

In questo numero

L'acqua del rubinetto è buona e sicura
Pag.2

Insalata dai mille volti
Pag.3

Acqua e frutta contro i calcoli
Pag.4

Aglione e tisane fanno bene ai meteoropatici

Un computer da 10 euro

L'Italia più pulita
Pag.5

Robo-muscoli per anziani

Pesticidi causerebbero i difetti alla nascita

La coppia vince anche in fatto di dieta
Pag.6

L'angolo della poesia
Pag.7

Ricette del Mese
Pag.8

Gastronomia molecolare
Pag.9

Lo zucchero filato

Donne over 50 a rischio diabete
Pag.10

Il semenzario fai da te

Tris di salumi
Pag.11

Scorpacciate di carne rossa

Cenerentola addio
Pag.12

Alla riscoperta di luoghi, tradizioni e gusti antichi
Pag.13

La parodontite acuta
Pag.14

Giornata senza tabacco
...e senza precedenti
Pag.15

Banditismo Sociale parte 7
Pag.16

Eurispes
Pag.17

Eventi

Pillole di Saggezza

L'acqua del rubinetto è buona e sicura !!!

di Domenico Sacca

L'acqua è la nostra principale e indispensabile bevanda. Ma agli italiani piace DOC. il consumo pro capite di acque in bottiglia è infatti superiore a qualunque altro paese europeo, e quasi la metà della popolazione preferisce l'acqua in bottiglia a quelle del rubinetto. Il nostro paese vanta oltre 300 marche di acque minerali, imbottigliate sotto i relativi nomi commerciali e l'indicazione del luogo dove sgorgano e dove vengono imbottigliate.

Sulla scia di una moda lanciata a New York, potete comprare acque in bottiglia ricavate da ghiacciai millenari, addirittura a Roma è nato un "drug store" che vende esclusivamente acque minerali. Il negozio si trova nel nuovo forum della Stazione Termini ed offre attualmente una gamma di oltre 60 etichette di acque di provenienza internazionale.

La diffidenza di molti consumatori nei confronti dell'acqua del rubinetto è alimentata da pregiudizi o, peggio di accuse del tutto ingiustificate. Dalle analisi di campioni prelevati dagli acquedotti delle nostre città è emerso, che tranne rare eccezioni, l'acqua del rubinetto di casa nostra è di buona qualità.

Soprattutto, resta sicura anche se bevuta ogni giorno, perché è sottoposta a controlli quotidiani.

E qualora dovessero registrarsi valori non a norma, l'acqua viene sottoposta ad una serie di trattamenti correttivi.

Dall'inchiesta "Ecosistema Urbano 2007" di Legambiente è emerso che su un totale di 103 comuni capoluoghi di provincia, si è rilevato una concentrazione di nitrati abbondantemente sotto la soglia massima consentita (50 mg/l).

Alla stessa conclusione è arrivata Altroconsumo (Associazione indipendente di consumatori) dopo l'analisi di campioni di acque prelevati in 35 città. Per quanto riguarda la presenza di

sostanze indesiderate, i limiti fissati dalla legge non sono mai stati superati. Le acque del rubinetto possono essere considerate "oligominerali", perché hanno un residuo fisso compreso tra i 50 ed i 500 mg/l, sono quindi ideali per il consumo quotidiano.

Gli esperti consigliano, infatti di bere acque oligominerali, ossia con un residuo fisso inferiore ai 500 milligrammi per litro di Sali minerali disciolti in esse.

Il residuo fisso si ottiene facendo evaporare un litro di acqua a 180 ° C e quantificando i Sali che rimangono dopo questa operazione.

La qualità dell'acqua in bottiglia può essere messa a rischio se soggetta a lunghi stoccaggi o esposizioni prolungate a fonti di calore perché può produrre una proliferazione microbica. In Italia, nelle maggior parte dei casi, l'acqua proviene da falde sotterranee, ossia da serbatoi naturali di acqua presente negli strati di roccia porosa o fessurata che si formano

al di sopra di strati di roccia impermeabili.

Quanto più la falda da cui si attinge è profonda, tanto più l'acqua risulta essere pura, ossia priva di agenti inquinanti provenienti da infiltrazioni di sostanze tossiche nel suolo. Per questo, l'acqua deve essere prelevata tramite pozzi di risalita a una profondità di 100 metri ma; quando vi sono problemi di inquinamento, si può arrivare a più di 150 metri, mentre se è prelevata da laghi o fiumi è sottoposta a specifici trattamenti depurativi e disintossicanti.

Per conoscere l'esatta composizione dell'acqua del rubinetto, bisogna rivolgersi alle ASL del comune di residenza, è un diritto del cittadino chiedere e ottenere informazioni riguardanti l'acqua erogata dal comune, che resta monitorata quotidianamente a garanzia della nostra salute.



Insalata dai mille volti

di D.S.



Non è solo un ortaggio verde, a foglia, da condire con olio, sale e aceto. L'insalata, anzi le insalate sono un mondo davvero ampio di vegetali (non solo verdi), leggeri, invitanti, efficaci per dare una mano al nostro organismo a mantenersi in forma e buoni per il loro variegato uso in cucina. E certamente vero che le verdi foglie di lattuga o d'indivia condite in maniera classica rappresentano in genere un contorno light, valido per accompagnare pietanze più sostanziose. Ma se si usa la fantasia e gli aromi della tradizione mediterranea si possono creare piatti davvero stuzzicanti. Ad esempio aggiungendo della buccia di limone grattugiata, dell'erba cipollina, delle noci tritate o della fettine sottili di cipollotto l'insalata acquista sapore e personalità.

E insalata come sinonimo di pasto completo? E' possibile, unendo al vegetale crudo altre verdure, dei legumi o dei chicchi di cereali; magari si può arricchire il tutto anche con tonno, gamberetti, scaglie di formaggio o cubetti di pancetta.

NON SOLO LATTUGA

Le tipologie di insalata presenti in commercio sono molte, ma considerando anche tutte le varietà locali il ventaglio di scelta si fa davvero molto ampio.

Le insalate che più spesso troviamo sulle nostre tavole appartengono alla famiglia della **lattuga**, il cui nome deriva dal latino *lactis* (ovvero latte) a causa del liquido biancastro contenuto nel suo fusto. Due sono le varietà più comuni: la **cappuccio**, di forma sferica con foglie lisce, adatta ad essere cotta, e la lattuga **romana**, con le foglie ricce e di consistenza più corposa. La lattuga di prime taglio, con foglie giovani e tenere detta **lattughino**, e invece ottima da consumarsi cruda, così come la varietà **iceberg**, più pesante ma decisamente croccante.

L'altra grande e variegata famiglia quella della **cicoria**, caratterizzata dal sapore amarognolo delle sue foglie. La cicoria verde si consuma generalmente cotta, mentre **cicorino** tagliato finissimo ottimo a crudo. Le varianti rosse della cicoria sono i **radicchi** (i famosi sono quelli di Treviso, di Calstelfranco e di Chioggia), da consumarsi sia crudi che cotti. Alla stessa famiglia appartiene anche l'**indivia**, croccante e leggera, conosciuta in due varianti: quella chiamata semplicemente indivia o **cicoria riccia** ha le caratteristiche foglie frastagliate, mentre quella a foglie larghe e piatte viene chiamata **scarola**.

Entrambe si prestano bene al consumo crudo, alla gratinatura e alla cottura alla griglia.

Altra insalata davvero famosa e apprezzata per il suo caratteristico sapore pungente è la **rucola**: anche i romani la conoscevano, non tanto come alimento profumato, ma piuttosto come medicina dalle potenti proprietà afrodisiache. Di tutt'altro gusto è invece la valeriana o soncino, caratterizzata da foglioline piccole, lisce e di color verde scuro: è molto amata per la sua delicatezza, per la totale assenza di sapore amarognolo e per una tendenza quasi dolce delle sue foglie.

DEPURATIVE E LEGGERE

Nonostante abbiano forme, consistenze e colori diversi, tutte le insalate sono caratterizzate da interessanti proprietà nutritive. In un'epoca come la nostra, fatta di grandi eccessi alimentari, le insalate rappresentano importanti alimenti che possono contribuire a riequilibrare diete troppo spesso ricche di calorie, sodio, grassi e povere di elementi protettivi. L'insalata ad esempio è un toccasana per chi non può esagerare con le calorie: scondita ne contiene infatti pochissime. E al contrario ricca di acqua (fino al 95% del peso totale), utile a dare senso di sazietà e a depurare l'organismo.

Le insalate sono inoltre anche interessanti fonti di fibre alimentari, utili a regolarizzare le funzioni intestinali; hanno un buon contenuto di vitamine (soprattutto la A, la C e i carotenoidi) e di minerali, in particolare il potassio.

Di proteine, grassi e carboidrati ce ne sono davvero pochi, ma in genere questi nutrienti vengono introdotti con gli altri alimenti con cui le insalate si accompagnano.

COME CONSUMARLE AL MEGLIO

Al di là dei singoli nutrienti, l'uso quotidiano di insalata e in genere di tutte le verdure, soprattutto fresche, migliora la qualità della nostra alimentazione, arricchendole di elementi protettivi per l'organismo. Ma per trarre i migliori benefici da questi vegetali occorre tenere conto di alcune indicazioni.

Innanzitutto tutte le insalate prima di essere consumate andrebbero lavate accuratamente: è bene sciacquarle con abbondante acqua corrente in modo da eliminare le sostanze indesiderate, ma non è utile lasciarle immerse a lungo facendole macerare.

Per prevenire la normale perdita di elementi nutritive che si verifica col passare dei giorni, le insalate andrebbero poi consumate la prima possibile dopo la raccolta, conservandole in frigo e non esponendole all'aria e alla luce. Sempre per preservarne le qualità nutritive, è consigliabile consumare le foglie intere; se proprio devono essere tagliate, meglio farlo dopo il lavaggio e poco prima del consumo. Ma attenzione, per evitare poi di perdere preziosi liquidi cellulari sarebbe meglio non tagliare di netto le foglie con una lama ma spezzarle grossolanamente a mano.

