



# 'O PERTUSO

Anno I - Numero 8 - Ottobre 2003

Periodico di cultura e formazione umana e cristiana della comunità ecclesiale di Montepertuso - Nocelle

## IN QUESTO NUMERO

### ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Chi è il tuo parroco?, 2

### I LETTORI CI SCRIVONO

Spettatori o protagonisti della..., 3

### LETTERA APERTA A...

... il mio parroco, 4

### I NONNI RACCONTANO

San Giuseppe e l'asino, 5

### PER VOI BAMBINI

Vangelo in pillole, 6

### LA PAROLA E LA VITA

I Dieci Comandamenti, 7

### UN SANTO AL MESE

Un commerciante santo, 8

### NARRATIVA

Il sicomoro (2), 9

### DAL MONDO DELLE SCIENZE

Zucchero sì - zucchero no, 10

### L'ANGOLO DEL D.J.

Intervista a Joe T. Vannelli, 11

### GIOCHI E PASSATEMPI, 12

## EDITORIALE

### AUTUNNO

*Don Raffaele Celentano*

**L'**estate è ormai alle nostre spalle. Chi in un modo, chi in un altro, abbiamo ripreso le nostre attività. Sembra un circolo vizioso, un eterno ritorno, un continuo avvicinarsi di stagioni, di impegni, di progetti, di sogni rimasti nel cassetto... La vita, il tempo, è forse questo? Un continuo ritornare alle cose già fatte, già viste, già dette? A prima vista sembrerebbe di sì; ma poi, guardando con un po' più di attenzione, ti accorgi che il movimento circolare non si svolge sempre sullo stesso piano: ogni volta c'è una piccola variazione di livello, per cui in realtà ti muovi su una spirale, che si allontana sempre più da qualcosa per avvicinarsi lentamente ma inesorabilmente a qualcos'altro.

È la spirale della vita? Sì, forse: in definitiva possiamo anche chiamarla così.

E ti accorgi che quelle piccole variazioni, che impercettibilmente rendono un giro diverso dal precedente, sono le cose che caratterizzano la tua esistenza, che altrimenti sarebbe terribilmente monotona. Quelle piccole differenze tra un giro e l'altro danno senso al movimento, lo diversificano, gli danno gusto. Però ti portano sempre più lontano dall'inizio, sempre più lontano dalla primavera e sempre più vicino al termine del percorso, che non vedi ma sai che è lì da qualche parte, davanti a te, e ci stai andando incontro. E allora ti accorgi che non c'è nessun eterno ritorno; anche se le stagioni meteorologiche si avvicinano l'una all'altra, quelle della vita sono orientate verso un termine: all'inverno non succederà una nuova primavera.

In questa prospettiva tutto assume un valore diverso. Non è come lasciare quel luogo di villeggiatura, con la certezza che ci tornerai l'anno prossimo; non è come salutare gli amici che sai di incontrare ancora domani. Ogni attimo della tua esistenza diventa unico e irripetibile, sotto tutti gli aspetti. Se avrai saputo gustarlo, viverlo appieno, intensamente, sarai più ricco dentro. E anche le cose tristi, le delusioni, i momenti difficili e dolorosi, in qualche modo risulteranno relativizzati: sono attimi, punti su quella spirale, che, una volta superati, da qualche parte, davanti a te, e ci stai andando incontro. re più vicino al termine del percorso, che non vedi ma sai che è non torneranno più; non avrà senso tornarci su con il ricordo, se non per trarne un insegnamento, una spinta ad innalzare ancora il livello di quel movimento a spirale. Solo vivendo pienamente il momento presente ciascun momento precedente avrà un senso, e quello che ti resta da percorrere della spirale sarà degno di essere vissuto.

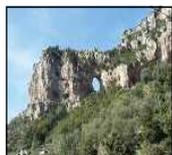
Anche l'autunno e l'inverno sono belle stagioni se saprai viverle sempre con lo sguardo rivolto in avanti, mai voltandoti indietro, verso ciò che non è più se non nel ricordo: un baratro che rischia di catturarti e di trascinarci nel buio; la luce è davanti a te.

Periodico a diffusione interna - Composizione e stampa in proprio

Attività editoriale a carattere non commerciale ai sensi previsti dall'art. 4 DPR 16/10/1972 n. 633 e successive modifiche

Direttore responsabile: Don Raffaele Celentano - e-mail: donraffaele@amalfinet.it

Redazione: Via Cappella - Montepertuso - 84017 POSITANO - www.parrocchie.it/positano/montepertuso



# CHI È PER TE IL TUO PARROCO?

Don Raffaele Celentano

**T**rascorso il primo anno di servizio a Montepertuso-Nocelle, mi vien voglia di proporre alla mia comunità un articolo che avevo già proposto ai fedeli della mia precedente parrocchia qualche anno fa. La domanda posta come titolo non mira a risvegliare la curiosità sul parroco né si propone di lanciare un sondaggio; vuole solo stimolare tutti a prendere coscienza di un rapporto, che potrebbe essere anche in qualche modo conflittuale.

Tanto per iniziare, richiamo l'attenzione su quel "per te" della domanda. È chiaro, infatti, che in questa sede non ci interessa approfondire "chi è" il parroco, ma piuttosto "chi è per te", e in questa prospettiva le risposte potrebbero essere tutte diverse per quanti sono i fedeli: tante teste, tante opinioni. Ma si può tentare una sintesi intorno ad alcune risposte tipo, che potrebbero rappresentare solo in parte una realtà che in genere è più variegata.

Ci sono fedeli per i quali il parroco è un oggetto messo lì non si sa bene a far cosa, privo di utilità pratica; un "soprammobile", dunque, della cui presenza spesso non ci si accorge nemmeno, tanta è l'abitudine alla sua inutile figura. Magari lo si incontra per strada o ce lo si ritrova alla porta di casa e da qualche parte nel cervello si accende una lucetta: «Toh, guarda... Ma questo è il parroco!». A onor del vero, va detto che nella Chiesa – salvo qualche eccezione che alla fin fine conferma la regola – di "soprammobili" pare proprio che ce ne siano pochini... Rendiamo grazie a Dio!

Ma c'è anche il parroco "impiegato dell'anagrafe o dell'ASL", a cui ci si rivolge solo quando serve quella determinata "carta" per ottenere quella "prestazione": uno che insomma sta lì a mettere firme e timbri, che qualche volta magari è un po' recalcitrante - «Non ha dormito bene stanotte o gli è andato storto qualcosa...» - ma che alla fine acconsente alla richiesta. Forse nella Chiesa gli "impiegati dell'anagrafe o dell'ASL" sono più numerosi, ma penso che spesso questo sia per loro un ripiego: visto che non riescono a svolgere bene, con quegli "utenti" che si ritrovano, altre forme di "lavoro", si adattano a fare il solo che gli stessi riescono a capire. In definitiva i "parroci-impiegati" sarebbero tali solo perché tali li rendono i loro fedeli... A quando una salutare ribellione, magari con sciopero dello "sportello documenti"?

