBOLATA PER NONNI E BAMBINI**  
A CURA DELLA PARROCCHIA SANTA MARIA  
ORE 16:00 - SALONE PARROCCHIALE

**GIOVEDÌ 4 GENNAIO 2024**  
**«STIAMO INSIEME... TRA MUSICA E DOLCEZZA FACCIAMO FESTA»**  
Festa dedicata agli over 65 e dintorni con musiche natalizie e panettoni  
A CURA DEL COMUNE DI SANT'ANGELO DI BROLO, SERVIZI SOCIALI - AVIS SANT'ANGELO, SEMPLICEMENTE INSIEME, RETE CIVICA DELLA SALUTE  
ORE 16:00 - PALAZZO DELLA CULTURA

**VENERDÌ 5 GENNAIO 2024**  
**ASPETTANDO LA BEFANA... BEFANISSIMA 2024 E QUIZ MASTER**  
pomeriggio di animazione con tombola e giochi live a premi. Gadget per i più piccoli  
ORE 17:00 - PALAZZO DELLA CULTURA

**SABATO 6 GENNAIO 2024**  
**II° EDIZIONE "SANT'ANGELO ART FEST" CON GLI ARTISTI DI STRADA**  
DALLE ORE 16:00 - CENTRO STORICO - PIAZZA V. EMANUELE

Il Vice Sindaco  
con delega Sport, Turismo e Spettacolo  
**Pippo Palmeri**

Il Sindaco  
**Dr. Francesco Paolo Cortolillo**





## Solidarietà



C'è anche un altro modo di vivere le Feste, quello in cui si cerca di offrire un sorriso a chi è meno fortunato

# Un'occasione per sentirsi più vicino al prossimo

*Tra le iniziative ormai divenute una tradizione c'è quella dei doni solidali di Emergency, attraverso cui l'associazione garantisce un supporto alle popolazioni dei Paesi in cui opera. Tantissime le idee regalo: dai cesti e i tessuti provenienti dall'Uganda fino agli accessori realizzati con materiali di riciclo*

ROMA - A Natale, per sostenere il diritto alla cura in Italia e nel mondo basta un piccolo gesto. Fino al 24 dicembre, nei negozi di Emergency è possibile trovare tantissime idee regalo e sostenere così i suoi progetti in Italia e nel mondo. Dai cesti e tessuti dall'Uganda agli accessori realizzati con materiali di riciclo, dai dolci natalizi alle magliette dell'associazione: sono solo alcuni dei tantissimi prodotti che si possono acquistare sia online, sia in uno dei negozi di Natale dell'associazione in 19 città italiane: Aosta, Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Catania, Catanzaro, Ferrara, Firenze, Genova, Macerata, Milano, Napoli, Padova, Pisa, Roma, Teramo, Torino e Venezia.

A rendere speciale il Natale non soltanto le più di settanta proposte regalo con il logo, dalla classica tazza fino all'agenda, ma anche tanti prodotti provenienti dai Paesi in cui l'associazione lavora o da realtà solidali che collaborano con la Ong. Tra queste cooperative solidali che garantiscono il rispetto dell'ambiente e dei diritti dei lavoratori come ad esempio Musizi Joy, dove persone che abitano gli slum di Kampala creano decori per il Natale. Dall'Afghanistan, monili di lapislazzuli, tessuti preziosi, borse, scarpe e il tradizionale orsetto prodotto da una cooperativa di donne vulnerabili.

Inoltre, per offrire un aiuto a chi



vive in contesti difficili in Italia e nel mondo, negli spazi di Natale si possono acquistare il presepe della pace del Perù prodotto da Kenty, realtà che mette insieme famiglie artigiane, rifugiati e piccole cooperative di giovani in zone disagiate del Paese; la collana con il ciondolo e il portachiavi entrambi realizzati da No War Factory, con metalli provenienti da residui bellici disseminati nel Laos, Paese del Sud est asiatico, la zona del mondo più bombardata della storia; per chi volesse regalare un libro, qui si possono anche trovare i libri scritti dal fondatore di

Emergency, Gino Strada.

Per un Natale solidale anche a tavola non mancano torroni, croccanti e altri dolci a base di mandorla, pistacchio e nocciola prodotti all'interno della Casa circonfondaria di Ragusa dalla cooperativa Sprigioniamo Sapori, le tavolette di cioccolato del Laboratorio di Don Puglisi, progetto di reinserimento sociale di donne in difficoltà con figli, la Cesta salata Emergency di Negozio Leggero con una selezione di prelibatezze senza derivati animali, gli infusi e le tisane di Erbalogica,

tutti rigorosamente biologici.