Infine per non vanificare il basso apporto calorico delle insalate occorre non abusare con il condimento o con gli altri ingredienti che aggiungiamo alle "insalatone": una ciotola abbondante di insalata, circa un etto, ci dà solo una ventina di calorie, ma ricordiamoci che un semplice cucchiaino d'olio di calorie ne fornisce ben 50!

Qualche consiglio...

- scegli insalate freschissime, meglio ancora se di stagione
- dopo l'acquisto conservale in frigo per tempi brevissimi
- lava bene le foglie con acqua corrente
- non lasciare le foglie all'aria o alla luce per troppo tempo
- taglia l'insalata solo poco prima di condirla
- Attenzione ai condimenti, le calorie dell'insalata dipendono essenzialmente da questi

Acqua e frutta contro i calcoli

Ricerca a cura della Redazione



Minuscoli sassolini che si impiantano nei reni e subito dopo l'inferno: coliche, tremendi spasmi ai fianchi e dolori acutissimi all'addome che irradiano all'inguine e alla gamba, accompagnati spesso da vomito e febbre. E una grande fatica, lentezza e dolore mentre si fa pipì. Il più delle volte, quando si è colpiti da calcoli renali, non resta che andare di corsa al pronto soccorso.

Perché quelle microscopiche concentrazioni di natura prevalentemente minerale scatenano dolori che si possono calmare soltanto con l'intervento di un medico. I calcoli possono formarsi lungo tutto il tratto urinario e si muovono sul percorso che va dal rene alla vescica. Alla loro origine c'è in genere un'eccessiva concentrazione di sali nelle urine e un'insufficiente produzione di pipì, che può essere motivata da scarsa assunzione di liquidi.

Attenzione a caldo e stress!

La stanchezza, il caldo e gli impegni assillanti sono un cocktail micidiale per i reni e, più in generale, per le vie urinarie. Nella stragrande maggioranza dei casi i calcoli si formano perché i sali minerali presenti normalmente nel nostro organismo non vengono diluiti a sufficienza dai liquidi che assumiamo. E se raggiungono una concentrazione troppo elevata, magari per un'eccessiva sudata tipica di questo periodo, si possono formare i famigerati cristalli lungo le vie urinarie. Non sono altro che piccoli sassolini: si possono incuneare nei reni, nell'uretra oppure nell'uretere, provocando spasmi muscolari che si propagano a ondate.

Come fare per prevenirli? La risposta degli esperti è univoca: acqua, acqua e ancora acqua. E poi frutta e verdura a volontà, soprattutto quando i primi caldi fanno capolino. Il consiglio vale in particolare per le persone predisposte alle calcolosi, quelle cioè che hanno già avuto un episodio simile in passato. Queste devono assicurare all'organismo abbondanti quantità di acqua, bevendone piccole quantità più volte nella giornata.

Non è un caso che la maggior parte dei ricoveri ospedalieri per calcoli alle vie urinarie si verifica quando il caldo avanza: se la colonna di mercurio sale e la sudorazione aumenta, si perdono grandi quantità di liquidi e i sali si concentrano. Chi poi è sottoposto a un momento di stress particolare tende a riposarsi poco e ad alimentarsi in modo disordinato.

Agire subito per evitare il peggio!

La cosa fondamentale è riconoscere i sintomi e intervenire subito. Se le urine diventano improvvisamente scure bisogna subito bere acqua. Molta acqua. Questa operazione permette di diluire i sali presenti nelle vie urinarie. In genere, se non si beve adeguatamente, subito dopo il cambio di colore delle urine, si avverte un senso di pesantezza all'addome e poi arriva la prima colica: un dolore improvviso e acuto a un fianco che si propaga verso il basso. È segno che il primo sassolino si è formato, ma è ancora agli inizi del suo viaggio e l'organismo cerca di espellerlo attraverso gli spasmi muscolari. Anche in questa fase bisogna bere molta acqua per agevolare l'espulsione ed evitare che il cristallo aumenti di dimensione.

Oggi si eliminano senza tagliare

Per eliminare i calcoli delle vie urinarie che non si riescono a espellere ci sono quattro tipi di intervento, dal meno invasivo al più cruento. Eccoli:

- *Litotripsia extracorporea*: quattromila onde d'urto nell'arco di mezz'ora che colpiscono con precisione il sassolino, sgretolandolo. I frammenti si eliminano poi con le urine. Questo intervento non richiede anestesia e si viene dimessi in giornata. È la tecnica meno invasiva e quindi la più usata, anche se a volte occorrono più sedute per eliminarli completamente.

- *Litotripsia ascendente endoscopica*: è una tecnica più invasiva della precedente. Si inserisce un catetere nelle vie urinarie e lo si fa risalire fino al "sassolino". Il catetere emette onde d'urto direttamente sul calcolo finché non riesce a sbriciolarlo. Di solito si utilizza quando la litotripsia extracorporea fallisce oppure se i calcoli sono presenti nelle regioni basse delle vie urinarie. Richiede un'anestesia locale e il tutto dura 30-40 minuti. Di solito, dopo 2-3 giorni di degenza si può tornare a casa.

- *Litotripsia percutanea*: si perfora l'addome con un ago sottilissimo, si localizza il calcolo con una sonda, dopodiché si applicano le onde d'urto direttamente sul sassolino. Si ricorre a questa tecnica, che richiede un'anestesia generale, quando il calcolo è piuttosto grosso. L'intervento dura mediamente un'ora e periodo di degenza non è inferiore a tre giorni.

- *Intervento chirurgico a cielo aperto*: è la tecnica più vecchia e più invasiva. Oggi si ricorre al bisturi soltanto se le tre precedenti non funzionano oppure se c'è un'alterazione delle vie urinarie che impedisce l'uscita dei frammenti del calcolo quando viene demolito. L'intervento richiede l'anestesia generale. Ha però un vantaggio: è la metodica più rapida, in 20 minuti è tutto finito. Poi però bisogna restare in ospedale per un'altra settimana.

Aglione e tisane fanno bene ai meteoropatici



Uno spicchio d'aglio, un ginseng, o magari una bella tisana. Sono i 'farmaci' che gli esperti consigliano ai meteoropatici per sconfiggere i disturbi causati dai cambiamenti climatici. Lo rivela uno studio del mensile "Airone" che ha sentito sul tema una serie di esperti e ricercatori.

Secondo il **Cnr di Firenze** ormai un italiano su quattro soffre di quella che gli esperti non considerano una "malattia immaginaria". Per gli scienziati non si tratta semplicemente di malesseri di natura psicologica o psicosomatica, ma di disturbi fisici.

Cause certe ancora non si conoscono. Una delle ipotesi più accreditate, come riporta **Vincenzo Condemi**, responsabile del **BioMeteoLab dell'Università degli studi di Milano**, "è legata all'attività dell'ipofisi, una ghiandola situata nel nostro cervello, che produce l'ormone, l'Acth. L'arrivo delle perturbazioni atmosferiche

soprattutto se caratterizzate da un abbassamento della temperatura, parrebbe stimolarne la produzione, con conseguente aumento delle sindromi ansiose. Diminuisce invece la produzione di endorfine e si abbassa così la nostra soglia del dolore (si riacutizzano mialgie, dolori alle ossa, cefalee)".

Ma è ancora solo una teoria, anche perchè, come spiega **Martina Petralli**, ricercatrice del **Centro di bioclimatologia dell'Università di Firenze**, "indagare sulle cause precise delle meteoropatie è molto difficile perchè chi ne soffre quasi mai si rivolge agli ospedali e mancano quindi dati certi sui disturbi".

Sui rimedi per i meteoropatici, invece, gli esperti concordano. Per il mal di testa "da temporale", ad esempio, vanno evitati il vino, la cioccolata e i superalcolici. La soluzione migliore è costituita dall'assunzione di aglio, che favorisce la circolazione e attenua il mal di testa.

Contro gli sbalzi di temperatura, umidità o pressione, che generano cambiamenti d'umore o crisi d'ansia si può ricorrere alla fitoterapia: tisane e infusi di camomilla, malva, biancospino, ulivo e melissa sono efficaci soprattutto nel pomeriggio. Ai soggetti depressi sono consigliati i preparati a base di *Ipericum perforatum*, ovvero ginseng, pappa reale, propoli e miele.

Un computer da 10 euro

L'Indian Institute of Technology di Chennai ha presentato un computer portatile a basso consumo energetico che sarà messo in vendita a un prezzo tra gli 8 e i 15 euro.

Il nuovo pc si connette senza fili, ha una memoria di 2 gigabyte e un sistema operativo sufficiente a fare girare i programmi essenziali e navigare sul Web. Sviluppato grazie a finanziamenti governativi, il computer potrà ridurre il cosiddetto "**digital divide**", cioè il divario nella diffusione di tecnologie avanzate tra Paesi ricchi e poveri.



L'Italia più pulita

L'Italia è vicina all'obiettivo fissato dal **protocollo di Kyoto** di ridurre del 6,5% le emissioni di gas serra. E l'Unione Europea farà nel suo complesso ancora meglio, raggiungendo entro il 2012 una riduzione dell'11% rispetto all'8% fissato. Il merito è in buona parte della crisi e dell'aumento dei prezzi del petrolio. Questi fattori hanno non solo ridotto i consumi, ma anche favorito il passaggio a forme di produzione di energia meno inquinanti. In particolare nei trasporti e negli usi civili (riscaldamento).