E poi c'è il parroco "esattore, che sta sempre lì a chiedere soldi per tante di quelle iniziative o esigenze da far perdere l'orientamento e la pazienza ai benpensanti, che hanno un'altissima considerazione del loro portafogli, meno di quello degli altri (parrocchia compresa). Forse aveva ragione quel vecchio sacerdote che una volta mi disse: «La gente è più

disposta a perdonare il prete che ha l'amante che non il prete attaccato ai soldi!». Ma è certamente vero che su questo argomento da parte dei fedeli si fanno spesso dei gravi giudizi temerari (a proposito: si sa ancora che cosa sono i giudizi temerari?); l'amministrazione di una parrocchia, specialmente dopo la riforma del sistema beneficiale, pone non pochi problemi a colui che per dovere d'ufficio deve provvedervi e non sempre riesce ad avere a fianco dei validi collaboratori. Comunque può darsi che nella Chiesa di Dio vi siano anche molti "esattori"... D'altronde hanno un degnissimo rappresentante in san Matteo... Lui si convertì...

Il parroco "spensierato", invece, è il tipo che agli occhi attenti dei fedeli (capite bene quali in particolare: non mi fate usare termini che potrebbero non piacere...) sta sempre in giro con i ragazzi, lo si trova a tutte le feste, fa le funzioni ad orari impossibili con la scusa di favorire la partecipazione dei giovani («E di noi, che frequentiamo da ottant'anni, non si preoccupa!»), rivoluziona la chiesa con tutti gli annessi e connessi, e quando poi ha compiuto l'opera di devastazione magari se ne va a fare il parroco da qualche altra parte, perché non riesce a stare troppo tempo in uno stesso posto... Questa sembra essere una "specie in via di estinzione": in genere è rappresentata da un giovane prete, e con la crisi che c'è in giro, di giovani preti non è che ce ne siano molti. Però, se l'atteggiamento potesse servire ad invogliare altri giovani a seguirlo...

Ma c'è anche il parroco "dittatore", quello che sa sempre e solo lui ciò che è bene, che non lascia spazio ai collaboratori, che decide e pretende che tutti attuino le sue direttive... Qui, in realtà, la categoria presenta due tipologie differenti. C'è il dittatore per forza, cioè quello che deve fare tutto da solo perché i collaboratori non ci sono o ci sono solo per quello che fa comodo a loro, e il dittatore per partito preso, quello che "se ne infischia" del parere contrario del Consiglio Pastorale, che non deve dar conto a nessuno, che... Ce ne sono pochi o molti di dittatori nella Chiesa di Dio? Qui sta il "busillis": nessun pazzo ammetterà mai di essere pazzo a meno che non sia sano di mente e nessun dittatore ammetterà mai di essere un dittatore a meno che non sia invece uno che è costretto a prendere di petto certe situazioni... La storia ci insegna che un dittatore diventa tale con l'aiuto del popolo, o perché all'inizio fa comodo a tutti o perché ci si accorge troppo tardi che le redini sono state lasciate in cattive mani. Ma "ogni popolo ha il governo che si merita"!

Da ultimo, ma non ultimo, c'è il parroco che va bene a tutti, che riesce a conciliare gli orari con le esigenze dei fedeli

(Continua a pagina 3)





### SPETTATORI O PROTAGONISTI DELLA VITA PARROCCHIALE?

Nella parrocchia di Montepertuso-Nocelle esiste, come in tutte le parrocchie, il Consiglio Pastorale. Credo, anzi sono sicuro, che esso abbia lo scopo di risolvere insieme al parroco i problemi della comunità e di organizzare eventi riguardanti la parrocchia.

Il Consiglio Pastorale viene formato tramite una votazione per mezzo della quale si dovrebbe ottenere che all'interno di esso siano rappresentate un po' tutte le componenti della comunità. Sotto questo aspetto, credo, e spero, che l'unica eccezione di questa caratteristica del Consiglio siamo noi. Eh, già! L'unica componente della comunità che non è rappresentata in questo organismo di partecipazione è quella dei giovani!

È doverosa, comunque, una puntualizzazione. In verità noi giovani, ragazzi e ragazze, non sappiamo se siamo rappresentati o no. Sembra strano, ma è così. Infatti se esiste un rappresentante dei giovani nel Consiglio Pastorale è pregato di riferirci, o meglio: di renderci partecipi della vita pastorale della nostra parrocchia, perché fino ad oggi non lo ha fatto, nonostante le ormai note riunioni del lunedì sera. Se invece non esiste un nostro rappresentante, chiedo ai responsabili di colmare al più presto questa lacuna, che è – a mio avviso – una mancanza di rispetto nei nostri confronti.

Aspettiamo una risposta!

Luigi Vitiello

*Caro Luigi, con la tua provocazione mi inviti a nozze!*

*Come ben sai, sono parroco da poco più di un anno. A norma di regolamento, il Consiglio Pastorale decade con la cessazione del parroco; perciò, arrivando in parrocchia, avrei dovuto provvedere alla formazione di un nuovo Consiglio Pastorale; cosa impossibile, non conoscendo la realtà della situazione. Perciò comunicai al Vescovo la mia intenzione di prorogare il Consiglio esistente fino al momento in cui avrei potuto formarne uno nuovo, secondo le disposizioni diocesane in vigore.*

*Proprio in questi giorni abbiamo avviato in parrocchia la*

*programmazione del nuovo anno pastorale. Tra le altre cose, dovrò, appena possibile, mettere in cantiere anche il rinnovo del Consiglio Pastorale. In questa prospettiva mi proponevo già – perciò la tua provocazione sfonda una porta aperta – di cercare una via attraverso la quale coinvolgere in modo diretto anche una rappresentanza della realtà giovanile della nostra parrocchia, al di là e in aggiunta (direi quasi che andasse ad affiancarsi) al responsabile parrocchiale del settore giovani. Il regolamento, però, prevede che i membri effettivi (eletti o di diritto) debbano essere tutti maggiorenni e cresimati. Il che potrebbe essere un problema, ma solo in apparenza; ritengo infatti possibile invitare al Consiglio Pastorale dei rappresentanti del mondo giovanile, un po' come dei consulenti, che possano far sentire la loro voce anche se non possono esprimersi con un voto. È un'ipotesi da verificare, ma penso che sia facilmente attuabile.*

*Solo che, poi, una volta inseriti in questo modo dei vostri rappresentanti nel Consiglio, io e gli altri membri del Consiglio stesso, avremo il diritto di aspettarci da loro una valida collaborazione sotto tutti gli aspetti, una presenza attiva e fruttuosa, perché non si tratta solo di prendersi "l'onore" di far parte del Consiglio, ma anche di assumersene "l'onere".*

*Perciò mi aspetto di avervi come protagonisti e non come spettatori, magari anche un po' distratti.*

Don Raffy



(Continua da pagina 2)

### CHI È PER TE IL TUO PARROCO?

(quelli di cui sopra e anche gli altri), a trovare il tempo per la visita agli anziani, per il catechismo ai fanciulli, per l'incontro con i giovani e le coppie di fidanzati, per rispondere alle richieste del vescovo, per... Perché il Signore, una volta superate le varie crisi cardiache e psichiche, gli conceda il meritato riposo di una vecchiaia serena e felice prima di ammetterlo a ricevere il premio promesso. Tutto il popolo dica: Ascoltaci, o Signore!

