

**In questo numero**

- Dieta Mediterranea:  
Se vuoi vivere di più!  
Pag.2
- Arriva l'Estate, attenti al Sole  
Pag.3
- Testa tra e nuvole?  
Ecco 7 consigli utili  
\*\*\*
- Punture di vespa? Rimedio  
pronto!  
\*\*\*
- Dentifricio: ottimo rimedio per  
togliere i graffi  
Pag.4
- Il caldo si combatte con il tè  
\*\*\*
- Mangiare cioccolato può servire  
a combattere il cancro all'intestino.  
\*\*\*
- Grassi buoni e cattivi  
\*\*\*
- Nostro pane quotidiano  
Pag.5
- Abbinamento Cibo-Vino parte 3  
Pag.6
- La Pizza  
Pag.7
- Ricetta del Mese  
Pag.8
- La Storia della Sicilia parte 8  
Pag.9
- L'Angolo della Poesia  
Pag.10
- Le Api  
\*\*\*
- Prodotto confezionato in  
atmosfera protettiva  
Pag.11
- L'angolo dell'Ecologia  
\*\*\*
- Flash  
Pag.12
- Eurispes  
Pag.13
- Pescando sotto la Luna  
\*\*\*
- Pillole di Saggezza

**Dieta mediterranea: Se vuoi vivere di più!**

**di Domenico Saccà**

**L**a dieta mediterranea aiuta a tenere lontano il cancro; e i broccoli sono particolarmente efficaci, al pari di cavoli e cavolfiori, contro il rischio di tumore alla prostata.

Due ricerche fresche di stampa in Gran Bretagna insistono ancora una volta con energia sul tasto che se si vuol vivere sani e a lungo bisogna mangiare molta frutta e verdura, sostituire il burro con l'olio di oliva e dare più spazio al pesce a scapito della carne. Sulle pagine del «**British Journal of Cancer**» il gruppo coordinato da Dimitrios Trichopoulos, dell'**Università americana di Harvard**, sostiene che chi abbraccia in toto la dieta mediterranea abbassa del 22 per cento il rischio di tumori.

Chi la adotta parzialmente riduce invece quel pericolo del 12 per cento.

No burro, sì olio extravergine di oliva.

Meno carne più pesce.

Il team di Harvard è arri-

vato a queste precise quantificazioni studiando le cartelle cliniche di 25.623 greci nell'arco di otto anni.

«La dieta mediterranea - sottolinea la nutrizionista **Angela Dowden** - non richiede un grosso sforzo. Bastano piccoli cambiamenti come la sostituzione del burro con l'olio e della carne con il pesce almeno una volta alla settimana».

La dieta mediterranea si basa su tre ingredienti principali. Una sorta di «triade», così come l'ha definita **Amleto De Amicis**, nutrizionista e direttore dell'Unità Documentazione e Informazione Nutrizionale dell'Inran (**Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione**) e una delle persone che si è occupata della stesura

di un lunghissimo documento che contiene i motivi della presentazione all'**Unesco** della candidatura della dieta mediterranea.

Questa triade comprende: l'olio extravergine, il vino e i cereali.

A questi ultimi si sono aggiunti nel tempo, fino quasi a sostituirli, anche frutta e verdura.

«Regolare uno o più abitudini alimentari sul modello tradizionale mediterraneo ha avuto un importante effetto», ha spiegato **Dimitrios Trichopoulos**, coordinatore dello studio.

Broccoli, cavoli, cavolfiori: e la prostata ringrazia.

Un'altra ricerca, stavolta del **Food**

**Research Institute di Norwich**,

segnala che i broccoli, così come le altre verdure della stessa famiglia e cioè cavolo, cavolfiore e cavolletto di Bruxelles - hanno una

importante

capacità di prevenzione per quanto riguarda il tumore alla prostata: risultano infatti in grado di bloccare una serie di geni spesso all'origine della malattia. Il consiglio a chi voglia utilizzarli in funzione anti-cancro è di mangiarne almeno 400 grammi a settimana.

Curiosamente il broccolo risulta particolarmente efficace per limitare il rischio di tumore alla prostata se si ha un gene chiamato **GSTM1**.

Lo studio è stato condotto su un campione di 22 uomini tra i 57 e 70 anni con cellule pre-tumorali nella prostata.

Per i test è stato usato uno speciale broccolo, particolarmente ricco di zolfo, coltivato appositamente in una fattoria sperimentale situata in Norvegia.



## Approfondimento

### Arriva l'estate: attenti al Sole!

di D. S.



**S**ole: alleato o nemico? Tutto dipende da come e da quanto ci si espone. Per far conoscere a tutti le modalità corrette per prendere il sole, il Ministero della Salute ha diffuso nelle farmacie nelle profu-

merie e nei centri estetici, dépliant e poster. L'iniziativa del Ministero, che ha aderito alla campagna 2007 dell'Unione europea sul questo tema, rientra nel programma "Guadagnare Salute", che impegna le imprese del settore cosmetico a migliorare la qualità dell'informazione pubblicitaria diretta ai consumatori e a eliminare dalla pubblicità l'uso di espressioni che possano indurre in inganno i consumatori.

#### Regole da seguire

I raggi ultravioletti hanno un ruolo importante nella sintesi organica di vitamina D, la sostanza coinvolta nello sviluppo dello scheletro e in grado di proteggere le ossa da malattie quali il rachitismo e l'osteoporosi. Ma per godere appieno di questi effetti benefici bisogna non dimenticare questo importante decalogo antirischio.

1. Un'esposizione eccessiva al sole costituisce un grave rischio per la salute. Nessun prodotto filtra tutti i raggi UV, ma l'uso di creme solari appropriate protegge dai rischi del cancro della pelle, evita arrossamenti ed eritemi e previene il fotoinvecchiamento della pelle.

2. È importante scegliere e confrontare i solari in base al tipo di pelle (fototipo), di esposizione e luogo (neve, mare, piscina, sabbia, ecc.). Utilizzare prodotti che offrono una protezione sufficiente, chiedendo consiglio, in caso di dubbio, al medico o al farmacista. Porre maggiore attenzione alle radiazioni solari quando si è vicini ad acqua, neve o sabbia.

3. Non esporsi al sole troppo a lungo anche se si utilizza un prodotto per la protezione solare UVA+UVB.

4. Evitare comunque le ore più calde (11-15) e sostare in un luogo ombreggiato fra le 11 e le 13, ricordando però che alberi, ombrelloni e tettoie non proteggono completamente dalle radiazioni solari. Controllate l'indice di UV ogni giorno, anche attraverso le pagine delle previsioni del tempo sui giornali: più alto è l'indice, più importante è proteggersi.