Robo-muscoli per anziani



Con l'età alcuni lavori diventano davvero faticosi: ad esempio, in agricoltura, sollevare sacchi di sementi, accucciarsi sulle ginocchia per raccogliere ortaggi o lavorare con le braccia alzate.

Ginocchia a motore. Ma non sarà sempre così. I ricercatori della **Agriculture and Technology University di Tokyo** hanno infatti inventato un'armatura esterna motorizzata che si indossa e rende facili questi compiti anche per un anziano.

In pratica a un'applicazione dei cosiddetti "esoscheletri" finora studiati per fini militari. L'armatura, ancora piuttosto ingombrante nei prototipi, è dotata di sensori che individuano l'attività dei muscoli e azionano i corrispondenti motori (sono 8) e le leve che raddoppiano la forza.

Fatica dimezzata. Con questo sostegno extra, sacchi di 20 kg sembrano pesarne 10 e rialzarsi da terra è un gioco da ragazzi. L'esoscheletro per anziani sarà messo in commercio fra 4 anni a un prezzo stimato tra i 3.500 e gli 8 mila euro.

Pesticidi causerebbero i difetti alla nascita

Le donne che concepiscono un figlio in primavera o estate potrebbero correre un più alto rischio di generare un bebè con un difetto congenito e il motivo starebbe nella maggiore esposizione ai pesticidi.

Lo sostiene una nuova ricerca americana che ha usato dati del governo sulle nascite negli Stati Uniti tra il 1996 e il 2002.

Gli studiosi hanno osservato che i tassi di difetti congeniti erano più alti tra le donne che avevano concepito tra aprile e luglio. Durante questi stessi mesi, le concentrazioni alla superficie dell'acqua di pesticidi e altre sostanze chimiche usate in agricoltura di solito aumentano, secondo le analisi chimiche effettuate dal governo americano. I risultati della ricerca, che si leggono sulla rivista **Acta Paediatrica**, indicano perciò che potrebbe esserci una correlazione tra i livelli di pesticidi nell'acqua e i difetti alla nascita. Anche se non viene dimostrata una relazione di causa-effetto, alcune delle sostanze chimiche prese in considerazione nello studio, come l'erbicida atrazina, sono da tempo sospettate di danneggiare il feto, fanno notare i ricercatori.

"Il nostro studio non ha provato un legame di causa-effetto; tuttavia il fatto che i difetti alla nascita e i pesticidi nell'acqua conoscano un picco negli stessi quattro mesi dell'anno ci fa sospettare che i due elementi siano connessi", ha affermato il coordinatore della ricerca, **Dr. Paul Winchester**, della **Indiana University School of Medicine di Indianapolis**. I difetti alla nascita includono il labbro leporino, la sindrome di Down, la spina bifida.

Fattori di rischio noti sono l'età avanzata della madre, il fumo e l'abuso di alcol, ma ci sono anche elementi ambientali che gli studiosi stanno cercando di individuare. "Se i nostri sospetti sono esatti e i pesticidi davvero contribuiscono al rischio di difetti congeniti, possiamo modificare questo fattore e ciò è rassicurante", ha concluso il **Dr. Winchester**.



La coppia vince anche in fatto di dieta

Dimagrire in coppia fa bene, ad entrambi. Secondo i ricercatori dell'**Università del Minnesota**, infatti, l'educazione alimentare acquista una diversa consistenza quando si affrontata in un contesto collettivo, con individui tra loro legati da stima ed affetto, rispetto a quando è gestito "in solitaria".

Anche il più irriducibile nemico delle diete, infatti, può cambiare idea se l'obiettivo diventa aiutare il coniuge a vivere meglio.

Lo studio americano, pubblicato su **International Journal of Obesity**, si è basato sull'osservazione di 357 coppie sposate, già coinvolte in un programma di ricerca sulle patologie cardiovascolari nei pazienti in sovrappeso con diabete di tipo II. Durante i 12 mesi di monitoraggio, i soggetti sono stati suddivisi in due gruppi: chi da solo si sottoponeva ad un intervento intensivo sullo stile di vita e chi viveva sotto lo stesso tetto di malati sottoposti alle cure standard per il diabete.

Confrontando i risultati delle due sezioni, si è così notato come le persone che convivevano con individui sottoposti ad un programma dietetico più rigido erano dimagrite in media di circa 2,2 kg, rispetto alla media di circa 0,2 kg osservata nell'altro gruppo. Non è tutto: l'indice di massa corporea era inferiore del 5%.

IL BUIO E LA LUCE

È sempre notte, cammino, non vedo
vagando vado in giro per il mondo
nel buio inciampo e sto cadendo
un raggio di luce mi sta alzando

Il buio non ha orizzonti
non ti fa vedere niente
Se di luce è pieno il tuo cuore
il cammino sarà pieno d'amore

La luce di Dio è onnipresente
basta camminare sempre,
nel giusto e onestamente,
amando gli altri costantemente

Chi nel buio cammina
mai la strada indovina
va incontro alla rovina
e la morte si avvicina

Se all'orizzonte una luce compare
segui la sempre non ti allontanare
è quella la strada da seguire
che ti farà resuscitare

Accendi di luce il tuo cuore
tratterai gli altri con amore
Cammina nel buio per il mondo
e non troverai nessuno intorno

Se all'orizzonte è rosso il chiarore
si avvicina il diavolo tentatore
Se all'orizzonte la luce compare
la serenità potrai andare a trovare

Pippo Castorina



Patate, riso e cozze



Ingredienti per 4 persone

350 gr di riso
1 Kg di cozze
6 patate affettate
6 pomodori
50 gr di pecorino grattugiato
1 spicchio di aglio
1 cipolla
Prezzemolo tritato
Sedano
1 bustina di zafferano
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulite le cozze sotto l'acqua e apritele in un tegame coperto a fuoco vivace. Distribuite in una pirofila con olio uno strato di cipolla, il prezzemolo, sedano e l'aglio tritati, il riso, versate due cucchiaini di olio, aggiungete i pomodori a spicchi, le patate e le cozze, condite con lo zafferano, il pecorino, il sale e il pepe e ripetete l'operazione fino a colmare la pirofila. Disponete sulla superficie della pirofila il riso con lo zafferano rimasto, alcune fette di patate, le cozze, i pomodori a spicchi, il prezzemolo e un filo di olio. Mettete la pirofila nel forno caldo a 180 gradi per quaranta minuti, fino a quando il riso è ben cotto, aggiungendo durante la cottura un po' di acqua.



Avocado e gamberi

Ingredienti per 4 persone

1 avocado
280 gr di code di gamberi
150 gr di soncino
150 gr di cipollotto
200 gr di pomodorini
1 carota
1 rametto di menta
50 gr di aceto
1 limone
Olio extra vergine d'oliva
Sale e pepe q.b.



Preparazione

Lavate il soncino e i pomodorini. Tagliate i pomodorini a metà e il cipollotto a fette. Sbucciate l'avocado, apritelo a metà e tagliatelo anch'esso a fette. Pelate la carota e tagliatela a fettine. Sgusciate le code di gamberi e sbollentatele per un minuto in acqua salata con l'aceto. Preparate una emulsione con l'olio, il limone, la menta, il sale e il pepe. Disponete il soncino sul fondo del piatto e adagiatevi sopra tutti gli altri ingredienti. Prima di servire, condite l'insalata con l'emulsione.

GASTRONOMIA MOLECOLARE

di Giuseppe Pinci

La Gastronomia molecolare è quella disciplina scientifica che studia ed insegna a comprendere i meccanismi che sono alla base delle trasformazioni che avvengono negli alimenti durante la loro preparazione.

Questa innovazione è stata possibile grazie all'applicazione di teorie e tecnologie utilizzate prima soltanto nei laboratori.

Questa scienza si sviluppò sul finire degli anni Ottanta, presso l'**INRA (Institut National de la Recherche Agronomique)** con sede nel Collège de France di Parigi, grazie a **Pierre Gilles De Gennes**, premio nobel per la fisica nel 1991, affiancato da una équipe di chimici, biologi e cuochi, che arrivò ad formulare una "teoria della pietanza", ed a **Hervé This**, fisico-gastronomo, che fu il primo ad elaborare nuovi piatti secondo metodi scientifico-culinari.

In Italia lo studioso di spicco è **Davide Cassi**, fisico presso il **Dipartimento di Fisica dell'Università di Parma**.

Questa innovativa tecnica di cucina ha avuto il suo "battesimo" nel 1990, proprio nella nostra Isola, più precisamente ad Erice, in occasione del primo "**Atelier Internazionale di Gastronomia Molecolare**".

In o out?

La gastronomia molecolare si fonda prevalentemente su un approccio chimico-fisico con gli alimenti, tanto da trovare tra gli ingredienti: l'Alginato di Sodio (addensante ed emulsionante classificato con il codice alimentare E 401), il Citrato di Sodio (correttore di acidità classificato con il codice alimentare E 331), il Cloruro di Calcio (regolatore di acidità classificato con il codice alimentare E 509), l'Azoto liquido a - 196°, etc., come si vedrà più avanti.

Esse permettono di ottenere pietanze in cui il gusto, la consistenza e la temperatura non hanno alcun "nesso" tra di loro: uova crude con la consistenza della ricotta, ostriche simili al "pop corn", gelati che non raffreddano la bocca, cocktail solidi, alimenti in forma liquida (aperitivi, creme, brodi, ecc.) o che all'inizio hanno consistenza (caviale, pasta e fagioli, ecc.) che si possono "sintetizzare", una volta portati allo stato semi liquido, in palline dalla struttura rigida all'esterno e liquida all'interno (sferificazione).

I sostenitori di questa moderna gastronomia assicurano che tutto ciò non va a discapito dell'odore e del sapore e permette che un pasto arrivi anche a venti portate!!!