E se, a questo punto, qualcuno, maliziosamente, volesse chiedere al sottoscritto: «Tu in quale categoria ti metteresti?», il sottoscritto dovrebbe rispondere che non dipende da lui. L'attribuzione della categoria è di stretta competenza di

un particolare comitato parrocchiale la cui composizione non è facile da determinare, perché nessuno ammetterà mai di farne parte; nessuna autorità umana l'ha costituito, per cui dai suoi componenti è ritenuto di "istituzione divina"; esiste in ogni parrocchia ed è investito di un ottavo specialissimo dono dello Spirito Santo, il dono della mormorazione; per tutti questi motivi non è nei poteri del parroco scioglierlo o modificarne la composizione. Solo san Giuseppe (patrono della buona morte) potrebbe intervenire su quest'ultimo punto...

Comunque, perché non sembri che voglia eludere la domanda, dirò che non ho mai chiesto ai miei parrocchiani chi fossi io per loro; se vogliono approfittare di questa occasione per esprimersi, sarò ben felice di prendere nota delle loro valutazioni e di tenerle nel debito conto.



## LETTERA APERTA A...

---

*... il mio parroco*

*Carissimo parroco don Raffaele,*

*un anno è trascorso da quando sei arrivato in mezzo a noi. Con gioia ringrazio il Signore per questo dono della tua presenza in questa comunità.*

*Essendo di questa parrocchia ho vissuto tante cose belle e tante dolorose, ho dentro di me tante esperienze che mi hanno fatto capire e scegliere sempre questa religione, attraverso tutto questo tempo. Chissà quante cose vorresti dirci ma non è ancora maturo il tempo per dirle; tante cose già dette ci fanno capire (almeno a me) che il Signore ti ha scelto e mandato in mezzo a noi come un grande regalo, dalla tua persona traspare con chiarezza la tua vocazione di sacerdote: lo Spirito Santo veramente parla attraverso di te.*

*Caro parroco, c'è molto da lavorare in questa vigna, con tenacia e perseveranza; mi auguro che tanti di noi ti diano un forte aiuto per poter dare a quelli che sono nel dubbio o lontani un fortissimo richiamo verso Gesù e i suoi meravigliosi insegnamenti, sui quali si basa una convivenza di amore, gioia, condivisione reciproca.*

*Vorrei dirti tante cose; quella più importante è che sei aperto, disponibile e ispiri fiducia; basta solo cercarti: questa è la cosa più importante e bella che ho trovato in te da parte mia.*

*Il 29 settembre abbiamo festeggiato i santi Arcangeli, tra cui san Raffaele, di cui tu, caro parroco, porti il nome; il suo significato è medicina di Dio. Ti faccio i miei migliori auguri di forza e coraggio, ma soprattutto: sii la medicina dolce e amara mandata da Gesù per questa mia parrocchia.*

*Ti prego: prova a volerci bene sempre.*

*Buon lavoro e tanti auguri di ottima riuscita di questo cammino insieme, con l'aiuto di Dio e di Maria.*

*(lettera firmata)*

Non temere: le cose che vorrei dirvi, ve le dirò, poco per volta. Spero nell'aiuto di molti (o almeno di qualcuno) e ci conto, perché siamo tutti operai chiamati a lavorare in questa vigna. E da questo punto di vista, con riferimento all'arcangelo di cui porto il nome, ti dirò: lo preferisco nell'atteggiamento di accompagnatore del giovane Tobia per le strade del mondo; soprattutto in questo senso lo considero mio protettore, non tanto come guaritore divino, anche se qualche intervento "medico" ogni tanto potrebbe anche starci bene, e non solo con pillole e sciroppi: penso a qualche bel trapianto di cervello o di cuore... Quanto a volervi bene, ci provo e non mi riesce difficile, finora, almeno. Grazie per gli auguri.

Don Raffaele

---

---

**DACCIO  
MUNNO  
MANNO**



**collabora con noi**

*Contiamo di far uscire il nostro giornalino la prima domenica di ogni mese.*

*Se vuoi, puoi farci pervenire i tuoi scritti*

*entro il 20 del mese precedente, o consegnandoli in chiesa*

*oppure a mezzo posta elettronica, all'indirizzo: donraffaele@amalfinet.it*



## SAN GIUSEPPE E L'ASINO

**G**esù bambino era nato da poco e già c'era chi voleva toglierlo di mezzo. Ma per fortuna aveva dalla sua parte un servizio informazioni molto efficiente... Un angelo si presentò in sogno a san Giuseppe per avvertirlo del pericolo.

«Erode vuole uccidere il bambino – gli disse – Prendi lui e sua madre e fuggi in Egitto».

Giuseppe non se lo fece dire due volte. Sciolse l'asinello, ci mise su Maria con il bambino in braccio, e partì nella notte.

Il mattino dopo entrarono in un villaggio. La gente che stava uscendo di casa per andare al lavoro nei campi, vedendo passare quel gruppetto, volle dire la sua.

«Che donna senza cuore – disse un contadino alla moglie, a voce non troppo bassa, perché i viaggiatori potessero sentire bene – Lei così giovane sull'asino e quel povero vecchio a piedi!».

Giuseppe era un uomo buono e giusto e pensò che non fosse bello scandalizzare così quelle brave persone. Fece fermare l'asino.

«Forse è meglio se monto io» disse a Maria. E Maria acconsentì, anche perché un po' le dispiaceva che il suo sposo dovesse andare a piedi.

Giuseppe montò sull'asino e prese tra le braccia il bambino, che se la dormiva beato, apparentemente ignaro di quanto accadeva; Maria serrò saldamente tra le mani le redini e si avviò. Un sospiro, neanche troppo mascherato, di compiacimento e di trionfo giunse da dietro le loro spalle.

Verso mezzogiorno arrivarono in un altro villaggio e pensarono di fermarsi per mangiare un boccone in una locanda lungo la strada. Alcuni clienti osservarono in silenzio la scena, poi, mentre i viaggiatori entravano nel locale, uno di loro mormorò all'orecchio del suo vicino:

«Che mascalzone! Fa andare la moglie a piedi e lui comodamente seduto a cavallo dell'asino».

Giuseppe era anziano, ma aveva ancora un udito perfetto e sentì i commenti che gli facevano dietro. Perciò, dopo essersi rifocillati e riposati, e dopo aver provveduto anche alle esigenze del bambino, si rimisero in viaggio. Stavolta, però, montarono tutti sull'asino.