5. Cercare di non scottarsi mai. Nelle ore più calde indossare una T-shirt, un cappello a falda larga e gli occhiali da sole.

6. Tenere i neonati e i bambini piccoli lontani dalla luce diretta del sole. Proteggeteli sempre utilizzando maglietta e cappello e tenendoli sotto l'ombrellone nelle ore più calde.

7. Applicare il prodotto per la protezione solare prima di ogni esposizione al sole. Il fatto di essere già abbronzati non costituisce una protezione sufficiente.

8. Non dimenticare di applicare il prodotto solare su tutte le parti del corpo esposte al sole. Per essere efficaci i solari devono essere applicati correttamente e in quantità adeguata (normalmente 35 g di solare per tutto il corpo, pari a circa sei cucchiaini da tè). Rinnovare l'applicazione, specialmente dopo il bagno o essersi asciugati o se si è sudato molto.

9. Proteggete la pelle anche durante il bagno in mare o in piscina perché i raggi ultravioletti agiscono anche quando siete in acqua.

10. Utilizzare prodotti che proteggono sia dai raggi UVA che UVB. Usare prodotti solari che offrono almeno una protezione "media", ossia un SPF (fattore di protezione solare) di 15, 20 o 25.

#### Per quanto riguarda le creme solari



#### Antiustione ma non anticancro

Nel 2001 Margaret Schlumpf, dell'Istituto di farmacologia e tossicologia dell'Università di Zurigo, testò su coltivazioni cellulari 5 sostanze contenute in creme da Sole che servono da filtro per i raggi UvB: benzofenone, omosalato, dimetilaminobenzoato, octilmetossicinnamato e octildimetil Paba. Tutte avevano un effetto simile agli estrogeni: inducevano la moltiplicazione delle cellule tumorali. Ben 3 causano anomalie dello sviluppo. Ricercatori inglesi hanno dimostrato inoltre che le creme da Sole bloccano solo il 50% dei raggi UvA, responsabili del melanoma. Insomma, meglio controllare gli ingredienti delle creme da Sole e non esagerare con l'abbronzatura in attesa che arrivi sul mercato la foscolina, estratto vegetale che protegge i topi dai raggi ultravioletti e stimola i melanociti a produrre una bella abbronzatura.

### Testa fra le nuvole? Ecco 7 consigli utili per studiare senza divagare

di Agostino D'Arrigo



**V**uoi trovare un modo efficace per risparmiare tempo, evitare distrazioni e ottenere risultati migliori nello studio? Basta seguire questi 7 consigli. Sono stati individuati dal **Centro di Consulenze dell'Università di Waterloo (Canada)**.

- 1 - fai in modo che quando studi l'illuminazione venga da dietro (la luce davanti agli occhi è stancante)
- 2 - non mettere troppi poster o altri oggetti in vista
- 3 - se studi con la musica di sottofondo è meglio ascoltarne solo strumentale e senza parole, che inducono alla distrazione.
- 4 - quando studi metti un cartello fuori alla porta con scritto: "Non disturbare: sto studiando" e spegni il cellulare.
- 5 - nei periodi di studio intenso, fai una vita regolare: con orari stabili per i pasti e un numero di ore di sonno adeguato. Anche un po' di sport faciliterà la tua la tua concentrazione.
- 6 - quando non sei sui libri, ripensa agli aspetti più interessanti della materia che stai studiando e parlane con gli altri. Così sarai più motivato.
- 7 - poniti obiettivi concreti e datti un premio quando li raggiungi.

## Consigli Utili

### Punture di vespa? Rimedio pronto!

di A. D.

**O**gni rosa ha la sua spina! E anche le api possono creare qualche problema. Siete su una spiaggia, e vi punge una vespa.

Se non avete ammoniaca né altri preparati per alleviare il dolore, una soluzione facile e a portata di mano è ... **la pipì**, che contiene ammoniaca e dà sollievo in pochi minuti.

Se invece siete chiusi in casa, martoriati dalle zanzare e senza alcun tipo di pomata?

Provate con la **crema da barba**: è ottima! Così come funziona l'olio d'oliva per togliere dai piedi il catrame della spiaggia.



### Dentifricio: ottimo rimedio per togliere i graffi

di G. A.



**P**uò accadere che le lenti degli occhiali oppure il vetrino che copre il quadrante di un orologio si siano rigati per lo sfregamento con oggetti duri. Ma è possibile fare qualcosa per rimuovere gli antiestetici segni? Quasi sempre lenti e vetri sono in materiale plastico (policarbonato): in questo caso, è possibile far scomparire i graffi sfregandone le superfici con un semplice *batuffolo di cotone* e *un po' di dentifricio in pasta*, no in gel. Il dentifricio riesce a "stuccare" parzialmente il graffio, rendendolo invisibile.

## Il caldo si combatte con il tè *di D.S.*



**T**ante tazze di tè per ritrovare l'energia messa a dura prova dall'afa. Per combattere la spossatezza, causata dalla torride giornate estive, il segreto è una dieta poco calorica e ricca di liquidi. A suggerire alcune regole alimentari per affrontare il caldo e ritrovare tono è l'omeopata romano Francesco Eugenio Negro. "Prima di tutto, per combattere la spossatezza bisogna assumere molti liquidi - spiega Negro - in particolare il tè. E' una bevanda che ci aiuta molto perché è quasi un cardiotonico e **permette di reintegrare i liquidi in modo piacevole**. Sono adatti tutti i tipi di tè: quello verde che ha più antiossidanti, ma anche quelli aromatizzati alla frutta. Il loro contenuto di caffeina e teina è comunque un buon stimolante". Da limitare, invece, tutti i cibi calorici: pane, dolci, patate, grassi. "In questo periodo il nostro organismo non ne ha bisogno e non fanno che appesantire il corpo".

## Mangiare cioccolato puo' servire a combattere il cancro all'intestino. *di A. D.*



**M**angiare cioccolato puo' servire a combattere il cancro all'intestino. Lo ha scoperto un team di studiosi dell' **Universita' di Washington**. Lo riporta il **Daily Express**. Alcune molecole contenute nel cacao chiamate procianidine avrebbero proprieta' antiossidanti e servirebbero a proteggere le cellule dalle degenerazioni tumorali. Una versione sintetica delle procianidine chiamata GECGC e' riuscita a rallentare del 50% la crescita tumorale in due varieta' di cancro all'intestino.