Il numero delle portate può strabiliare molti ma non certo chi, come noi, in occasioni particolari si concede pranzi lucculiani, presso i nostri ristoranti tra antipasti misti di pesce o rustici a base di salumi, formaggi ed altre prelibatezze della nostra terra.

Si pensi ad un nostro banchetto tipo preparato secondo i più stretti dettami della cucina molecolare. Sfere di vari colori sintetizzerebbero gli antipasti, il risotto ai frutti di mare, la pasta e fagioli con cotiche di maiale, fino all'aperitivo, al vino, al caffè.

Che soddisfazione per gli "occhi ed il cuore" trovarsi sferificato un bel cannolo o una fetta di cassata siciliana e chiudere in bellezza con un gelato, magari al gusto di sigaro, che però non gela la bocca!

Se poi si desidera lasciare la bocca pulita dopo averlo consumato si può ordinare un **Green Tea and Lime Sour**, pietanza contenente sostanze simili al dentifricio!

Se tra i presupposti di questa nuova metodologia è condivisibile ed apprezzabile l'intento speculativo per confutare la veridicità e sgomberare il campo da luoghi comuni, tramandati da una cultura alimentare popolare, cosa ben diversa è stravolgere tutto ciò che, fino ad oggi, ha dato piacere alla gola.

I grandi ristoranti e gli chef, però si sono resi presto conto che si stava velocemente esaurendo il potenziale attrattivo di questa moda.

Hanno iniziato ad utilizzare tecniche e strumenti della gastronomia molecolare, non per inventare un nuovo modo di cucinare, ma per comprendere meglio ciò che avviene durante la preparazione di un alimento, per poterne dare una spiegazione scientifica e, sfruttando queste conoscenze, migliorare la qualità delle preparazioni.

Gli estimatori della buona cucina possono dunque continuare ad avere il piacere di pasteggiare un buon bicchiere di vino tra una portata e l'altra.

Un risparmio ci sarebbe!

Poiché le portate della "molecolare" vengono servite per lo più direttamente in cucchiari ed in bicchieri, si potrebbe evitare di regalare a promessi sposi ingombranti servizi di piatti...!!!

Certamente si perderebbe la peculiarità tutta italiana di avvolgere gli spaghetti, ma si potrebbe sopravvivere lo stesso!

Un po' più complicato sarebbe programmare la preparazione di un pasto, dovendo conciliare la spesa al supermercato con quella in farmacia dove procurarsi gli indispensabili "ingredienti" sopra citati, avendo cura, nell'ansia di fare bella figura, di non confondere, all'atto della preparazione, uno dei tanti prodotti chimici con la purga del nonno!

Caviale alla mela :

300 gr. succo di mela o succo e polpa o centrifuga

2.5 gr Alginato di Sodio

600 gr. di acqua

3 gr. Calcio

Si mescoli 1/3 del frutto con l'Alginato e si frulli in un frullatore a colonna, unendo il succo restante, si misceli il tutto lasciando riposare.

Si scioglia separatamente il Calcio nell'acqua.

Si versi ora, goccia a goccia, il composto mela e Alginato precedentemente aspirato con una siringa o con un contagocce direttamente nell'acqua e Calcio.

Lasciare in ammollo per circa un minuto, va scolato e lavato in acqua fredda prima di essere servito.



Possibili svariate varianti: alla birra (avendo cura di farla completamente sgasare), peperonata frullata, zucchine trifolate frullate, crema di piselli, purea di topinambur, basta avere cura, dopo la frullatura di avere il prodotto da sferificare nella forma più liquida possibile.

Lo zucchero filato fa ricrescere i nervi lesionati

Lo ha scoperto **Riyi Shi**, un ricercatore della **Purdue University** che lavora alla realizzazione di supporti che favoriscano la rigenerazione dei tessuti nervosi in provetta.

Uno dei problemi principali in questo tipo di ricerca è proprio quello di riuscire a trovare una struttura particolare che permetta ai neuroni di far ricrescere le loro terminazioni.

Inoltre, un altro importante problema è quello di creare delle strutture porose che siano in grado allo stesso tempo di far entrare le sostanze nutritive necessarie al processo rigenerativo, e ad espellere quelle prodotte dal metabolismo cellulare.

La soluzione suggerita dai ricercatori americani sarebbe proprio quella di usare lunghi filamenti di zucchero all'interno dei quali le cellule nervose possono far estendere le loro terminazioni all'interno delle quali ci sono gli assoni, ovvero le strutture che servono per la trasmissione dei segnali elettrici.

La struttura messa a punto dal ricercatore americano ha un diametro di circa 50 micron, la metà di un capello umano.



Donne over 50 a rischio diabete, spesa intelligente per prevenirlo

Contro il diabete 'rosa', attività fisica su misura e spesa intelligente al supermarket: evitare di guidare il carrello tra gli scaffali poco prima di pranzo e non farsi tentare da offerte famiglia e confezioni maxi. Sono alcuni dei consigli degli esperti per la prevenzione al femminile della 'malattia del sangue dolce', che colpisce soprattutto le donne, specialmente durante la menopausa.

Con oltre 200 milioni di malati nel mondo, e tre milioni in Italia di cui un sesto nella sola Lombardia, il diabete di tipo 2 è considerata dalle autorità sanitarie internazionali una vera e propria epidemia. "In Italia il numero dei casi è in costante aumento", spiega in una nota **Stefano Genovese**, responsabile di diabetologia all'**Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano)**. Per il 2030 si calcola che i pazienti saranno "oltre 5 milioni", avverte. Inoltre, sempre nella Penisola, "oggi 1,5 milioni di persone ancora non sanno di essere malate". Il diabete è una malattia subdola, ricordano gli esperti, con sintomi sempre leggeri e sfuggenti: solo un po' di sete in più, ferite banali che faticano a guarire, infezioni alle vie urinarie. Eppure basta davvero poco per 'dribblare' la "malattia del cibo e della pigrizia".

"Abbiamo declinato il diabete al femminile - sottolinea **Francesca Merzagora**, presidente di **Onda** - perché la donna è tre volte colpita da questa malattia: si può ammalare più degli uomini, soprattutto dopo i 50 anni; è ancora la donna che cura l'alimentazione di tutta la famiglia e decide cosa va in tavola, e svolge l'importantissimo ruolo di caregiver nei confronti dei familiari malati, sostenendoli nella gestione della malattia", dice.

"La menopausa è una età di grande cambiamento per la donna: può aumentare di peso - osserva Genovese - si trova a sopportare problematiche di salute correlate, rimane un po' più sola nell'ambiente familiare, magari è in pensione e tende a una maggiore sedentarietà. Proprio in questa fase il diabete può fare la sua comparsa e complicare una condizione già delicata". Più attenzione, dunque, agli stili di vita.

Prima regola, muoversi di più. Ma "con attenzione perché il movimento, come ogni medicina, va prescritto 'su misura". E così "chi è tonica può pensare al cardiofitness in palestra, chi è in sovrappeso può ottenere benefici lasciando la macchina a casa e passeggiando fino al supermercato", mentre "se una donna è più anziana è ottima la ginnastica in acqua". Cruciale anche la dieta.

"Limitare i cibi con zuccheri semplici o con indice glicemico elevato come pane, pasta, dolci non è una condanna - assicura **Andrea Mangiagalli**, medico di medicina generale della **Asl 2 di Milano** - Può essere l'occasione per scoprire che esistono ottimi piatti leggeri e saporiti per nulla pericolosi. La terapia del diabete di tipo 2 è infatti soprattutto una terapia 'comportamentale', puntualizza.

Infine, bisogna imparare a fare la spesa. "Non andare mai al supermercato prima di pranzo, quando il picco insulinico è alto, è fondamentale. Si è scoperto infatti che in questi casi, soprattutto le donne tendono ad acquistare cibo 'proibito' e in quantità eccessiva per loro e per i loro familiari. Attenzione anche alle 'offerte famiglia' o a confezioni troppo grandi: l'obiettivo è far acquistare più cibo di quello che realmente serve", conclude.



Il semenzaio fai da te

Una sorta di incubatrice per custodire al sicuro i vostri semi e farli germogliare, prima di trasferirli in giardino o in un vaso più grande all'aperto: il semenzaio a un piccolo accorgimento, semplice ed economico da realizzare, ma davvero utilissimo per evitare i danni di improvvisi cali di temperatura — anche ora che siamo in Primavera possono capitare — o le visite sgradite di uccelli e altri animalletti in cerca di cibo.

SEMENZAIO MIGNON

Non avete molto spazio? Provate a costruire questo semenzaio in miniatura, potrà ospitare moltissimi semi con poco ingombro. Procuratevi alcune scatole portauova, riempite ogni scomparto con terriccio universale ben sbriciolato misto a torba e piantate alcuni semini di fiori o piantine diverse. Potete utilizzare a questo scopo anche vasetti vuoti come quelli dello yogurt, o scatole in polistirolo del tipo usato per trasportare e conservare il pesce. Dopo la semina, bagnate delicatamente con un annaffiatoio a pioggia e coprite con un velo di pellicola trasparente. Riponetelo in un luogo riparato dal vento e dal freddo e mantenete sempre umida la terra.

MIX DI SEMI

Anche una semplice cassetta di plastica - quelle della frutta per intenderci - può andare benissimo per ospitare i vostri semi. Stendete sul fondo e sui bordi uno strato di yuta o di un altro tessuto filtrante e disponetevi sopra uno strato di terriccio (sempre quello universale ben sbriciolato misto a torba) di circa 5 cm.



A questo punto distribuite i semi in modo uniforme, a una certa distanza l'uno dall'altro, separando se volete le specie diverse, e ricoprite il tutto con uno strato di un cm di terriccio. Annaffiate delicatamente e coprite con un telo di nylon in cui avrete praticato dei buchi per permettere il passaggio dell'aria.