Non avevano percorso neanche cento metri, quando giunsero in quella che doveva essere la piazza del paese. C'era un po' di gente seduta all'ombra di alcune palme, che li osservò mentre attraversavano la piazza.

«Certa gente io l'ammazzerei – disse una voce dietro di loro – Trattare così un povero asino... Si vede bene che non ce la fa. Vedrete che crollerà prima di uscire dal paese».

Ancora una volta, con un sospiro, Giuseppe scese dall'asino e fece scendere anche Maria.

«Forse hanno ragione» disse, e ripresero il viaggio camminando a piedi.

Ma non era finita. La strada si snodava attraverso i campi e i contadini al lavoro alzarono la testa a guardare lo strano gruppetto che passava.

«Devono avere qualche rotella fuori posto! – disse una voce – A che gli serve l'asino, se poi vanno a piedi?».

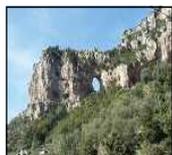
Questa fu la goccia che fece traboccare il vaso della pazienza di Giuseppe.

«Moglie mia, – disse con un tono di voce che quella gente potesse sentire – qualunque cosa facciamo, sbagliamo: non perché facciamo una cosa sbagliata, ma perché non troveremo mai nessuno disposto ad ammettere che forse abbiamo un buon motivo per fare quello che facciamo. E allora, è meglio che ci lasciamo guidare dalla nostra testa e non dalle chiacchiere della gente: tanto avranno sempre qualcosa da ridire».

Fece montare Maria e il bambino sull'asino, prese le briglie e si incamminò verso l'Egitto. Il bambino dormiva, ma il suo viso si illuminò e le labbra accennarono un sorriso. Chissà, forse stava sognando...



## UNISCITI A NOI!



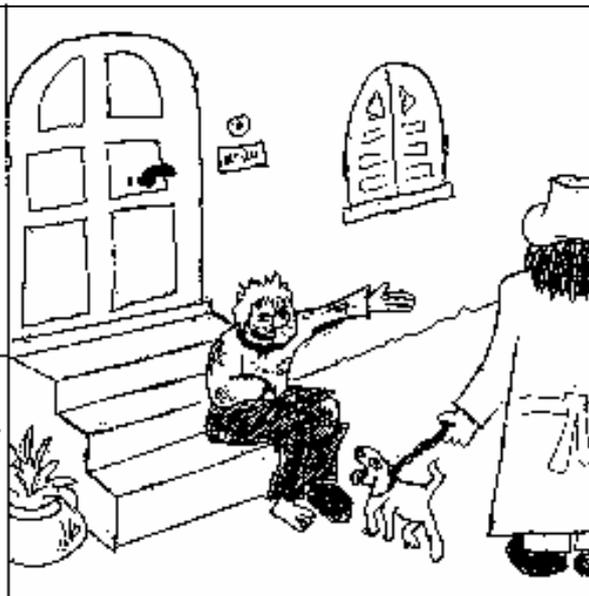
# VANGELO IN PILLOLE

disegni di Antonio Rispoli

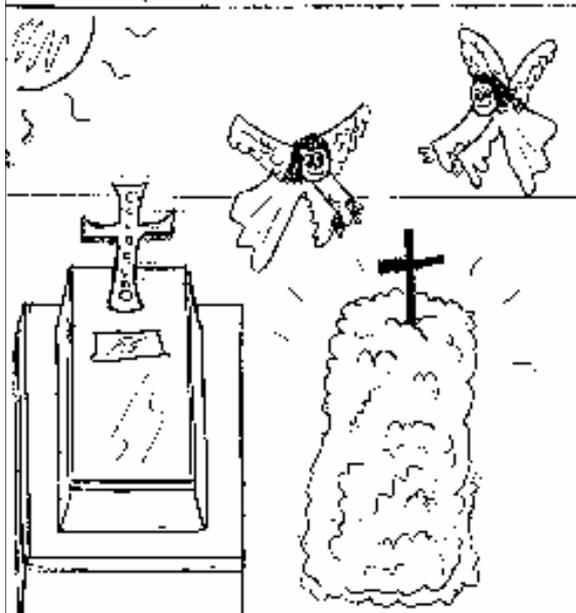
## IL RICCO EPULONE (LC. 16, 19-31)



C'era un uomo molto ricco che vestiva bene e adorava le feste e i benedetti.



E c'era anche un povero mendicante coperto di piaghe.



Quando poi morirono entrambi, il povero fu preso dagli angeli...



SIGNORE, TI PREGO! DAMMI UNA SOLA GOCCEA D'ACQUA AFFINCHÉ IO MI DISSETI, E AVVERTI I MIEI FRATELLI AFFINCHÉ NON SUBISCANO TALI TORTURE!

... mentre il ricco descende a scontare le pene amare dell'inferno!



## I DIECI COMANDAMENTI

**A** sentire coloro che studiano il comportamento e le tendenze che si manifestano all'interno dei gruppi sociali, negli ultimi tempi si starebbe evidenziando un notevole risveglio di interesse verso i Dieci Comandamenti. Sarà vero? Può anche darsi, sebbene una conferma in tal senso non vorrebbe necessariamente dire un aumento di coscientizzazione verso i contenuti etici del Decalogo. Ma sarebbe comunque un segno positivo, del quale tener conto e soprattutto al quale prestare la dovuta attenzione con risposte adeguate in termini di catechesi.

È certamente un discorso impegnativo, a volerlo condurre in modo appropriato, e non tanto perché si tratta di "Dieci Parole", cioè di un argomento abbastanza vasto, quanto perché si vanno a toccare argomenti scabrosi, "nervi scoperti" del comune sentire attuale, su cui si rischia facilmente di fare la fine di Paolo all'Areopago: «Su questo argomento ti sentiremo un'altra volta».

Però non credo che ci si possa sottrarre a questa generale richiesta di saperne di più, visto che si parla tanto di alcuni problemi etici, legati per lo più alla morale sociale (giustizia, aiuto ai più deboli, impegno verso gli "ultimi", non violenza, pace...), meno di altri problemi, che riguardano più la sfera del privato o comunque di un ambito più circoscritto. Appare perciò urgente rivalutare, senza nulla togliere a queste "urgenze", anche gli ambiti più personali, più ristretti, dell'agire morale umano, in modo da fornire un quadro il più possibile completo delle esigenze della morale cristiana a tutti e tre i livelli di relazione: con Dio, con gli altri, con se stessi.

Questo, infatti, è l'ambito di applicazione dei Dieci Comandamenti, dei quali, stando a quanto ci ha garantito Gesù Cristo, nemmeno un accento cadrà prima che cadano i cieli e la terra.

In questa rubrica, perciò, nei prossimi mesi, tratteremo dei Comandamenti, un passo alla volta, con un linguaggio per quanto possibile chiaro e semplice, pur con la ineliminabile difficoltà - che in qualche caso si presenterà - di adattamento del discorso ad un uditorio variegato qual è quello dei lettori del nostro giornalino. Chi ne volesse sapere di più o non trovasse di volta in volta risposta ai suoi dubbi, potrà sempre chiedere un chiarimento personalizzato al sottoscritto.