## Grassi buoni e cattivi *di A. D.*



**L**a margarina doveva evitare i grassi saturi del burro, dannosi per il cuore.

Ma per dare ai grassi vegetali la consistenza spalmabile della margarina questi vengono spesso modificati chimicamente (idrogenati) e così fanno ancora più male dei grassi saturi: il **New England Journal of Medicine** ha calcolato che la loro eliminazione ridurrebbe del 20-25% gli infarti. Peccato che oggi i grassi idrogenati abbondino in quasi tutti i prodotti da forno.

**Na. Sa.Ta. - I Sapori del mio Sud porge le più vive congratulazioni e augura buon lavoro al proprio socio Gaetano Gennaro per essere stato rieletto al Consiglio Comunale di Messina.**

## Non Tutti Sanno Che...

### Nostro pane quotidiano *di G. A.*



**F**ino a cinquantina d'anni fa, in molte regioni d'Italia si mangiava pane bigio, integrale, che a sera finiva nel brodo della minestra. Le proteine erano quelle di grano e legumi, come fagioli, ceci e lenticchie, ricchi anch'essi di fibre; poi verdura a volontà e per dolce, stagione permettendo, la frutta. Insomma, il pasto era un carico di fibre, solubili e insolubili, che impegnavano l'intestino saziandolo a lungo. Anche il tubo digerente funziona meglio, assorbe zuccheri e grassi più lentamente e senza picchi glicemici che favoriscono diabete e obesità. Oggi il pasto tipo, al ristorante, ma anche a casa, prevede carne o pesce, salumi e formaggi, spesso frutta e verdura sono assenti, il pane è bianco e non manca il dolce ipercalorico. Le fibre? Sparite. E senza fibre l'intestino si impigrisce, e assorbe fino all'ultima calorie tutto quello che li viene a tiro. E allora ecco il rimedio: prima le pastiglie di crusca e ora le fibre della buccia della frutta o ei legumi inserite in bevande alla frutta, che, la pubblicità racconta, riducono il colesterolo, anche se poi la riduzione degli infarti è tutta da dimostrare. Un cambio vantaggioso? I nuovi cibi light contengono solo una o poche sostanze aggiunte in sostituzione dei numerosi nutrienti e sostanze (sottratte per fini dietetici o salutistici) contenuti nei cibi naturali come vegetali, frutta e legumi scrive il direttore del **Center for Science in the Public Interest di Washington**. Insomma, ripetiamo l'errore fatto con le vitamine che, estratte da frutta e verdura, non solo non fanno bene, possono anche fare male.

**P**rendendo in esame i caratteri del vino acidità, effervescenza e sapidità troviamo in loro corrispondenza per il cibo le sensazioni di grassezza e tendenza dolce. In effetti l'acidità è uno sgrassante mentre la sapidità va a contrastare la tendenza dolce perché un vino con una buona sapidità rende l'abbinamento più piacevole con un piatto insipido.

Alcol e tannino sono soprattutto caratteri disidratanti, cioè tolgono liquido dal cavo orale e quindi si contrappongono alla succulenza del cibo ma anche all'untuosità che per quanto viscosa è pur sempre liquida. In particolare l'alcol gioca un ruolo importante per la succulenza mentre il tannino lo fa con l'untuosità.

La sensazione di dolcezza per il vino è in analogia con la dolcezza del cibo. Negli altri casi non si prende in considerazione. Sui cibi non dolci possono essere abbinati anche vini dolci, ma viceversa su cibi dolci (che hanno zuccheri) ci vogliono assolutamente vini dolci. L'armonia di sensazioni gusto-aromatiche con cibi dolci può esistere solamente se c'è presenza di zuccheri anche nel vino, perché un vino secco metterebbe in risalto sensazioni amare.

Il vino dolce al contrario può bilanciare le sensazioni dure del cibo quando la morbidezza da sola non ce la fa. La morbidezza serve infatti a bilanciare ed armonizzare un cibo che è sapido, ha tendenza amarognola e tendenza acida, cioè sensazioni di durezza che hanno appunto bisogno di qualcosa di morbido. In alcuni casi l'amarognolo oppure il piccante di alcuni preparati o soprattutto dei formaggi stagionati si accompagna ad un vino dolce o muffato, perché la morbidezza da sola non ce la fa a contrastare il cibo e dobbiamo ricorrere allo zucchero del vino (in alternativa anche al miele) per armonizzare.



Fascia di Valutazione	
0-1-2	<b>IMPERCETTIBILE</b> praticamente non valutabile perché appena accennata oppure addirittura non presente
2-3-4	<b>POCO PERCETTIBILE</b> quando la sensazione si comincia ad avvertire in sottofondo
4-5-6	<b>ABBASTANZA PERCETTIBILE</b> se la sensazione è percepita in maniera sufficiente tale da poterla identificare
6-7-8	<b>PERCETTIBILE</b> se la sensazione è netta, ben identificata e spiccata, lo stimolo risulta ben definito
8-9-10	<b>MOLTO PERCETTIBILE</b> sensazione assolutamente predominante, che caratterizza quasi in modo esclusivo quel piatto. Non si usa quasi mai, per avere un'idea si tratta del burro che dà sensazioni di grassezza intorno al valore 9 perché il 90% è grasso, oppure dell'aroma del tartufo bianco

### REGOLE GENERALI DI ABBINAMENTO

**Abbinamento per tradizione** - Un piatto tipicamente regionale o locale va generalmente abbinato ad uno dei vini della stessa zona per creare un'affinità di profumi e di sapori

**Abbinamento per contrapposizione e concordanza di sapori** -L'abbinamento più piacevole si ha quando il vino esprime caratteristiche opposte a quelle del cibo. Quando un piatto è particolarmente grasso (lo zampone ad esempio) sarà bene abbinarlo ad un vino rosso fresco (inteso come acidità del vino), sapido che contrastando l'untuosità del cibo ripulisca la bocca e alleggerisca la pesantezza del piatto.

Il sapore dolce di un cibo tende a prevalere, soprattutto nel caso dei dessert. Poiché non esistono vini secchi che possano reggere il confronto con il carattere dolce di un dessert è decisamente meglio assecondare il contenuto zuccherino del piatto e abbinare un vino dolce (concordanza piatto dolce vino dolce).