ALL'APERTO

Se disponete in giardino di un luogo riparato potete creare un piccolo semenzaio "en plein air". Prima di tutto circoscrivete l'area che vi interessa, quindi zappettatela con cura e senza avere fretta per eliminare le zolle compatte, renderla uniforme e farle prendere aria. Inoltre fate attenzione ad eliminare pietre, residui d'erba e legno. A questo punto, formate un accumulo di terra più elevato rispetto al resto del suolo di circa 10 o 15 cm e livellatelo dandogli una forma rettangolare. Piantate i vostri semini, coprite

con un ulteriore centimetro di terra e annaffiate. Per evitare che la pioggia o gli animali danneggino il vostro lavoro, appoggiate ai bordi del semenzaio sottili assi di legno e coprite il tutto con un telo che lasci filtrare la luce.

COSA PIANTARE

Il semenzaio è ottimo per preparare le piantine per il vostro orto come pomodori e peperoncino, ma anche per le piante aromatiche come salvia, basilico e prezzemolo. Potete piantare anche coloratissimi fiori come le zinnie o le viole del pensiero: in questo caso unite al terriccio una parte di sabbia e custodite i semi al buio in un luogo fresco.

Tris di salumi



Cosa c'è di più buono di un piatto di affettati e un bel bicchiere di Gutturmo? Se non è il cibo degli dei poco ci manca, almeno nei dintorni di Piacenza e dei suoi colli, una campagna così ricca e generosa che ha permesso all'uomo di creare capolavori dal sapore morbido e pastoso.

Pancetta, salame e coppa piacentina: questo è infatti l'invincibile tritico **DOP** —

tra i primi affettati in Italia a fregiarsi di questo titolo — che eccelle per prelibatezza e profumi. Ad esempio la coppa piacentina, forse la più amata dei tre, ha una fragranza particolarmente dolce e delicata. Inimitabile. Il segreto è nella qualità delle materie prime impiegate, nel microclima favorevole e nella laboriosa lavorazione delle carni trasformate (i procedimenti principali sono molteplici, dalla salatura alla legatura, dall'asciugatura alla stagionatura) un processo antico ma oggi monitorato da tecnologie all'avanguardia.

Gli animali utilizzati sono selezionati con cura: devono provenire esclusivamente da Emilia-Romagna o Lombardia e la zona di lavorazione è sempre nella provincia di Piacenza. Nel dubbio, conviene controllare sempre l'etichetta: deve riportare l'apposito marchio DOP (Denominazione Origine Protetta).

Tutto nasce dal suino

La coppa piacentina, dolce e profumata, si ottiene dai muscoli cervicali del maiale dopo almeno sei mesi di stagionatura e il prodotto finito è un insaccato cilindrico di circa 1,5 kg. La pancetta, pronta per la tavola già dopo due mesi in forme da 4-8 kg, è caratterizzata da un aroma leggermente speziato e viene ricavata dalla parte centrale della mezzena del suino. Il salame ha un sapore deciso e intenso, nasce dall'impiego di parti magre e grasse del suino, insaccate in un budello naturale di suino per un peso massimo di 1 kg di prodotto finito.

Scorpacciate di carne rossa fanno male, rischi letali

Golosi di bistecche, cotolette, bacon e polpette sono avvertiti. Mangiare troppa carne rossa o processata fa male alla salute.

Secondo un recente studio americano, pubblicato sugli *'Archives of Internal Medicine'* e condotto su oltre 500 mila persone, i super-mangiatori di carne corrono più rischi di morire (per tutte le cause) in 10 anni, rispetto a chi si concede meno spesso filetto o fettina.

Ma non è detto che ci si debba 'convertire' per forza a un regime vegetariano: infatti un più alto consumo di carne bianca è risultato associato a un rischio ridotto di morte, rispetto a chi si concede con il contagocce piatti di pollo e tacchino.

I ricercatori dell'*'US National Cancer Institute'* hanno indagato sulla dieta di ogni 'cavia' umana arruolata nella ricerca, monitorando la salute del campione per 10 anni.

Così gli scienziati hanno scoperto che chi consumava la maggior proporzione di carne rossa o processata (insaccati, salumi, prosciutti) ha un più alto rischio di morte per cause generali, in particolare di ammalarsi di tumore e di cardiopatie rispetto a chi ne mangia di meno.

I grandi consumatori di bistecche e affini, spiegano i ricercatori, sono quelli che ne portano in tavola circa 160 g al giorno. Dall'altro lato della classifica, quelli che ne consumano di meno se ne concedono appena 25 g al giorno, l'equivalente di una fettina di bacon.



Al contrario, l'analisi rivela che per i golosi di carne bianca i pericoli letali crollano - come pure quelli relativi a tumori e cardiopatie - rispetto a chi assaggia questi piatti più raramente.

Lavorando sulla dieta si potrebbero salvare delle vite. I ricercatori hanno calcolato che l'11% delle morti fra gli uomini e il 16% di quelle fra le donne nel periodo osservato dallo studio, si potevano prevenire se i golosi avessero limitato le scorpacciate di carne rossa, concedendosene solo quanta ne mangiano i consumatori 'light'.

In particolare, secondo gli studiosi americani i composti cancerogeni si formano durante la cottura della carne alle alte temperature. Inoltre bistecche e salumi sono una fonte importante di grassi saturi, associati al tumore al seno e al colon-retto.

Mangiare poca carne rossa, infine, è un'abitudine collegata da tempo a una riduzione dei fattori di rischio per le cardiopatie. E sembra che ne beneficino anche pressione e colesterolo.

Certo, lo studio non suggerisce di eliminare la carne rossa e i salumi.

Piuttosto, "occorre ridurre l'assunzione di carne totale, e ancor di più quella di carne processata e di alimenti di origine animale ricchi di sale e di grassi saturi", spiega sulla stessa rivista scientifica **Barry Popkin** dell'*'University of North Carolina a Chapel Hill (Usa)'*, commentando i risultati dello studio.

Cenerentola addio, boom di piedi maxi per colpa della dieta

Sposò il principe e beffò le sorellastre grazie a un piedino mini.

Ma la fiaba di Cenerentola, da sguattera a regina per merito di una scarpa 'extra-small', oggi è passata di moda. I piedi si allungano, sia per lei che per lui, e i medici puntano il dito contro una dieta troppo ricca di cibi industriali: consumati in abbondanza durante la pubertà stimolano l'ormone della crescita, affermano gli esperti, e gli effetti non si ripercuotono solo sul peso e l'altezza.

A 'lievitare' in lunghezza e larghezza sono anche i piedi e le mani, assicurano.

Un fenomeno sotto gli occhi di tutti nei Paesi ricchi, ma studiato e confermato nel Regno Unito grazie a un'indagine condotta dal grande magazzino **Debenhams** e riportata sul quotidiano **'Daily Mail'**.

In 5 anni appena, risulta dai dati di vendita, la taglia media del piede inglese maschile è aumentata di una taglia: dalla misura 8 (che in Italia corrisponde al 41) alla misura 9 (42). Ma esplose la domanda di scarpe taglia 12 (45), e nei retrobottega è ormai inevitabile stoccare in quantità anche i numeri 13 e 14 (46 e 47).

Nemmeno il gentil sesso, però, è immune dall'epidemia di

'piedoni'. "Un tempo era difficile per una donna raggiungere la taglia 5 (38), mentre adesso è la norma", testimonia **Michael Paynton**, presidente dell'*'associazione britannica dei callisti e podologi'*.



Scherzi dell'evoluzione, certo. Ma c'entrano anche "le nuove abitudini alimentari e gli stili di vita", spiega lo specialista.

E i pediatri del Regno di Sua Maestà concordano: la diffusione dell'obesità e il consumo di 'cibo spazzatura' fa crescere anche i piedi, avverte **Tim Fry** della **Child Growth Foundation**.

Sempre secondo l'elaborazione di Debenhams, in testa alla classifica degli inglesi con piede maxi ci sono gli abitanti di Birmingham, seguiti a ruota da quelli di Liverpool, Belfast, Cardiff e Londra.

Alla riscoperta di luoghi, tradizioni e gusti antichi quale risorsa economico-culturale dei tempi moderni

di Giuseppe Pinci

Da incontri, interviste e questionari somministrati a bambini della scuola primaria, non di rado emerge una certa confusione su quanto arriva sulle nostre tavole perché non si conoscono tutte le fasi della filiera di un prodotto alimentare.

Capita così di sentire alcune loro "ingenua" dichiarazioni: mucche viola producano cioccolato, che altre, bianche, parmigiano, che una "razza" con manto "a pois di frutta", prodotti simili allo yogurt, alcune varietà di frutta vengono quindi "sintetizzate" direttamente da animali mentre altre varietà non è dato ben sapere se vengano generate da piante, alberi o altro.

Anche per il pesce regna un po' di confusione: ad esempio, i merluzzi vengono infatti già pescati sotto forma di bastoncini, già belli ed impanati.

Potrebbe apparire strana tutta questa confusione ma, se si pensa che oramai è un dato di fatto, secondo quanto prodotto da un noto spot pubblicitario, che gli scoiattoli si disinteressino allo sgranocchiare nocchie e rivolgano il proprio interesse a masticare gomme americane con il "pregevole" risultato di riuscire a spegnere, in modo più o meno consono, gli incendi...!

Quanto ciò esposto è il risultato di esperienze maturate presso gli Istituti scolastici di Messina e provincia, non quindi grandi metropoli avulse dalla vita contadina, relativamente vicini a comuni celebri per la produzione di formaggi, zone marinare importanti che per anni si sono sostenute grazie all'attività di pesca, ad intere colline coltivate a nocchie, etc.

Come se ciò non bastasse quale testimonianza diretta ed a noi vicina, in un mondo globalizzato ed informatizzato, nessun organo di informazione tralascia l'argomento cibo, anzi è un continuo proliferare di trasmissioni e rubriche sul tema: ed allora perché tutta questa confusione?