Fatte queste premesse, andiamo a incominciare.

I Dieci Comandamenti... Il titolo stesso evoca forse le scene grandiose del celebre film di Cecil B. De Mille, vecchio ormai di quasi mezzo secolo, ma pur sempre interessante, visto che periodicamente viene riproposto sul piccolo schermo. Oppure evoca la figura di un vecchio barbuto, con la fronte raggiante, che scende da una montagna portando due tavole di pietra su cui sono incise le "Dieci Parole" (da qui l'altro termine usato per indicarli: Decalogo).

Secondo la tradizione biblica, i Comandamenti furono dati da



Dio stesso, il quale avrebbe provveduto ad incidere nella pietra col suo dito, durante la permanenza di Mosè sul monte Sinai nel corso dell'esodo degli ebrei dall'Egitto. Pertanto essi sono "la legge di Dio". Ed infatti l'introduzione (che spesso viene confusa con il primo comandamento) vuole riaffermare proprio questo concetto: «Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dal paese d'Egitto...» (Es 20,2). Ciò che segue va

letto alla luce di questa introduzione: è la legge, i comandi, che il Dio liberatore dà al suo popolo «perché viviate e siate felici e rimaniate a lungo nel paese di cui avrete il possesso» (Dt 5,33).

Ma questa origine divina non deve far pensare che si tratti di norme lontane dall'esperienza quotidiana dell'uomo: «[Questo comando] non è nel cielo..., non è di là dal mare... Anzi questa parola è molto vicina a te, è nella tua bocca e nel tuo cuore, perché tu la metta in pratica» (Dt 30,12-14). Si tratta di leggi profondamente inscritte nella natura umana, valide quindi per tutti i tempi e per tutte le latitudini; sono una formulazione storica di valori assoluti. Al di là delle formulazioni, infatti, che possono variare (e già nella Sacra Scrittura ne troviamo due redazioni alquanto diverse nel testo, ma sostanzialmente identiche nella sostanza), ciò che conta per il credente sono i valori etici universali ai quali ciascun comandamento rinvia: questi valori vanno salvaguardati ed incarnati nel vivere quotidiano.

Colui che impone questa legge ha il diritto di imporla e di pretendere l'osservanza in forza del suo essere il "liberatore", in qualche modo l'origine dell'identità stessa di Israele come popolo, avendolo tratto da una situazione di schiavitù ed avendogli dato una terra, un patrimonio culturale (è il Dio dei padri: di Abramo, di Isacco e di Giacobbe), una legge fondamentale.

I Dieci Comandamenti, dunque, vanno letti ed osservati, nel loro contenuto sostanziale - cioè come formulazione scritta (storica) di valori assoluti (universali) - alla luce di quella solenne introduzione dalla quale, per i credenti, ciascuna "parola" acquista forza di legge morale.

La non osservanza di essi comporta la rottura della relazione con Colui che li ha dati. Di qui, se la relazione con Dio è vita, la non relazione è morte, separazione, peccato. «Io - dice Mosè - pongo oggi davanti a te la vita e il bene, la morte e il male; poiché io oggi ti comando di amare il Signore tuo Dio, di camminare per le sue vie, di osservare i suoi comandi, le sue leggi e le sue norme, perché tu viva e ti moltiplichi e il Signore tuo Dio ti benedica nel paese che tu stai per entrare a prendere in possesso» (Dt 30,15-16). Quest'ultima osservazione ci porta ad affrontare il problema della libertà.

Comandamenti, leggi... Come può ancora dirsi libero l'uomo

(Continua a pagina 8)

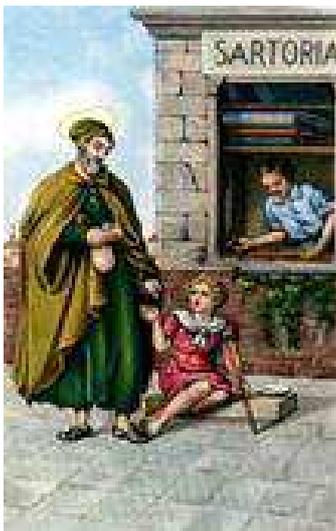


# UN COMMERCIANTE SANTO

Salvatore Fusco

**Q**uesto mese vogliamo far conoscere un santo poco famoso, ma forse a parecchie persone farà piacere conoscerlo. Parleremo di Sant'Omobono, il santo protettore dei sarti, dei mercanti di stoffa e dei lavoratori tessili.

Nacque a Cremona, città che lo ha scelto come patrono, nella prima metà del XII secolo. Era figlio di un ricco mercante di stoffe; ereditato il commercio da suo padre, lo condusse con successo. Dedicò gran parte del suo tempo e del suo profitto all'assistenza dei bisognosi e ne ospitò alcuni nella sua casa per prendersi cura di loro. In queste attività ottenne facilmente il completo appoggio di sua moglie, dato che la coppia era senza figli. Nel pensiero di questi coniugi, e soprattutto nel loro comportamento, c'era come un profumo di Chiesa primitiva; possiamo dire che essi continuamente deponavano ai piedi degli Apostoli il denaro guadagnato col commercio, come avveniva nella piccola comunità di Gerusalemme, al tempo degli Apostoli. Non negli scritti e nemmeno nei discorsi, che nessuno ci ha tramandato, ma con questi gesti precisi e continui Omobono rivelava la sua chiara concezione circa il denaro che guadagnava: su di esso hanno



precisi diritti i poveri; le monete sono i mezzi d'intervento per il soccorso alla miseria. Era solito recarsi in chiesa per ascoltare la messa, e qui la morte lo colse mentre sull'altare si intonava il gloria, il 13 novembre 1197.

Questo fatto scosse tutta la città e si sparse la voce insistente che egli faceva miracoli. Iniziarono così i pellegrinaggi alla sua tomba, tanto che il Vescovo Sicardo e una rappresentanza cittadina si rivolsero al Papa Innocenzo III, il quale canonizzò Omobono già il 13 gennaio 1199, a meno di due anni dalla sua morte.

Un santo laico, un santo imprenditore, un commerciante del ramo tessile posto sugli altari più di ottocento anni fa. Proclamato patrono cittadino dal consiglio generale di Cremona nel 1643, sant'Omobono è dunque venerato come santo protettore dei sarti; la sua

festa ricorre il 13 novembre.

Penso che aver parlato di questo santo farà piacere a molte persone della nostra comunità parrocchiale che svolgono il mestiere di sarto o sarta. Dalle nostre parti sant'Omobono è festeggiato in tre chiese della penisola Sorrentina: nel santuario del Carmine e nella parrocchia di N. S. di Lourdes a Sorrento e nella parrocchia di San Ciro a Vico Equense.

(Continua da pagina 7)

### I DIECI COMANDAMENTI

a cui viene imposto, sotto pena di una punizione – sia pure nell'al di là – un comportamento deciso da un altro, fosse pure Dio?