Tendenzialmente il corpo del vino deve essere proporzionale alla struttura del piatto e quindi un piatto piuttosto complesso che necessita di una preparazione elaborata dovuta al tipo di cottura, alla quantità o preziosità degli ingredienti, va abbinato ad un vino altrettanto complesso e robusto, di buon invecchiamento, che possa cioè non essere sovrastato dalla personalità del cibo. Un piatto leggero e delicato di conseguenza non dovrà essere "coperto" da vini troppo importanti o dotati di una pronunciata componente aromatica, ma si sposerà ad un vino schietto, leggero e giovane.

Ogni piatto dovrebbe essere accompagnato idealmente da un vino diverso, e quindi al variare delle portate andrebbe variato il vino, perché ogni piatto presenta proprie caratteristiche gustative.

**Abbinamento legato alle stagioni** - Si basa sul principio logico che in estate difficilmente prepareremo piatti tipicamente invernali e viceversa.

In inverno avremo piatti grassi ed in estate piatti leggeri, da qui si capisce che in estate non berremo un Barolo perché adatto a piatti complessi !

### La Pizza

di D. S.

**F**orse la prima testimonianza letteraria sulla pizza, nella sua realtà più arcaica, ci è data da Virgilio nell' Eneide in quel passo nel quale l'Arpia Celeno predice ad Enea che, sbarcando in Italia, lui e i suoi Troiani per la fame avrebbero mangiato finanche le mense; più probabilmente è etrusca l'origine di questo alimento, ancorché in forme e con condimenti diversi da quelli usati oggi. Un fatto è certo: l'origine è quella di un piatto povero destinato ai poveri, necessitante quindi di ingredienti facilmente reperibili come l'olio, il sale, il lievito. Per come la intendiamo oggi la pizza, essa nasce intorno al 1600 dalla volontà tutta meridionale di rendere più appetibile una semplice pasta di pane schiacciata ed infornata in forni a legna. Il condimento nella versione più parca era costituito da aglio, strutto battuto, sale, oppure per i più



possidenti, da caciocavallo e basilico. Sempre intorno al 600 la versione più elaborata, già con impasto morbido, soffice e gustoso, era la "mastunicola" al basilico condita con strutto battuto, formaggio, basilico e pepe; di lì a poco sarebbe nata la pizza ai cecinielli, cioè condita con minuetta di pesci, che i pescatori avevano a disposizione.

La rivoluzione nel campo del condimento si ha quando, dopo la scoperta dell'America, proveniente dal Perù, arriva sulle nostre coste il pomodoro, che in un primo momento, insieme al basilico, fu usato come semplice salsa per pasta, solo successivamente fu adoperato per condire la pizza: era nata la moderna pizza, per come la intendiamo noi.

Nel 1800 gli emigrati andando a lavorare in terra d'America portavano con sé fra le altre cose anche l'abitudine alla pizza col pomodoro, che veniva preparata come a Napoli. Proprio in quegli stessi anni ad un pizzaiolo napoletano, diventato famoso, furono commissionate varie pizze

per la regina Margherita in visita a Napoli. Lui preparò una marinara, una mastunicola ed una terza una pizza che fu il suo capolavoro: al rosso del pomodoro aggiunse il bianco della mozzarella ed il verde del basilico: il tricolore italiano in onore della Regina Margherita; da allora la Pizza Margherita al pomodoro, mozzarella e basilico divenne la regina delle pizze e dall'Italia si diffuse rapidamente in tutto il mondo. È doveroso aggiungere che la Pizza Napoletana ha contribuito non poco a diffondere la cucina italiana nel mondo, che, per le sue caratteristiche culinarie e nutrizionali essa è apprezzata e consigliata dai nutrizionisti che la considerano a buon diritto parte integrante della Dieta Mediterranea.

#### La Pizza Napoletana

La Pizza Napoletana inoltre nel 2004 ha ottenuto il marchio di qualità "Specialità Tradizionale Garantita", in virtù del quale l'unica concessione alla lavorazione a macchina può essere la preparazione dell'impasto, per il resto, la preparazione dei panetti, la manipolazione della pasta intesa ad ottenere il disco devono essere condotte rigorosamente a mano; la cottura ovviamente avviene solo in forno a legna alla temperatura di 485° per una durata massima di 90 secondi.

Per quanto attinente al condimento sono previste solo tre varianti della Verace Pizza Napoletana:

- **Pizza Margherita:** con pomodoro, mozzarella STG a listelli, basilico, olio extravergine di oliva;
- **Pizza Margherita extra:** con pomodoro, mozzarella di bufala campana DOP a listelli o fior di latte, basilico, olio extravergine di oliva;
- **Pizza (alla) Marinara:** con pomodoro, aglio, origano ed olio extravergine di oliva, tutti ingredienti facilmente conservabili, che potevano essere usati dai marinai durante i lunghi viaggi di mare.

#### Altre varietà di Pizza

Esistono poi altre varietà di pizza, ciascuna delle quali caratterizzata dalla sua variante, delle quali elenchiamo qualche esempio:

- **Siciliana** con pomodoro, mozzarella, basilico, melanzane e olio;
- **Capricciosa** con pomodoro, mozzarella, funghi carciofini, prosciutto cotto, olive, olio;
- **Pugliese** con pomodoro e cipolla;
- **Bianca** con mozzarella e olio;
- **Quattro formaggi** con mozzarella ed altri formaggi a discrezione.

Altrettanto buona è la Pizza Chiusa, detta anche **Calzone**, ben condita di mozzarella, prosciutto, funghi, uovo e/o altri ingredienti con aggiunta di pomodoro versato sopra dopo la cottura e coperta della medesima pasta. Sono inoltre apprezzati i seguenti tipi di pizza:

- **Al taglio**, apprezzata specialmente nell'Italia centrale, cotta in forni elettrici;
- **Alla Romana**, sottile e croccante;
- **All'Americana**, morbida e con molto condimento.

Come si vede, ce ne sono per tutti i gusti ed in tutte le regioni; anzi la pizza è ormai di casa in tutto il mondo.

Dappertutto però gli **ingredienti base** sono gli stessi: farina, acqua, lievito, olio. Normalmente si usa la **farina** media del tipo 00, da 180 a 260 W, comodamente lavorabile, che dà un impasto soffice ed elastico. L'**acqua** è impiegata ad una temperatura tra i 6 e i 12 gradi: più fredda frenerebbe la lievitazione provocando l'indurimento delle palline di pasta, più calda darebbe una eccessiva velocità di maturazione rompendo la rete glutinica. Il **lievito** è un microrganismo vivente. In generale nel settore della panificazione esistono quello naturale, quello chimico e quello industriale: quest'ultimo è usato soprattutto in pizzeria. Esso, impastato con farina ed acqua, trasforma gli zuccheri in alcool etilico ed anidride carbonica, causando il gonfiamento della pasta e quindi la lievitazione. L'**olio** viene aggiunto quando l'impasto è già pronto.