Per chi è attento all'ambiente si possono scegliere gli orecchini e le collane di Az Contemporary Jewels tutti prodotti con materiali di riciclo, a tiratura limitata; un'altra possibilità è quella di regalare le borse di Cartiera, laboratorio di moda etica che recupera e riusa pelle e tessuti di alta qualità; tante le proposte di Vagamondi con il progetto nato in Sri Lanka che produce materiale da cartoleria a partire dagli escrementi degli elefanti.

Emergency propone, infine, delle idee-regalo virtuali: basta infatti un contributo online e si potrà sostenere direttamente il lavoro dell'associazione in Italia e nel mondo, con l'acquisto di giubbotti-salvagente per la nave Life Support, di farmaci e materiale sanitario per un neonato in terapia intensiva neonatale in Afghanistan, una visita medica gratuita a un paziente nel politruck, l'ambulatorio mobile aperto a tutti per visite gratuite in Italia, pacchi spesa, per un mese, beni di prima necessità per una famiglia.

Con l'acquisto dei regali solidali sarà possibile inviare ai propri cari gli auguri di Natale tramite una e-card: si contribuirà così concretamente a garantire il diritto alla cura gratuito, uguale e universale per tutti, alla lotta alla guerra e alla povertà. Fino a domani, 17 dicembre, in tutti gli Spazi Natale di Emergency, inoltre, si potrà salire virtualmente a bordo della nave Life Support con i visori a 360° per un'operazione di ricerca e soccorso nel Mediterraneo Centrale e vivere in prima persona un salvataggio in mare, sia dal punto di vista delle persone soccorse e di chi soccorre. Il video in realtà virtuale è stato, infatti, realizzato durante una missione della nave Search and Rescue che è in mare da dicembre 2022.

# BUONE FESTE!

Halley è il sistema informatico più diffuso nelle **Pubbliche Amministrazioni Locali.**

halleysud.it





# Prevenzione



Da Paolo Ascierto, direttore di Oncologia dell'Irccs di Napoli, alcuni consigli per prevenire il melanoma e migliorare la risposta alle cure

## Dalle lenticchie al pesce, anche i piatti natalizi possono essere buoni alleati contro i tumori

ROMA - Il cancro si combatte anche a tavola, soprattutto a Natale. Dalle lenticchie al pesce, dai finocchi alla frutta secca, sono molteplici gli ingredienti della tradizione natalizia italiana che possono rivelarsi preziosi alleati sia per prevenire il melanoma, sia per migliorare la risposta all'immunoterapia e per contrastare gli effetti collaterali dei trattamenti.

A suggerire alcuni dei piatti anti-cancro da inserire nel menù delle prossime feste natalizie è Paolo Ascierto, presidente del convegno e direttore del dipartimento di oncologia melanoma, immunoterapia oncologica e terapie innovative dell'Istituto Nazionale dei Tumori Irccs Fondazione Pascale di Napoli, in occasione dei recenti convegni Immunotherapy Bridge e Melanoma Bridge.

### Pasta e fagioli, lenticchie e cereali integrali migliorano la terapia

“Pasta e fagioli, lenticchie in umido, zuppa di cereali integrali proprio come li facevano le nostre nonne possono migliorare la risposta al trattamento immunoterapico nei pazienti affetti da melanoma - spiega Ascierto -. Così come i funghi, i finocchi, il salmone, l'aringa marinata e, finanche, la liquirizia possono prevenire il rischio di sviluppare il tumore della pelle, oltre che con-



trastare gli effetti collaterali delle terapie”.

Il melanoma è il tumore della pelle più aggressivo, oggi in costante aumento sia per via dell'errata esposizione al sole che della scarsa cultura della prevenzione. “Negli ultimi anni i tumori della pelle sono diventati sempre più comuni tra i giovani: oggi in Italia rappresentano la terza tipologia di tumore più riscontrata al di sotto dei 50 anni - sottolinea Ascierto -. È opinione ormai comune che la prevenzione inizia anche a tavola. Relativamente al melanoma e ai carcinomi cutanei, alcuni componenti della dieta, come gli antiossidanti, le vitamine e i minerali, hanno mostrato effetti protettivi, aiutando a combattere i radicali liberi e a prevenire i danni alla base dello sviluppo del tumore. In particolare, le vitamine C,

E e A, lo zinco, il selenio, i carotenoidi, gli acidi grassi omega-3, il licopene, i polifenoli e i sulfurafani sono tra gli antiossidanti che molti specialisti consigliano di includere nella dieta per ridurre il rischio di tumori cutanei. Avere abitudini alimentari corrette è importante anche durante il percorso terapeutico per mantenere più forte il sistema immunitario, migliorare l'efficacia del trattamento stesso, ridurre gli effetti collaterali e quindi poter continuare il percorso, prevenire le recidive”.