Forse perché in una società oramai fast (veloce) l'uomo ha perso il contatto con la realtà, con le proprie radici che, un tempo oramai remoto, lo videro prima nomade cacciatore e poi di sedentario, allevatore ed agricoltore.

Soprattutto chi abita in città ha perso il contatto con la campagna e con gli animali (domestici ed "amici di compagnia", abitanti di zoo, attori di films, fictions, ecc.).

Eppure vi sono programmi che in modo egregio informano e guidano, talvolta un po' virtualmente, il consumatore lungo tutta la filiera di prodotti alimentari, dal "campo" alla tavola; si moltiplicano convegni, sagre, fiere. Se, però, si fa il confronto con i numerosi messaggi mediatici - considerando il loro impatto visivo e non solo (subliminale) -, ci si chiede: l'informazione "corretta" quanto riesce ad entusiasmare, formare ed orientare nelle scelte (soprattutto) le nuove generazioni?

Tutto ciò, sempre che il programma venga seguito e non sia solo appannaggio di un target "limitato" di addetti ai lavori o nostalgico di sapori ed odori oramai quasi dimen-

ticati.

Guardandosi intorno durante lo svolgimento di eventi di promozione culinaria nel nostro territorio, quale informazione viene data oltre alla mera degustazione? Qual'è l'età media dei partecipanti, tranne che non si coinvolgano direttamente le scolaresche?

E' possibile così capire la confusione che regna a tavola dove: colori, odori, sapori, forme si scontrano oramai con O.G.M., coloranti ed esaltatori del gusto, cibi fast, gastro-nomia molecolare, "falsi d'autore" ed altro ancora.

Ci si siede a tavola sempre più soltanto per mangiare (consumare cibo), non per gustare ed assaporare.

Una corretta operazione di sensibilizzazione, consentirebbe a tutti di riappropriarsi delle ricchezze intrinseche di ogni territorio oltre a poter sviluppare un indotto turistico basato sulla riscoperta non soltanto dei sapori tradizionali, ma anche sulla valorizzazione del territorio e della cultura, attraverso percorsi eno-gastronomici ed altri appuntamenti cadenzati che riguardano questo settore.

Vasta è infatti l'offerta della nostra provincia che permette al turista di degustare un pasto completo partendo da ottimi antipasti a base di salumi ed insaccati (Suino Nero dei Nebrodi), formaggi (Provola dei Nebrodi, Maiorchino,

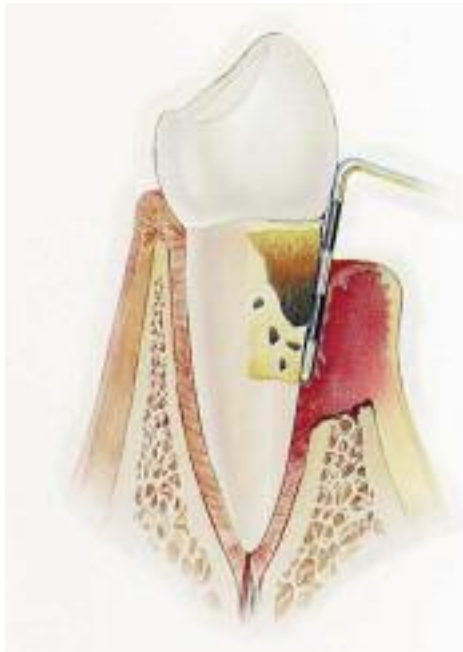
Pecorino), olive nostrane, crostini di pane casereccio spalmati con crema di Cucunci o di Capperi delle Eolie e, per gli amanti del pesce, nei comuni rivieraschi, piatti a base di pesce azzurro. Ciò vale anche per i primi ed i secondi piatti, conditi con olio d'oliva nostrano, durante i quali si può pasteggiare con vini D.O.C. locali, quali il "Faro" ed il "Mamertino", per poi chiudere con della frutta nostrana e con la rinomata pasticceria (a base nocchie dei Nebrodi, di castagne, noci, miele, ricotta) accompagnata da Malvasia D.O.C. (delle Lipari) e, per rinfrescarsi la bocca, un gelato o sorbetto agli agrumi.

Sembra semplice ma, a ben pensarci, quante volte abbiamo consumato un pasto così "variegato" e, se noi stessi non abbiamo questa cultura alimentare, come possiamo trasmetterla alle generazioni future e farle tornare dentro i nostri confini territoriali del gusto?

Diversi imprenditori stanno prendendo coscienza della potenzialità che loro possono esprimere, in ambito alimentare. Aprono, ad un pubblico sempre più numeroso e "voglioso" di conoscenza, fattorie didattiche, agriturismi, trattorie tipiche, stabilimenti di produzione e trasformazione di prodotti alimentari. Il contatto con queste realtà può rappresentare un momento ricreativo per i visitatori ed un momento "commerciale" per gli stessi imprenditori mentre attraverso una corretta informazione si possono promuovere le tradizioni alimentari, quella cultura fatta di modi e tempi "fuori" dalla quotidianità che può avere il sopravvento sulle stravaganze pubblicitarie e sulle regole del mercato.

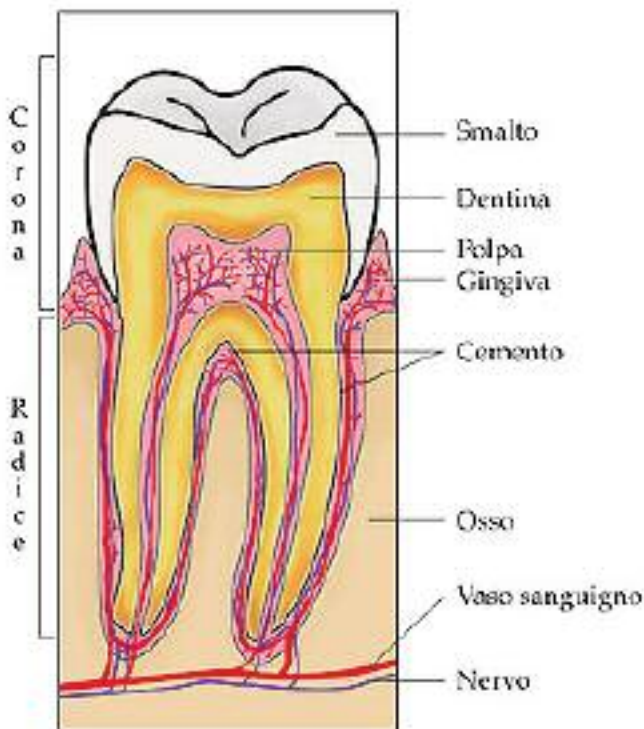
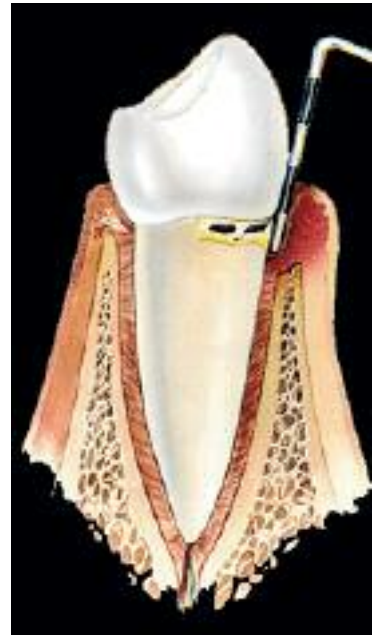


LA PARODONTITE ACUTA: UNA PATOLOGIA DA NON TRASCURARE



Il parodonto è una parola composta che definisce l'apparato di sostegno del dente. Esso è composto dai tessuti duri e molli che circondano il dente, osso, legamento parodontale, cemento, gengiva. Il parodonto può ammalarsi sia per cause batteriche che per fattori endogeni, ad eziopatogenesi autoimmunitaria. Non vi è dubbio che la carica batterica aggressiva nei confronti dei tessuti gengivali possa rappresentare la causa primaria delle parodontiti: la risposta infiammatoria conseguente all'infezione, non fa altro che peggiorare la patologia. Ecco che quando si notano sanguinamenti e algie localizzate dei solchi gengivali sarebbe opportuno attivare tempestivamente una serie di procedure mirate a ridurre la carica batterica, come uso dell'idropulsore, e di colluttori alla clorexidina. La rimozione di otturazioni non congrue che decubitano sui tessuti gengivali spesso possono diventare risolutivi per la sintomatologia infiammatoria della parodontite. Ma spesso vi sono fenomeni predisponenti alla malattia parodontale come diabete, abitudini sbagliate (fumo, uso continui di stuzzicadenti e errato di filo interdentale) e stress. Proprio lo stress potrebbe rappresentare una delle cause

eziologiche responsabili dell'infiammazione acuta, per un tipico fenomeno autoimmunitario, che rende un particolare tipo di linfociti aggressivi proprio verso i tessuti propri dell'organismo. Non dimentichiamo che anche un appoggio fra i denti sbagliato (per rotazione degli elementi dentari o protesi incongrue) può determinare l'insorgenza della parodontite fino alla mobilità del dente in questione; una diagnosi tempestiva della flogosi e opportune misure terapeutiche possono fermare l'avanzare della malattia parodontale già nello stadio di gengivite, altrimenti essa, persistendo la causa, seguirà il suo corso distruttivo, nell'ordine di parodontite, recessione (perdita di attacco del dente) e mobilità del dente fino all'espulsione.



Come ci si accorge della malattia parodontale?

È importante premettere che la collaborazione e la motivazione del paziente è fondamentale, per la preservazione del parodonto. È necessario che il paziente si accorga e non trascuri sintomi iniziali come sanguinamento e algie localizzate; perciò è bene consultare il proprio dentista, anche quando nella fase iniziale della malattia si ha evidenza di un arrossamento delle gengive e sanguinamento provocato (spazzolamento) o spontaneo (senza causa).