## ALICI ALL'ARANCIA



### INGREDIENTI:

1 Kg di alici  
un limone a fette sottilissime privato dalla parte bianca  
200Gr di olive bianche snocciolate e tritate  
50 Gr di pinoli  
il succo di 2 arance  
prezzemolo  
peperoncino  
pangrattato  
1 bicchiere di vino bianco secco  
sale olio Q.B.

### Preparazione:

Disporre le alici, dopo averle diliscate, in un tegame preferibilmente di coccio, inframezzando fra i vari strati sottili fette di limone spolverando leggermente con del pangrattato, cospargerle del trito di olive bianche, pinoli, prezzemolo e pezzetti di peperoncino.

Salare moderatamente, versare poco olio d'oliva ed un bicchiere di vino bianco secco.

Finire l'ultimo strato con del pangrattato leggermente imbondito in padella.

Mandare al forno con fuoco moderato e a metà cottura aggiungere il succo delle arance.

Quindi a fine cottura guarnire con fette di arancia e servire con dell'ottimo vino secco siciliano.

---

## BRANZINO AL FORNO



### Ingredienti Necessari

Aglio - 1 spicchio  
Alloro - 1 foglia  
Basilico - 4 foglie  
Branzino (spigola) - 1 da circa 800 gr  
Carote - 1 grossa  
Cipolle - 1 media  
Olio - extravergine di oliva 6 cuc-

chiai

Peperoncino - (o pepe nero) q.b.

Pomodori - perini 250 gr

Prezzemolo - tritato 2 cucchiari

Salvia - 2 foglie

Sedano - 1 costola

Vino - bianco 2 cucchiari

### Presentazione

Il branzino (o spigola) al forno è un piatto molto apprezzato dai buoni intenditori di pesce, che ne riconoscono l'ottima carne bianca, pregiata e profumata, esaltata in questa ricetta, dalla cottura al forno insaporita da verdure e aromi, e ultimata con una spruzzata di buon vino bianco. Stupenda idea per una cena estiva!

### Preparazione

Prendete il branzino, tagliategli le pinne, squamatelo ed estraete le branchie asportando le interiora attraverso di esse e non tagliando il ventre.

Lavate il branzino sotto l'acqua corrente e introducete poi nel suo ventre, sempre attraverso l'apertura branchiale, due foglie di salvia, una di alloro, lo spicchio di aglio e una presa di sale.

Scottate i pomodori in acqua bollente e levate loro la pelle, dopodiché tritateli grossolanamente; lavate, mondate e tritate la carota, il sedano, la cipolla e il prezzemolo.

Accendete il forno a 180°.

Disponete in una teglia il trito di verdure con l'olio e fatelo

appassire a fuoco lento, poi aggiungete il pomodoro tritato, il basilico e fate cuocere il tutto per almeno 5 minuti a fuoco basso. Aggiustate di sale, pepate e adagiate il pesce nella teglia, facendolo cuocere per qualche minuto e rigirandolo da ambo le parti nel condimento.



Informatelo e fatelo cuocere per almeno 40 minuti, irrorandolo quando necessita con il suo fondo di cottura, e verso la fine spruzzatelo con i due cucchiari di vino bianco e con un pizzico di sale e una macinata di pepe fresco.

A cottura ultimata estraete il pesce dal forno e disponetelo su di un piatto da portata irrorandolo col suo fondo di cottura.



### Consiglio

Per preparare il branzino al forno, potete acquistare anche un branzino surgelato, che dovrete però lasciare scongelare almeno 12 ore in frigorifero.

A cottura ultimata, quando disponete il pesce sul piatto da portata, potete servirlo ricoprendolo con il sugo ricavato alla fine della cottura, oppure potete raccogliere il fondo e passarlo al mixer o al passavergine per ottenere una salsetta cremosa e omogenea.

### Curiosità

Il "branzino" (chiamato "spigola" nel Meridione), ha carni bianche e magre, sode e profumate che resistono molto bene alla cottura; è un pesce pregiato, e può essere ritenuto fra i migliori per qualità, gusto e praticità poiché ha lisce grosse e facilmente estraibili.



### L'800

**Q**uesto importante secolo comincia con una grande delusione dei siciliani nei confronti di Ferdinando di Borbone. Delusione che permase anche quando per ben due volte il monarca napoletano fu costretto dagli avvenimenti a rifugiarsi proprio nell'isola a tre punte: nel 1798, quan-

do venne proclamata la repubblica partenopea, e nel 1806 dinanzi al pericolo napoleonico. Questo secondo ritorno viene giustificato anche dal fatto che nel frattempo era divenuta una base bellica dell'Inghilterra in guerra contro i Francesi. Ferdinando, infatti, piuttosto che esaudire i desideri autonomistici dei Siciliani, si servì dell'isola solo per la riconquista del Napoletano.

Tale situazione determinò molta delusione tra i siciliani, anche se proprio in questi anni riuscirono ad ottenere importanti risultati. Ferdinando IV, sotto la spinta della Gran Bretagna (sotto la cui protezione il re si era posto) e dei nobili siciliani concede, nel 1812, una costituzione di ispirazione liberale che abolisce i diritti feudali formulata, dall'Assemblea costituente a Palermo sull'esempio di quella inglese. La costituzione prevedeva infatti due camere proprio come il modello parlamentare inglese. Gli Inglesi portano nell'isola alcune innovazioni: nel 1814 sono ad es. attive alcune distillerie di proprietà inglese di vino a Marsala. Con la Restaurazione ed il riaffermarsi a Napoli del potere borbonico, a Ferdinando IV di Napoli e III di Sicilia, fu concesso di rientrare a Napoli, ciò portò all'annullamento della costituzione e, l'8 dicembre 1816 la Sicilia viene incorporata con Napoli nel Regno delle Due Sicilie e posta sotto una amministrazione centralizzata; il re prende il nome di Ferdinando I. I Siciliani, di nuovo governati da un viceré, alimentarono un vivo risentimento che condusse ad aspirazioni separatiste ed a lotte popolari. La rivoluzione del 1820 contro i Borboni, iniziò a Palermo il 14 luglio. Nel 1825 Muore Ferdinando e gli succede il figlio Francesco I che regna fino al 1830. Nel 1837 sotto il regno di Ferdinando II scoppia il colera e il popolo di Catania e di Siracusa tenta di insorgere nuovamente, ma il moto è rapidamente sedato. Esasperati dall'assolutismo borbonico, il 12 gennaio 1848 a Palermo una rivolta popolare, guidata da Rosolino Pilo e Giuseppe La Masa, provoca la fuga delle truppe borboniche che rimangono a Messina. Una rivoluzione popolare guidata dal fontaniere Francesco Riso, scoppia a Palermo il 4 aprile 1848 e rivoltosi si arroccarono nel convento della Gancia.