In particolare, è stato dimostrato che i pazienti con diagnosi di melanoma sottoposti a immunoterapia hanno una risposta migliore al trattamento se consumano un piatto a base di proteine sane (pesce, pollame, formaggi magri, legumi e frutta secca), evitano i salumi e le carni tra-

sformate, come condimento usano oli vegetali sani, meglio l'olio extravergine; come bevande: acqua e caffè, meglio se si evitano le bevande molto zuccherate. E se il colon improvvisamente non risponde più ai comandi a causa delle cure farmacologiche? Ascierto e il suo team consigliano di affidarsi alle tisane: tisana alla malva, alla melissa, al finocchio e alla camomilla. Un buon risotto al limone può aiutare a contrastare i disturbi gastrointestinali e lo zenzero può contrastare i problemi di anoressia e nausea provocati dall'immu-

### Ai pazienti sottoposti a immunoterapia fa bene consumare proteine sane

noterapia.

È dunque evidente che il gusto può ben sposarsi con la salute e la prevenzione del cancro. Con questo spirito il gruppo di oncologi, dermatologi e dietisti, diretto da Ascierto, sviluppa costantemente progetti per anticipare le mosse della malattia e diffondere i principi di una sana e corretta alimentazione basati fondamentalmente sulla dieta mediterranea e i suoi fitonutrienti (il licopene dei pomodori, il resveratrolo della buccia dell'uva, l'acido ellagico della frutta secca o il sulfurafano dei broccoli) che agiscono come spazzini dei radicali e proteggono le cellule dai danni al Dna.

Progetti a cui partecipano anche chef stellati come dimostra il libro “Prevenzione à la carte - anticipare le mosse dei tumori della pelle”, scritto a sei mani da Ascierto, la dietista del Pascale Anna Licia Mozzillo e lo chef Gennaro Esposito, all'interno del quale vengono proposti 16 piatti sani, ma anche buoni da gustare. Un libro che nasce dall'assunto che un'alimentazione sana non deve rinunciare al gusto per il buon cibo e sia un ottimo alleato per la salute e la cura della propria pelle. “Non a caso - continua Ascierto - il primo ad affermare che il cibo è la prima medicina fu Ippocrate, padre delle scienze mediche. Oggi, a conferma, sappiamo che la dieta può incidere realmente sul rischio di ammalarsi di cancro e sulle probabilità di guarigione”.

**XMAS Catania FEST 2023**

**Natale in Città.**  
Festa di Suoni, Artisti di Strada,  
Spettacoli, Tradizioni, Emozioni!

**LA NOTTE DI CAPODANNO 2024 Catania ore 21.00 Piazza Duomo**

**MARIO BIONDI**

**TANANAI**

**ANNA CASTIGLIA, ELENA MANUELE, SOAP**

DJ SET  
Radio Studio Centrale

presentano  
Chiara Esposito e Ruggero Sardo

REGIONE SICILIANA  
ASSessorato TURISMO  
SPORT E SPETTACOLO

CITTÀ DI CATANIA

puntoe  
capo



*"Il Natale non è un tempo né una stagione,  
ma uno stato d'animo. Amare la pace e la buona  
volontà, essere pieni di misericordia, è avere  
il vero spirito del Natale."  
(cit. Calvin Coolidge)*

*Auguri ai nostri lettori, clienti,  
partner, collaboratori,  
e tutta la grande famiglia del*

*Quotidiano di Sicilia*

*Buon  
Natale  
2023*



In edicola a soli **0,50€**

In abbonamento a:

★ **8,25€** al mese per un anno = **99€** (carta e digitale)\*

★ **5,75€** al mese per un anno = **69€** (digitale)

\*compreso archivio storico con 500 mila articoli

**QdS-QdS.it**  
dal 1979



**Il Quotidiano d'inchiesta  
per le persone curiose**

servizioabbonamenti@quotidianodisicilia.it - tel. 095 372217

Seguici su