La malattia parodontale si può prevenire? E in che modo?

Si può prevenire, attraverso visite periodiche dal proprio dentista. Egli informerà il paziente circa l'eliminazione dei fattori predisponenti e, tramite il sondaggio e la misurazione dei tessuti, monitorizzerà l'andamento clinico della malattia parodontale. La rimozione di tartaro e placca darà già un beneficio immediato e visibile dopo alcuni giorni. Qualora i tessuti siano invasi da un processo infiammatorio più o meno cronico, lo specialista può mettere in atto procedure microchirurgiche e ricostruttive dei tessuti danneggiati, sia gengivali che ossei. La parodontologia ricostruttiva, che si serve di materiali osteoinduttivi, oggi ha raggiunto livelli terapeutici discreti, e se effettuata tempestivamente permette la riabilitazione dei denti interessati sia funzionale che estetica.

a cura di Salvatore Grasso (medico dentista) odontoiatra, laureatosi nell'Università di Catania, si occupa dal 1997 prevalentemente di protesi e tecniche endodontiche moderne. Collabora con centri specialistici a Piacenza e a Parma, con attività di tutoraggio e formazione di giovani odontoiatri, e dove si occupa di endodonzia con tecniche meccanizzate. È libero professionista in Messina. Per maggiori informazioni: studiodentisticograsso@hotmail.it, via Rocca Guelfonia 6, Messina tel 090 675946.

Giornata senza Tabacco... e senza precedenti

di GIACOMO MANGIARACINA

Il 2009 è l'"Anno del Respiro", mentre il mese di Maggio è stato dichiarato "Mese contro il Fumo" da Lega Tumori, Istituto Superiore di Sanità e società scientifiche. E si chiude il 31 con la celebrazione della "Giornata Mondiale senza Tabacco", indetta dall'OMS. Un menu niente male per convincere l'opinione pubblica circa la gravità del problema tabacco per la salute pubblica mondiale. Altro che febbre "suina". A cavallo del 31 si snodano tre convegni di grande rilevanza, a Nord (Monza), Centro (Roma) e Sud (Messina).



Monza. Il convegno è organizzato dalla Sitab con il patrocinio della Lega contro i Tumori e delle società scientifiche in ambito pneumologico, e con il supporto di Pfizer.

È rivolto a coordinatori e operatori dei centri tabagismo italiani e si sviluppa nell'ottica dell'empowerment dei professionisti in Tabaccologia. A completamento, l'elegante cornice della Villa Reale

ospiterà gli 80 congressisti provenienti da tutta Italia. Per l'occasione verranno presentate anche alcune novità editoriali. Per ulteriori informazioni consultare il seguente link: http://www.tabaccologia.org/Depliant_Monza_Fumo.2.pdf

Roma. Per l'undicesimo anno consecutivo l'appuntamento all'Istituto Superiore di Sanità è il venerdì 29, immane organizzazione dell'Osservatorio Fumo Alcol Droghe, con la sede centrale della LILT, il Ministero della Salute, e l'istituto Mario Negri di Milano. Ancora una volta si farà il punto in questo lungo percorso ultradecennale evidenziando criticità e prospettive. Il tema di quest'anno scelto dall'OMS è "Tobacco Warnings", ovvero le avvertenze sul tabacco. È un vero e proprio appello dell'OMS ai governi del mondo perché rendano obbligatorie le immagini sul pacchetto di sigarette, oltre alle scritte. Per ulteriori informazioni consultare il seguente link:

<http://www.iss.it/ofad/appu/cont.php?id=341&lang=1&tipo=2>



Messina. Rappresenta la novità di quest'anno, e fa sperare che il Sud dell'Italia possa attivarsi efficacemente nella realizzazione di nuovi servizi per la cura del Tabagismo e di necessari momenti di incontro e aggiornamento dei professionisti della salute.

Il tema "Uscire dal Fumo" ripropone il titolo del mio primo volume scritto nel '92, e va dritto nella direzione auspicata: sollecitare l'interesse dei sanitari e degli educatori intorno alla materia. Infatti il convegno avrà in Sicilia una doppia veste.

Al mattino riguarderà medici, infermieri e psicologi, mentre il pomeriggio alcuni esperti parleranno ad insegnanti ed educatori. Per ulteriori informazioni consultare il seguente link:

http://www.nuovavitaitalia.it/azienda_iniziative.asp?pg=16#16

Il Banditismo (sociale) nell'ex regno Siculo-Partenopeo

Che ingenui questi siciliani! Pensavano di trattare con i sabaudi come con gli Aragonesi o gli Spagnoli. Pensavano di cambiare sovrano e rimanere autonomi. Pensavano di cambiare per non cambiare (tutto cambi perché nulla cambi, come scriverà il Principe di Lampedusa). Quello che invece rimase ben saldo e si rafforzò con l'aiuto del governo piemontese fu il potere mafioso. Illuminante in tal senso il caso dei Pugnalatori di Palermo: nella notte del primo di ottobre dell'anno 1862, tredici persone, in altrettanti punti di Palermo, vengono pugnalate da misteriosi assalitori. Uno di essi viene inseguito e catturato e durante gli interrogatori, confessa la "orribile macchinazione" che ha sconvolto Palermo [e Roma], fa i nomi dei complici e del mandante: Romualdo Trigona, principe di Sant'Elia e senatore del Regno, "forse l'uomo più ricco, rispettato e potente di Palermo". Gli inquirenti non credono al sicario. E sulle prime non gli crede neppure Guido Giacosa, il magistrato piemontese, padre del poeta Giuseppe, da pochi mesi a Palermo.

Poi, una serie di successivi attentati lo costringe a riaprire l'inchiesta: con risultati clamorosi e il "caso Sant'Elia" diventa un vero e proprio "affare di Stato che nessuno ha interesse a svelare". Un esempio di "strategia della tensione" con attentati e processi insabbiati e soprattutto il disprezzo della legalità e l'inquinamento delle istituzioni per giustificare lo stato d'assedio. [cfr. Le Renitenti di Favarotta come esempio di disprezzo della legalità e di arroganza del potere]

Al termine del processo, dove nessun mandante viene citato in giudizio, vengono condannati ai lavori forzati o eseguiti per decapitazione solo gli esecutori. Guido Giacosa, preferì le dimissioni alla "traslocazione" e tornò a fare l'avvocato in Piemonte.

A un certo punto dei Pugnalatori, Sciascia scrive: "All'epoca dei Pugnalatori [siamo nel 1862], si cercava di piemontizzare, se non italianizzare, la Sicilia sulla spinta degli ideali del Risorgimento, non fosse altro per dare un senso alla spedizione dei Mille, al più consistente Regno d'Italia savoiardo. E dunque il processo di sicilianizzazione dell'Italia non era ancora cominciato. Ma la sconfitta di Giacosa, il giudice piemontese alla caccia dei pugnalatori, si doveva a una classe dirigente italiana che ancora annaspava a trovare la chiave del dominio, di tipo coloniale, sulla Sicilia, e credeva di poterla trovare nei Gattopardi..."

L'isola era una polveriera: il neonato stato muoveva guerra e fucilava i garibaldini, i banditi, i popolari rivoluzionari, i notabili. Tutti erano tra loro nemici. In meno di sei mesi furono circondati, depredati, perquisiti, umiliati, talvolta incendiati 154 comuni, catturati oltre 4000 "renitenti" e 1200 "malviventi" e controllati altri 8000 cittadini. Fucilazioni di volontari garibaldini si ebbero a Racalmuto, a Siculiana, ad Alcamo, a Bagheria, a Fantina e in tanti altri centri [Di Matteo, Storia della Sicilia, p 486] e alle fucilazioni seguivano incendi e morte di poveri "civili".

Il malcontento sfociò alla fine nella quarta rivolta del secolo scoppiata nella notte tra il 15 e il 16 settembre del 1866, il "sette e mezzo", e repressa violentemente dal generale Cadorna. Non c'era alternativa: o briganti o rivoluzionari (estremisti sia della destra legittimista che di sinistra e popolari delle città). L'insurrezione fu un fatto estremamente grave, sintomo di una situazione malsana, e non solo in Sicilia. Fu allora che, su proposta di Mordini, fu ordinata la prima inchiesta parlamentare della storia d'Italia. Si accertò che la situazione era critica e che l'unità nazionale, da poco raggiunta era in pericolo. Malgrado ciò non si tentarono miglioramenti, si continuò a reprimere e a soffocare nel sangue, si andò avanti così e si costruì uno stato sul fango.

Si è molto discusso sui motivi che scatenarono nel Mezzogiorno la più grande rivolta armata della storia d'Italia. Si è scritto di motivazioni sociali, storiche, patriottiche. Certamente ciascuno di questi fattori ebbe un peso nello scatenare la reazione, ma c'è un dato che resta incontrovertibile: a prescindere da quali fossero le condizioni del Meridione alla vigilia dell'annessione al Piemonte, tale avvenimento lo peggiorò, minacciando la sopravvivenza stessa delle classi contadine.