Costituisce la miccia che fa divampare ovunque la ribellione. Nonostante ogni speranza di libertà, le truppe borboniche ritornano in forze, per reprimere l'insurrezione. Si determina così la costituzione di un governo provvisorio e

di un nuovo Parlamento presieduto da Ruggero Settimo. Viene proclamata l'indipendenza dell'Isola e promulgata una nuova Costituzione di stampo liberale-democratico (il Parlamento è al di sopra del re, il quale non ha più facoltà né di sciogliere né di sospendere le Camere). In base art. 2 della nuova Costituzione, il 13 aprile 1848 il Parlamento dichiara decaduto Ferdinando II di Borbone, perché re anche di Napoli.

Al suo posto è chiamato il duca di Genova Alberto Amedeo di Savoia, secondogenito di Carlo Alberto re di Sardegna. L'armistizio è firmato il 17 settembre 1848.

Il 5 maggio 1860, Giuseppe Garibaldi parte da Quarto, presso Genova, e con 1089 patrioti, sbarca a Marsala. Tale impresa passerà alla storia come l'impresa dei "Mille". Con la vittoria del 15 maggio a Calatafimi Garibaldi inizia la sua azione e il 27 Maggio, conquista Palermo. Il 20 luglio si svolge la battaglia di Milazzo. L'8 Agosto 1860, nel comune di "Bronte" in provincia di Catania, alcuni contadini si ribellano contro i grandi proprietari terrieri occupando delle terre, chiedendo la ripartizione delle stesse. La sommossa, capeggiata dall'Avv. Nicola Lombardo, venne però sedata in modo cruento da Nino Bixio. Il 18 agosto 1860 Garibaldi attraversa lo Stretto di Messina e il 17 settembre entra vittorioso a Napoli, dove il governo borbonico è definitivamente sconfitto. Il Plebiscito del 21 ottobre 1860 sancisce l'unione con il Regno d'Italia. Nel periodo post-unitario si evidenziano però da subito i problemi di carattere socio-economico della Sicilia.

Al posto della precedente unica imposta progressiva sul reddito, adesso occorre pagare tutta una serie di tasse, come quella sul macinato, tassa che viene percepita come la più iniqua. Inoltre viene imposta la circoscrizione militare obbligatoria in località distanti dalla Sicilia. Si assiste alla comparsa del fenomeno del brigantaggio.

Nel 1866 causa la difficile situazione economica, scoppia una rivolta a Palermo. Dal 1871 al 1914 più di un milione di Siciliani emigra in America ed in altri paesi d'Europa.

Il risultato è che molte località dell'isola rimangono svuotate delle loro forze più intraprendenti. Viene inoltre estesa alla Sicilia la legge Siccardi sull'eversione e la vendita delle proprietà ecclesiastiche. I proventi di tale vendita vennero incamerati dallo stato, che anche grazie a ciò ottiene nel 1876 il pareggio del bilancio. Nel 1891 nasce il Partito Socialista Siciliano e il movimento a carattere sociale dei Fasci siciliani dei lavoratori fondato da G. De Felice. Nel 1893 è lo scandalo Notarbartolo, in seguito all'assassino del direttore del Banco di Sicilia, che aveva denunciato malcostume politico

e finanziario. Nel 1894 causa un cattivo raccolto avvengono disordini e sommosse. Caduto il governo Giolitti, è formato un governo presieduto dal siciliano Francesco Crispi che invia 50000 soldati sull'isola, dove viene imposta la legge marziale.



## AVREI

*Avrei voluto, con lo zaino in spalla,  
camminare per luoghi sconosciuti,  
avrei voluto visitare i carcerati, i drogati  
parlare dei veri ideali di vita, capirli,  
distoglierli.*

*Avrei voluto asciugare la fronte degli  
umili grondate di sudore,  
avrei voluto che la mia casa fosse la casa  
dei profughi, dei pellegrini.*

*Avrei voluto continuare ad essere madre  
e maestra di vita per i miei figli, custodirli  
e proteggerli come uno scrigno.*

*Avrei voluto non soffrire tanto, anche se  
la sofferenza mi ha corazzata come il  
guscio di una chiocciola.*

*Avrei voluto guardare al futuro con  
occhi diversi. Avrei voluto una fede  
come un fiume in piena.*

*Avrei voluto cos'altro?*

*Tant'altro ma la mia mano ruvida  
scivola sul foglio bagnato.*

PINA NICOSIA



## Approfondimento

### Le api

di D. S.



Secondo i calcoli dell'**Unaapi** (Unione Nazionale Associazioni Apicoltori Italiani) in un giorno primaverile o estivo un'ape domestica, volando a circa 24km/h (e battendo le ali 200 volte al secondo, ecco il motivo del ronzio), visita circa 700 fiori. Albicocche, mandorle, fragole ciliegie, pesche, mele, zucchine, kiwi, girasoli, colture foraggere (come il trifoglio e l'erba medica)... in tutto, le api impollinano un terzo di tutte le coltivazioni. Lo stesso Albert Einstein disse: "Se l'ape scomparisse dalla faccia della terra, all'uomo non resterebbero che quattro anni di vita".

#### Un tesoro in pericolo

Le api, infatti, abitano la Terra da molto prima dell'uomo. La più antica risale a 40 milioni di anni fa ed è stata ritrovata nell'ambra sulle coste del Mar Baltico. Oggi però è l'uomo a metterle in difficoltà. Le morie sono ovunque: in Brasile, Canada, Australia; nel Montana (USA) ne sono sparite il 75%. In Italia si stima che decine di migliaia di alveari siano spariti nella Pianura Padana. Le cause non sono chiare, ma sono sotto accusa gli insetticidi, i cambiamenti climatici, la coltivazioni geneticamente modificate, virus, batteri, acari, **onde elettromagnetiche** (che disorientano le api). Una strage da non sottovalutare perché le api sono una risorsa: nel 2006, **in Italia, e sono state censite 5 miliardi** per la produzione di miele, distribuite in oltre 1 milione di alveari, gestiti da 7.500 apicoltori professionisti e da molti hobbisti; la produzione di miele è stata di 14 mila tonnellate con un fatturato di circa 25 milioni di euro. E per l'agricoltura l'impatto è stato ancora maggiore: il valore stimato per la sola impollinazione è di 2,5 miliardi di euro all'anno.