Il discorso sulla libertà ci porterebbe lontano. Mi limito ad alcune brevi considerazioni, che ciascuno potrà ampliare con la sua riflessione personale.

Innanzitutto libertà non significa possibilità di fare quello che mi pare e piace. Io non potrò mai volare come gli uccelli, perché non sono un uccello, né potrò vivere nel mare come i pesci, perché non sono un pesce. Ci sono dei limiti naturali alla possibilità di “fare quello che mi pare e piace”, limiti che io accetto senza problemi, perché mi rendo conto che non sono fatto per quelle cose. Se dunque essere liberi significasse non avere assolutamente limiti, io non sarei e non potrei mai essere libero. E infatti la mia libertà si esprime nella capacità di scegliere, di determinare il mio agire e il mio futuro in base alle possibilità che derivano dal mio essere fatto in un certo modo.

È ciò che viene espresso nella citazione riportata sopra; “Io pongo davanti a te la vita e il bene, la morte e il male”: scegli. Ciò che ti viene proposto non è impossibile per te: sappi, però che la tua libera scelta comporta una responsabilità personale

circa le conseguenze che da quella scelta deriveranno. Solo chi non è libero di agire, infatti, non è responsabile.

La mia libertà di fronte a Dio nasce da tre consapevolezza:

- sono stato voluto, pensato, amato da Lui fin dall'eternità;
- sono stato chiamato ad una relazione con Lui, che mi ha creato e mi conserva nell'essere;
- posso rispondere “sì” o “no” a questa chiamata e sarò l'unico responsabile della mia decisione.

Il fatto di essere libero mi fa responsabile del mio agire. Posso dire di no, posso scegliere il male, posso voltare le spalle a Colui che mi ha creato, addirittura posso negarne l'esistenza. In tutto questo si esprime, in forma negativa, la mia libertà: proprio perché libero, posso decidere contro la volontà di Colui al quale rivolgo l'accusa di togliermi la libertà!

Ma c'è anche un'espressione positiva della mia libertà. Io sono libero di rispondere di sì; nessuno mi costringe a questa risposta, nessuno mi obbliga ad accettare quella relazione: essa deriva dall'autocoscienza di quanto diceva un santo che di libertà se ne intendeva: «Ci hai fatti per te, e il nostro cuore non ha posa finché non riposa in te» (Sant'Agostino, Confessioni, 1).

I Comandamenti, dunque, non sono una gabbia entro cui Dio ha voluto rinchiodare l'uomo, bensì delle indicazioni di vita, dalle quali l'uomo può anche deviare; ma lo farà sotto la sua personale e piena responsabilità.



## IL SICOMORO

Don Raffaele Celentano

Seconda parte

**S**embrava che tutta la città si fosse all'improvviso riversata lì. Quelli che lo riconoscevano facevano di tutto per passarli davanti, scambiandosi poi occhiate d'intesa con i vicini. Nel giro di pochi minuti Zaccheo si ritrovò, senza sapere come, ai margini della strada. Si allontanò di qualche passo ancora e rimase a guardare quella massa di gente invasata. Pensava di compiangersi, ma in fondo al cuore faceva capolino un po' di amarezza...

L'atteggiamento dei suoi concittadini se lo aspettava, ma non si sarebbe aspettato la sua reazione: perché quel senso di vuoto dentro? Capì che anche lui, come tutti, voleva vedere Gesù. Ma era chiaro che così non lo avrebbe mai visto: glielo avrebbero impedito, perché lui era piccolo di statura... Anzi, no: perché lui, ai loro occhi, era peggio di un appestato...

Prese a camminare verso il centro della città, lentamente, con gli occhi bassi e le mani intrecciate dietro la schiena. Poi un'idea fece capolino nella sua mente.

«Certamente lo accompagneranno alla sinagoga – disse a se stesso – Se vado avanti, forse potrò trovarmi un buon punto di osservazione dal quale veder passare Gesù a dispetto di tutti questi imbecilli».

Accelerò l'andatura e non si rese conto che a un certo punto aveva cominciato addirittura a correre come un ragazzino... La gente correva in direzione opposta, ma non lo degnava di niente altro che di uno sguardo meravigliato.

Arrivò a un bivio dove si fermò di botto.

«Quale strada prenderanno?» si chiese. E mentre si guardava intorno in cerca di una risposta impossibile, notò il sicomoro posto proprio lì al punto di incontro delle due strade. Il problema era risolto.

Sentiva già le grida di entusiasmo della folla che accompagnava Gesù. Si fece coraggio e si arrampicò sull'albero, come solo un ragazzino avrebbe saputo fare. Mentre saliva si scoprì a chiedersi cosa avrebbero detto i suoi concittadini se lo avessero visto in quella occasione, ma non gliene importava più di tanto.

Si sistemò bene tra i rami, per evitare di fare una caduta che sarebbe stata rovinosa sia per il suo fisico che per la sua dignità, e si dispose ad attendere pazientemente l'arrivo del gruppo.

Non ci volle molto. La folla vociante spuntò in fondo alla strada, avvicinandosi lentamente come le acque di un fiume. Gli bastò uno sguardo per individuare Gesù in quella marea



di volti esagitati: era il solo che conservava tutta la sua imperturbabilità, sorridente ma anche con un certo che di severo, un'austerità che non incuteva timore ma rispetto, come quando ci si trovi di fronte ad una autorità, sia pure benevola, ma comunque un'autorità. I suoi occhi, poi... Avevano qualcosa di straordinario... E lo guardavano intensamente. Sì, guardavano proprio lui, Zaccheo, appollaiato come un ragazzino su quell'albero... Lo seguì con gli occhi, catturato da quello sguardo, finché non passò proprio sotto il suo precario punto di osservazione. Allora Gesù si fermò, e la folla con lui, in un silenzio improvviso ed irreale.

«Zaccheo, scendi di lì! – gli disse, accompagnando le parole con un gesto della mano – Oggi ho deciso di fermarmi a casa tua».

Per poco non cadde dall'albero per la sorpresa. Ma fu solo un attimo. In fretta

si lasciò scivolare giù dai rami e fu in strada. La folla si aprì davanti a lui e si ritrovò davanti a quel Gesù di cui aveva tanto sentito parlare ma che mai avrebbe pensato di vedere così da vicino.

Alzò gli occhi e incontrò di nuovo quello sguardo, che lo fece sentire ancora più piccolo, più miserabile, più smarrito...

«Allora: mi ci vuoi a casa tua?».

«Se vuoi, la mia casa è la tua» si sentì rispondere mentre si inchinava profondamente.

«Bene. Andiamo».

Si sentì prendere sotto braccio e sollevare, e si trovò, come in un sogno, a camminare fianco a fianco con Gesù di Nazareth, quello che chiamavano il Messia, il Figlio di Davide...

La folla era ammutolita, anzi no: si sentiva un mormorio indistinto. Poteva immaginare cosa si dicessero sotto sotto i suoi benpensanti ed onesti concittadini...