#### Quegli alveari di "cartoon"

Questi importanti insetti per la vita dell'uomo sono, con il passare degli anni, diventate le protagoniste di cartoni e film. L'ultima ape star è stata **Barry**, protagonista del film d'animazione **Bee movie**. Per sfuggire alla sua carriera predestinata (la produzione di miele), esce dall'alveare e si avventura nel mondo degli uomini, arrivando a fare causa agli esseri umani che si appropriano del miele. Ma molte altre api sono state protagoniste di cartoni: come **l'Ape Maia**, produzione giapponese del 1975, centrata sulle avventure di una curiosa giovane ape, che sulla strada incontra altri animali. O **l'Ape Magà**, del 1970, alla ricerca della madre tra mille peripezie. Per l'organizzazione dell'alveare, l'efficienza e la suddivisione del lavoro e dei compiti per il bene comune, la società delle api è stata citata da molti autori come modello per quella umana: da Cicerone a William Shakespeare, fino a Torquato Tasso.



## Non tutti sanno che...

Che cosa significa negli alimenti la dicitura "prodotto confezionato in atmosfera protettiva"?

di A. D.

Significa che il prodotto è stato confezionato utilizzando gas di imballaggio la cui composizione è diversa da quella dell'aria (78% azoto, 21% ossigeno, 0,3% anidride carbonica e altri gas in concentrazioni minori) per prolungarne la durata.

Una normativa della Ue rende obbligatoria la dicitura sulle confezioni dei cibi per i quali sia stata utilizzata questa tecnologia, il cui nome ufficiale è **Modified Atmosphere Packaging**, o **MAP**. La composizione dell'atmosfera utilizzata durante il confezionamento cambia a seconda del tipo di cibo. Generalmente si tende ad abbattere la percentuale di ossigeno, per limitare l'ossidazione e il proliferare di microrganismi aerobici: è il caso di alimenti come salumi, formaggi, pasta fresca, caffè e prodotti da forno. In altri casi è invece preferibile una percentuale di ossigeno superiore alla norma, anche fino all'80%, usata per le carni rosse: il colore rimane vivo più a lungo. Per evitare la putrefazione si ricorre alle proprietà antimicrobiche dell'anidride carbonica, la cui concentrazione viene portata fino al 20-25%.



## L'energia viene dal mare

di D. S.

### Le centrali galleggianti

Sono isole artificiali che producono elettricità, acqua potabile e cibo, sfruttando le calde acque tropicali: sono le "energy island" (isole di energia) ideate dall'architetto britannico **Alex Michaelis**. Sulla superficie sono previsti impianti eolici e una torre solare; al centro, un impianto idroelettrico converte il calore delle acque tropicali in elettricità e acqua potabile; turbine sottomarine catturano l'energia delle correnti. Sotto di esse, allevamenti di pesci. Ogni centrale può sviluppare circa 73 MW di energia, sufficienti per alimentare 33 mila abitazioni. Il modulo è adattabile anche ai nostri mari. Magari per produrre ossigeno.



### Così il mare può darci elettricità

L'energia del mare si può ricavare in cinque modi: dalle correnti, dalle onde, dalle maree, dalle correnti di marea e sfruttando la differenza di calore tra superficie e fondali.

L'Unione Europea ha identificato circa 100 siti adatti per ricavare energia elettrica dalle correnti marine: si stima che così si possano produrre 75 Gigawatt (75 miliardi di Watt), abbastanza da soddisfare le esigenze della comunità europea.

In Italia, uno dei luoghi più promettenti (per la presenza di forti correnti) è lo **Stretto di Messina**.

## Flash

### Il Paese più ecologico del mondo



**I**l Costa Rica è il paese più ecologico del mondo, perchè è il primo a eliminare tutte le emissioni di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>, il gas serra prodotto bruciando idrocarburi). **Milioni di alberi**. Il risultato è stato raggiunto, ha spiegato il ministro dell'ambiente, producendo l'80% dell'energia necessaria con fonti rinnovabili e piantando 6 milioni di alberi (la vegetazione assorbe l'anidride carbonica) nel 2007.

### Qualità della vita e pari opportunità

#### Dove le donne stanno meglio

**L**a classifica del **Global Gender Gap** misura il divario tra donne e uomini nei Paesi del mondo prendendo in considerazione diversi parametri tra cui: stipendi, livelli di partecipazione e accesso a professioni altamente qualificate, livello di istruzione, presenza nelle istituzioni politiche, aspettativa di vita e rapporto maschi/femmine. Nel complesso la situazione sta migliorando per quel che riguarda stipendi, politica e istruzione, ma non per quanto concerne il divario sanitario. Dove le donne possono ritenersi meglio trattate, tra le 129 nazioni prese in esame? Senza dubbio nei paesi nordici, mentre **l'Italia si colloca in 84esima posizione**, tra il Kenya e Mauritius: soprattutto per colpa del divario negli stipendi e della (scarsa) presenza delle donne nei posti di responsabilità.

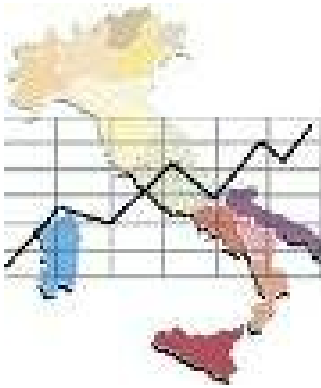




ISTITUTO DI STUDI  
POLITICI ECONOMICI E SOCIALI

Vent'anni di ricerca nella società italiana

## Eurispes: "Il sommerso salva l'Italia"



**L'**economia sommersa è l'unico ammortizzatore della crisi economica italiana ed è stimata per il 2007 in circa 549 miliardi di euro: è quanto afferma l'Eurispes.

L'economia sommersa è l'unico ammortizzatore della crisi economica che attanaglia l'Italia. E le famiglie italiane, "stakanoviste per sopravvivere", colmano il gap economico fra le uscite che devono sostenere e le effettive entrate a disposizione (inferiori a quanto necessario) con il sommerso.

È quanto sostiene l'Eurispes a fronte di tutti gli indicatori economici che disegnano un paese in crisi: perdita di potere d'acquisto, aumento dei prezzi dei beni di prima necessità, ricorso al credito al consumo per arrivare a fine mese, stipendi italiani fra i più bassi d'Europa.

"Se gli italiani non scendono ancora in piazza dando vita a manifestazioni spontanee di forte dissenso - ha commentato il presidente dell'Eurispes Gian Maria Fara - è solo perché esiste, in forma diffusa nel nostro Paese, un'altra ricchezza generata da un'economia non ufficiale: quella sommersa, ma anche quella legata ai business e ai proventi delle attività criminali".

**Quali i numeri?** "L'Eurispes stima che l'economia sommersa nel nostro Paese - sottolinea Fara - ha generato nel 2007 almeno 549 miliardi di euro, corrispondenti al 35% del Pil ufficiale che è di circa 1.500 mld di euro.

Si tratta di un'altra economia che va ad integrare i redditi delle famiglie". E così, rileva l'istituto, il sommerso italiano finisce per equivalere al Pil di Finlandia, Portogallo, Romania e Ungheria messi insieme.

Lo stato economico italiano è sotto gli occhi di tutti e viene ricordato punto per punto dall'Eurispes. L'inflazione è tornata a crescere. Gli stipendi italiani sono fra i più bassi d'Europa e crescono meno rispetto agli altri Stati. Un italiano su quattro ricorre al cre-

dito al consumo per arrivare a fine mese. Dal 2002 al 2006 il credito al consumo in Italia è cresciuto complessivamente dell'85,6% e nel primo semestre 2007 è pari a quasi a 94 miliardi di euro con un incremento del 17,6% rispetto al primo semestre dell'anno precedente.

Cresce l'allarme per l'insolvenza dei mutui per la casa. Aumenta la povertà dei ceti medi "avviati verso la deriva di una progressiva proletarizzazione" e quella dei "working poors", che lavorano ma non hanno una casa dove tornare la sera. Soluzione? Per l'Eurispes è l'economia sommersa che rappresenta l'unico ammortizzatore della crisi.

Nello scenario disegnato dall'Eurispes "il sommerso nel nostro Paese va ad integrare i redditi delle famiglie che, in seguito alla perdita del potere d'acquisto e alla forte inflazione che hanno caratterizzato l'economia italiana negli ultimi anni, si mantengono su livelli ben al di sotto della media europea e non tengono il passo con l'aumento del costo della vita".

L'istituto ha realizzato una simulazione individuando i livelli di reddito di alcune famiglie tipo e mettendoli in relazione alle spese che devono effettivamente sostenere per mantenere un livello di vita decoroso. Il risultato è che esiste sempre uno scarto significativo fra le uscite, considerate come spese minime necessarie, e le effettive disponibilità di reddito familiare: in genere una famiglia italiana deve poter disporre di un reddito superiore a quello che invece possiede.

**Come se ne esce?** "È evidente allora - conclude l'Eurispes - come il sommerso prodotto nel nostro Paese va a colmare il gap economico riscontrato nel budget delle famiglie italiane" con un'integrazione media di circa 1330 euro mensili "in nero".



## Eventi

**N**elle acque antistanti la ridente cittadina di Roccalumera, ubicata nella zona ionica messinese si è svolta la Prima Edizione di "Pesca sotto la Luna" organizzata dall'Associazione "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud" sotto l'Egida del Comitato ARCI PESCA FISA di Messina. La Manifestazione è stata vissuta dai partecipanti con intenso agonismo, e le canne da pesca situate a riva, hanno illuminato con galleggianti muniti di "starlight" l'intera area di pesca, rendendo suggestiva una serata con la luna favorevole alla pesca, ne hanno fatto le spese: boche, saraghi, triglie e "scarzupole" prede tipiche della zona.

Alla fine delle 3 ore avvincenti di gara, il meritato 1° posto è stato conquistato da Andrea Adreacchio con 21 prede



per un totale di Kg. 1,270 di pescato, al 2° posto si è piazzato Domenico Saccà, mentre il 3° posto è stato assegnato a Agostino D'Arrigo.

La cerimonia di premiazione si è svolta presso l'elegante Ristorante-Pizzeria "Paradiso di Stelle" sempre sul lungomare di Roccalumera, alla fine la serata si è conclusa, consumando delle deliziose pizze, preparata dallo Chef Mansueto Gugliotta.



**Na. Sa. Ta - I Sapori del mio Sud porge i più sinceri auguri di buon lavoro e congratulazioni al proprio V. Presidente Avv. Massimo Rizzo per la nomina a Segretario della Camera Penale di Messina**

## Pillole di Saggezza

L'umanità dovrebbe essere più che adulta, perché ha molte migliaia di anni di esperienza sulle spalle. Invece a ogni generazione ripiomba immancabilmente nell'infanzia.

**Tristan Bernard**

Il letto è il posto più pericoloso del mondo: vi muore l'ottanta per cento delle persone.

**Mark Twain**

Ci sono persone che parlano, parlano, parlano, finché finalmente trovano qualcosa da dire.

**Sacha Guitry**

Non si è mai troppo prudenti nella scelta dei nemici.

**Oscar Wilde**

Una persona è tanto più rispettabile quante più sono le cose di cui si vergogna.

**George Bernard Shaw**

Il modo motore per dimenticare il tempo consiste nell'impiegarlo.

**Charles Baudelaire**

Gli imbecilli sono coloro che non la pensano come noi.

**Gustave Flaubert**

La voce della coscienza è antipatica come la nostra ascoltata al registratore.

**Marcello Marchesi**



Per raro che sia il vero amore, è meno raro della vera amicizia.

**F. de la Rochefoucauld**

Preferisco un nemico sincero a gran parte degli amici che ho conosciuto.

**Hemingway**

L'uomo per bene è socievole e solo il cattivo sta solo.

**Diderot**

L'amicizia raddoppia le gioie e divide le angosce.

**Bacone**

I felici sono felici per il possesso della giustizia e della temperanza e gli infelici, infelici per il possesso della cattiveria.

**Platone**

Tutte le famiglie felici si rassomigliano, ogni famiglia infelice è infelice a suo modo.

**Tolstoj**

Per operare grandi cose, bisogna

vivere come se non si dovesse mai morire.

**Vauvenargues**

Il peggio mestiere è quello di non averne alcuno.

**Cantù**