«Ehi, Zaccheo: quanto tempo è che non ci si vede! Come te la passi?».

Si voltò verso colui che lo aveva chiamato.

«Levi! – disse sentendosi sollevato dall'incontrare un volto conosciuto – Anche tu qui?».

Domanda sciocca, pensò: sapeva bene che Levi ormai era diventato uno del gruppo dei discepoli di Gesù.

«Caro Maestro – disse Levi sorridendo rivolto a Gesù – Questo bel tipo è peggio di me».

«Beh, è proprio per recuperare quello che era stato perso per strada che io sono venuto».

(Continua a pagina 12)



## ZUCCHERO SÌ - ZUCCHERO NO

**N**egli esseri umani la preferenza per il dolce è innata. Per soddisfarla, oltre allo zucchero, ci sono varie alternative, come miele, sciroppo d'acero e dolcificanti sintetici; ma la domanda è: "Queste alternative sono davvero più sane?".

Da quando è comparso nella nostra alimentazione, circa 200 anni fa, lo zucchero è al centro di accese discussioni: c'è chi lo considera indispensabile per una vita sana e chi, al contrario, lo accusa di favorire malattie gravi come l'obesità e i disturbi cardiovascolari.

Di sicuro c'è che lo zucchero piace molto! La famiglia italiana "tipo" ne consuma ogni mese circa 2 kg: una quantità non trascurabile, che impone di riflettere bene sul ruolo nutritivo di questo particolare alimento.

Innanzitutto occorre dire che quello che in cucina chiamiamo "zucchero", in realtà è saccarosio, l'esponente più conosciuto della grande famiglia degli "zuccheri semplici". Fruttosio, glucosio, lattosio, sono altri componenti di questa famiglia, tutti presenti nei cibi e tutti accomunati dal gusto dolce e dalla facilità con cui l'organismo li utilizza per ricavarne energia.

L'importanza alimentare del saccarosio e degli altri zuccheri semplici è, infatti, nella funzione energetica che svolgono: in una dieta corretta, 140-150 calorie al giorno dovrebbero provenire proprio da queste sostanze. Considerando che 100 grammi di zucchero danno quasi 440 calorie, il calcolo è presto fatto: 30-40 grammi al giorno rappresentano la giusta dose di dolcezza.

Il problema è che in media ne consumiamo più del doppio, e questo apre la strada ad una serie di critiche e accuse, in parte motivate e in parte da ridimensionare.

**Non è vero che lo zucchero faccia ingrassare**, o per meglio dire, non esistono alimenti "ingrassanti": dipende dalla quantità che ne mangiamo in rapporto al nostro fabbisogno di energia. Del resto, più ancora che nell'eccessivo consumo di zuccheri, i nutrizionisti indicano nell'assunzione esagerata di grassi e nella mancanza di moto le cause principali dell'aumento di peso nella nostra società.

**Lo zucchero non danneggia il cuore**, almeno allo stato attuale delle ricerche.

**È la causa dell'insorgere delle carie**, anche se vale la pena di ricordare che per questo problema esiste un rimedio semplice ed efficace: lavarsi i denti dopo ogni pasto.

**Non causa il diabete**, ma chi soffre di questa malattia non riesce a impiegarlo in maniera corretta e deve prestare molta attenzione al suo consumo, limitandone fortemente l'assunzione

e orientandosi preferibilmente verso altri dolcificanti.

Ma allora: zucchero sì o zucchero no?

La risposta a questo punto è facile: sì, ma nella giusta quantità. Non è davvero il caso di demonizzarlo e non c'è motivo di eliminarlo dalla dieta di un individuo sano; basta, come in tutte le cose, non esagerare e seguire ciò che detta il buonsenso!

Chi si trova comunque a dover rinunciare allo zucchero o vuole orientarsi su altri dolcificanti, ha di fronte una vasta gamma di alternative, a cominciare dalle più naturali, come il

miele e lo sciroppo d'acero, per arrivare ai dolcificanti sintetici da zero calorie. Comunque, ogni prodotto presenta caratteristiche particolari che ne consigliano l'utilizzo in certi casi piuttosto che in altri.

**Il miele:** arriva dalla natura sulla nostra tavola senza subire trasformazioni. Le api lo producono e gli allevatori lo raccolgono. Nessun additivo, nessun colorante, conservante o cromatizzante...

Il miele è un prodotto assolutamente naturale e vanta un gusto e una composizione decisamente più ricchi rispetto al normale zucchero raffinato.

È costituito prevalentemente da glucosio e fruttosio, sostanze che, a differenza del saccarosio, non devono essere trasformate dall'apparato digerente e vengono subito assorbite dall'organismo per ricavarne energia.

Nel miele si trovano poi diversi minerali (potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e rame), alcune vitamine (in particolare quelle del gruppo B) e una quantità di sostanze proteiche (chiamate "enzimi") che so-

no alla base delle proprietà medicamentose attribuite a questo alimento dalla medicina popolare. Da sempre, infatti, è usato per le sue proprietà calmanti della tosse e decongestionanti, aiuta a fissare il calcio nelle ossa, ha ottimi effetti cicatrizzanti e antibiotici a livello intestinale (per la presenza di specifici fattori antibiotici, detti inibine).

**L'acero:** arrivato di recente nei nostri mercati, lo sciroppo d'acero è un altro interessante dolcificante naturale. Ha l'aspetto di un liquido zuccherino. Grazie alla presenza di un 33% circa di acqua, fornisce meno calorie del saccarosio; sono in molti a utilizzarlo nelle diete dimagranti. Vanta anche un discreto contenuto di oligoelementi, soprattutto potassio, e vitamine del gruppo B che servono al nostro organismo per convertire in energia ciò che mangiamo.

**Dolcificanti sintetici:** sono sostanze sintetiche di diverso tipo che, grazie alla loro composizione, possono essere utilizzate anche da chi soffre di diabete. Oltre a questo, la fortuna com-

(Continua a pagina 12)





# INTERVISTA A JOE T. VANNELLI

**P**er concludere l'estate ci aspetta ancora un altro importante appuntamento da non perdere: venerdì 17 ottobre alla discoteca Soho di Salerno ci sarà l'attesissimo d.j. producer Italiano più apprezzato in Europa, gestore di studio di registrazione, leader di società discografica, responsabile di una delle migliori one night di Milano "Supalova Club", stiamo parlando di Joe T. Vannelli. Per questa occasione gli ho "rubato" un'intervista in esclusiva dal momento che, in quella sera, gli farò da "spalla".

*Gestisci un grosso studio di registrazione, una società di distribuzione discografica, le tue serate per il mondo e inoltre le poche sere che non lavori ti si trova nei club più esclusivi. Come fai?*

Devo precisare che sono stato quasi costretto a diventare imprenditore: ho aperto prima una casa discografica, la Jt Company, e poi una società di distribuzione, la Level One, perché non trovavo le condizioni ideali per creare e diffondere i miei prodotti... Chi fa da sé... fa per quattro! Ciò premesso, io sono e resto un D.j., e le mie strutture possono funzionare perché sono affiancato da collaboratori validissimi.

*A chi devi il tuo successo?*

Innanzitutto al pubblico, poi ai miei cari ed ai miei amici che mi hanno sempre supportato e... supportato.

*Hai qualche consiglio da dare a un nuovo potenziale Vannelli in erba?*

Perseverare, credere in se stessi, rispettando il prossimo.

*Qual è il tuo set ideale?*

Dipende dalle circostanze. Per me lavorare tre, anche quattro ore, diventa spesso e volentieri indispensabile. Tutto questo mi riesce più facile all'estero: quando suono a Mikonos e a Londra arrivo anche a set di cinque ore. In Italia è più difficile, devi comunque avere considerazione e rispetto degli altri dj che suonano insieme a te.

*Quali sono le caratteristiche che rendono riconoscibili i tuoi set?*

In molti li chiamano "set vannelliani", quasi come un marchio di fabbrica. Prediligo musica che mi dia emozioni, voci con un groove positivo e mai cupo. In realtà i miei set si creano volta per volta, in base al pubblico, all'energia che si riscontra nel locale. Voglio che il pubblico se ne vada sempre con le mani alzate.

*Perché i d.j. sono così carismatici?*

Perché hanno qualcosa da raccontare, un'energia propria da trasmettere.

*Chi è un bravo d.j.?*

Chi lavora con il cuore, senza mai lasciarsi andare a compromessi, chi non si svende, chi sa mantenere la parola data e non imbrogliare le persone con cui ha rapporti di lavoro e d'amicizia. Premesse queste qualità morali, che non tutti purtroppo conoscono, il d.j. capace è quello in grado di fare la differenza in pista.

*Qual è il miglior d.j. set che hai ascoltato?*

Le dodici ore di Danny Tenaglia allo Space di Miami, durante la fiera Winter Music Conference. Tenaglia è unico nel passare dal funky alla techno senza preconcetti musicali.

*Come definisci il tuo sound?*

Come dicono tutti... vannelliano, ovviamente.

*Come cambia la house?*

Sta diventando più electro, sempre più rivolta verso gli anni Ottanta, visto che i Settanta sono stati brutalmente saccheggianti. Sento anche nell'aria un ritorno del funky, e non escludo contaminazioni rock.

*Come cambia il modo di miscelare i dischi?*

Un po' tutti sanno contare le battute e mixare. La differenza viene fatta dall'energia interiore che hai. Un disco suonato al momento giusto con una certa determinazione funziona meglio di un disco suonato al momento sbagliato e senza convinzione.

*Come e perché nasce Supalova Club?*

Nasce dall'idea di un ritrovo tra amici e addetti ai lavori appassionati di musica house. La situazione è cresciuta nel modo giusto, senza strappi e senza forzature, grazie ad uno staff molto efficiente e metodico, ad una serie di eventi mirati, alla diretta radiofonica su RIN, alle compilation discografiche.

*Qual è il tuo club ideale?*

Troppi per essere elencati.

*Quali sono le città europee con più idee?*

Londra, Parigi e Amsterdam.

*Quali interessi hai oltre la musica?*

La qualità della vita.

Ringrazio Joe per questa breve intervista e vi ricordo l'appuntamento per l'unica data in esclusiva per il Sud Italia per la stagione 2003-2004, che si terrà venerdì 17 ottobre presso la discoteca Soho di Salerno, dove gli farò da spalla per tutta la notte, per ulteriori informazioni vi invito a visitare il mio sito ufficiale [www.marioiovieno.it](http://www.marioiovieno.it). Un ringraziamento a Don Raffaele e tutto lo staff del periodico O' Pertuso, e un saluto a tutti i lettori, ciao al prossimo mese.



Cerca le immagini che compaiono in tutti e quattro i gruppi



(Continua da pagina 9)

## IL SICOMORO

Arrivarono davanti alla casa di Zaccheo. I suoi collaboratori, sentendo il vociare della folla, erano usciti in strada, e non credevano ai loro occhi vedendo il loro capo a braccetto con Gesù. Si scambiarono uno sguardo dubbioso.

«Ma lo sa, questo Gesù, con chi ha a che fare?» si dissero l'un l'altro.

Entrando nel cortile, seguiti dalla folla, Zaccheo si fermò e si piantò davanti a Gesù.

«Maestro – disse – prima che entri nella mia casa, voglio che

tu sappia una cosa.... Per la gioia che mi hai dato, voglio cambiare vita! Darò la metà dei miei beni in beneficenza e restituirò quattro volte tanto a coloro che ho imbrogliato».

Gesù gli sorrise. A Zaccheo sembrò che quegli occhi diventassero più profondi, tanto da perdersi dentro. Abbassò gli occhi mentre il suo ospite gli poggiava un braccio sulla spalla.

«Oggi – disse Gesù alla folla ammutolita – la salvezza è entrata in questa casa. Anche quest'uomo è un figlio di Abramo. Si era perduto e andava riportato all'ovile».

Ci fu gran festa quel giorno a Gerico e molti ebbero la netta impressione che la statura di Zaccheo fosse aumentata di qualche centimetro. Che fosse colpa del sicomoro?

(Continua da pagina 10)

## ZUCCHERO SÌ - ZUCCHERO NO

merciale dei dolcificanti sintetici si deve al fatto che, pur avendo un altissimo potere dolcificante, praticamente non danno calorie. Anche per questi prodotti, comunque, ci sono dei limiti, perché, oltre una certa quantità, possono diventare tossici.

La saccarina ha un altissimo potere dolcificante, ma il sapore dolce tende a ridursi fino a farsi amaro sotto l'azione del calore intenso. Per molto tempo è stata messa sotto accusa, sospettata di essere cancerogena, ma nessuno studio scientifico ha mai confermato questa ipotesi.

L'aspartame è costituito da due sostanze: la fenilalanina e l'acido aspartico, presenti nella maggior parte delle proteine alimentari. Ha sapore simile allo zucchero, senza retrogusto.

È considerato inoffensivo, tranne per le persone affette da fenilchetonuria, una malattia ereditaria per cui si è intolleranti alla fenilalanina. Una particolarità: l'aspartame non va bene per dolcificare cibi che devono essere cotti, perché con il calore sviluppa sostanze nocive.

L'acesulfame K è 130-200 volte più dolce dello zucchero e non apporta praticamente calorie. È stato oggetto di sospetti, ma nessuno studio li ha mai confermati, tanto che è utilizzato in una novantina di paesi al mondo, tra cui anche l'Italia.

La neoesperidina DC può essere prodotta a partire da una sostanza presente naturalmente nelle arance amare. È 400-600 volte più dolce dello zucchero normale; è usata in combinazione con altri dolcificanti. È stabile al calore e per questo può essere utilizzata anche nella preparazione di alimenti da pastorizzare o sterilizzare.