Il periodo post-unitario si aprì con l'estensione delle leggi, regolamenti, codici e sistemi amministrativi del Piemonte. Al governo vi era la Destra, in cui militava la maggioranza di deputati eletti nel Meridione. È questo un dato da non dimenticare quando si analizzano le cause del fenomeno in argomento, quantomeno per non giungere alla consolante, ma vittimistica e comoda, conclusione che l'annessione fu un mero attacco del Nord al Sud, che il Piemonte ci avrebbe privato, occupandoci, del nostro bel Reame. Vennero abbattute le barriere doganali esistenti tra gli Stati preunitari, con ripercussioni negative sulle produzioni industriali meridionali – concentrate soprattutto nel Napoletano – che precedentemente avevano goduto di un sistema protezionistico. Il Mezzogiorno si ritrovò gravato dell'ingente debito pubblico piemontese, accumulatosi durante la spericolata gestione cavouriana. Le terre feudali, ecclesiastiche e demaniali furono messe all'asta, con un ricavo di 2,5 miliardi di lire dell'epoca (25 miliardi di euro di oggi, all'incirca poiché non è possibile effettuare una esatta comparazione), usati per pagare i debiti contratti da Cavour, soprattutto negli Stati Uniti. I contadini meridionali che per secoli avevano goduto dell'usufrutto di questi terreni si ritrovarono improvvisamente in mal partito. L'esportazione di prodotti agricoli, vietata dai Borbone, appesantì le condizioni di miseria del popolo. La moneta circolante del ex-Reame, tutta in oro, argento e metalli pregiati – frutto di secoli di accumulo – fu ritirata e sostituita da banconote.

Venne esteso al Sud il gravoso sistema fiscale piemontese, assolutamente insopportabile per l'economia meridionale. Fu introdotta anche l'odiosa tassa sul macinato.

Sarebbe però antistorico parlare dell'ex-Regno come di un "paradiso perduto" per colpa del nord e dell'Unità. Nell'ex-Reame c'erano solo tre strade statali (postali) e circa 100 km di ferrovie (quest'ultime concentrate nel napoletano); Ma negli stati preunitari la situazione non era molto diversa. I contadini sopravvivevano, ma non avevano alcun incentivo a migliorare. La nobiltà, il clero e la borghesia godevano di rendite terriere e finanziarie, anche se non mancavano le iniziative industriali: fonderie, filande, ceramiche, tonnare e salato, conserve alimentari, cuoiami e pelletterie, abbigliamento e seterie, cantieristica, vetrerie, artigianato artistico (oro, argento, coralli), che competevano sui mercati internazionali, compresi quelli Americani, Centro e Nord Europei e Asiatici, oltre quel Nord Africa e Medio Oriente, con i quali si intrattenevano scambi commerciali pluri secolari. Un tessuto produttivo che però non poteva resistere all'urto di eventi così traumatici di un processo unitario. L'istruzione era del tutto insufficiente, non molto diversamente da quanto negli Stati preunitari.

Non "l'età dell'oro" e niente "paradiso perduto", ma luci ed ombre, però resta il fatto che dopo l'Unità, le cose peggiorarono! Ma non soltanto per colpe altrui, bensì - anche - per responsabilità degli stessi meridionali..

Con l'Unità, venne inoltre introdotta una lunga leva obbligatoria. Peggiorò nel Mezzogiorno la piaga della corruzione, alimentata dalle opportunità offerte dal cambiamento in atto. Le associazioni malavitose ebbero un grande impulso e, di fatto, godettero di vasta impunità, non solo per i "meriti" acquisiti durante la campagna militare di annessione, ma anche per la loro utilità nel controllo di un territorio dove era crescente il malumore delle popolazioni. Nei primi anni post-unitari, vi furono le proteste nelle sedi istituzionali, presentate da parlamentari. Si diffusero malcontenti nella magistratura e nei dipendenti pubblici che dovevano applicare leggi e procedure ritenute peggiori delle precedenti. La Chiesa cattolica duramente colpita nei suoi interessi, continuò a tramare contro il neo-Stato. Dal suo canto, la Destra governativa, tentò inizialmente di minimizzare l'entità della protesta, temendo che discutendo alla Camera delle condizioni delle province meridionali emergessero le sue responsabilità politiche e morali per il malgoverno con cui queste province erano state amministrate dopo la loro annessione al Piemonte e, soprattutto, per i metodi con cui venne condotta la lotta al brigantaggio.



Le regole per i marchi di qualità dop e igp dei prodotti agricoli

di Massimiliano Di Pace

L'Italia presenta il maggior numero di prodotti alimentari riconosciuti in Europa con la qualifica di Denominazione d'Origine Protetta (Dop) e di Indicazione Geografica Protetta (Igp).

I Dop italiani sono oltre 200, mentre gli Igp sono più di 100. Il secondo Paese per numero di marchi riconosciuti dall'Ue è la Francia, che ne ha complessivamente meno di 250. La Spagna ne ha circa 170 e la Germania meno di 90.

I marchi di qualità costituiscono, come è noto, un notevole fattore di competitività dei prodotti agroalimentari, dato che la qualità viene considerata una caratteristica fondamentale per questi beni, e guida la scelta anche dei consumatori con una normale capacità di spesa.

Secondo i dati di ICE e Istat, le esportazioni italiane di prodotti agricoli e della pesca valgono ogni anno oltre 4,5 miliardi di euro, e quelle di prodotti alimentari circa 19 miliardi di euro.

Ciononostante l'Italia registra pesanti passivi su questi due fronti: nel 2008 il saldo è stato negativo per oltre 5,4 miliardi sul fronte agricolo e della pesca, e di quasi 3,3 miliardi per i prodotti alimentari.

Dato che le esportazioni italiane di prodotti agricoli e alimentari sono essenzialmente basate su prodotti di qualità, non essendo certo competitivi, tranne in alcuni settori, per il prezzo, allora le norme che disciplinano i marchi di qualità assumono notevole importanza.

Queste norme sui marchi di qualità (salvo quelle per i vini) sono di origine comunitaria, essendovi nell'Ue un mercato unico, ossia una libera circolazione di beni, servizi, capitali, e persone, che comporta l'armonizzazione delle regole relative alla produzione e commercializzazione di beni e servizi.

A questo riguardo è bene segnalare che a luglio 2008 è stato approvato un nuovo regolamento comunitario, il 628/2008, che ha introdotto qualche modifica ai due regolamenti che disciplinano la materia, ossia il 510/2006, concernente la protezione delle indicazioni geografiche e delle denominazioni d'origine dei prodotti agricoli e alimentari (che ha sostituito il vecchio Reg. Cee 2081/92), e il 1898/2006 che illustra le modalità di applicazione del regolamento 510/2006 (che ha abrogato i vecchi Reg. Cee 2037/93 e 383/2004).

Qui di seguito si indicheranno subito le modifiche introdotte dal nuovo regolamento del 2008, per passare poi a richiamare le disposizioni vigenti dei due regolamenti sopra citati.

È il caso di sottolineare che i regolamenti comunitari, a differenza delle direttive, non richiedono nessun atto di recepimento nazionale, e sono quindi immediatamente vigenti in tutti i paesi dell'Ue alla data indicata nel regolamento stesso.

Le modifiche introdotte dal Reg. Ce 628/2008

Il Reg. Ce 628/2008, pubblicato nella Gazzetta ufficiale dell'Unione europea (Guce) del 3 luglio 2008, ed entrato in vigore il 10 luglio 2008, ha provveduto a modificare l'aspetto grafico dei marchi che attestano il tipo di qualità (Dop o Igp) del prodotto alimentare.

La ragione di questa modifica, illustrata nella premessa del regolamento, si rintraccia nella circostanza che i precedenti simboli relativi alle denominazioni di origine protette e alle indicazioni geografiche protette si assomigliavano molto, avendo la stessa forma, colore e disegno, e differenziandosi solo per la scritta relativa al tipo di marchio (denominazione di origine protetta e indicazione geografica protetta).

Per risolvere questo problema l'Ue è ricorsa all'uso di colori diversi per i simboli relativi a questi due marchi, fermo restando che, per evitare che la modifica del colore dei simboli comunitari potesse creare un pregiudizio economico per i produttori e gli operatori interessati, è stato previsto un periodo transitorio, che dura fino al 1° maggio 2010, nel corso del quale possono essere utilizzati negli imballaggi e nelle etichette anche i vecchi simboli.

Qui di seguito si riportano sia i vecchi simboli, sia quelli nuovi.



Eventi

Serata di Festa al **Ristorante Sans Souci** in occasione della **3^a Edizione della Mostra del Cinema dello Stretto**, tra i partecipanti il nostro **Salvatore Trimarchi** che con il videoclip **"Jo"** ha riscosso molti consensi, tra gli ospiti la madrina e signora del cinema **Silvana Pampanini**, la cui vitalità e simpatia resta una icona per il Cinema Italiano.

Interessante incontro organizzato a **Ganzirri** dall'**Assessorato alle Politiche del mare del Comune di Messina**, con il supporto di Legacoop Pesca Sicilia, che ha visto la partecipazione di rappresentanti delle Amministrazioni locali, dell'Università di Messina, del Centro Ricerche Nutrizionali, dell'Associazione "Na.Sa.Ta. - I Sapori del Mio Sud", del Reparto Subacqueo dei Vigili Urbani e altri.

L'evento finalizzato alla promozione del Pescato sullo **Stretto di Messina** (dal pesce spada al pesce azzurro), all'educazione del suo consumo e all'adozione sperimentale della filiera a chilometri zero.



Piacevoli gli interventi coordinati dall'Assessore **Isgrò**, ed al termine un elegante buffet.

Replica il 24 Maggio della **"Festa di Primavera 2009"** svolta sui Colli Peloritani, presso l'area attrezzata di Ziriò.

La gradevole giornata, e le proposte gastronomiche di alcune aziende Socie, ha attirato un considerevole numero di partecipanti, da segnalare la presenza di mamma **Natalina**, madre del nostro Socio **Peppino La Monica**, che con i suoi 102 anni compiuti ha gradito la manifestazione; a salutarla tra gli altri il Dirigente del Demanio Forestale **Ettore Lombardo**, sempre attento ai risvolti sociali di ogni manifestazione.

Ad allietare la gente inoltre una collettiva di pittura, musica dal vivo con ballo e la presenza di oltre 60 cavalli e Cavalieri, che si sono dati appuntamento da tutta la Sicilia che hanno incuriosito non poco i tanti bambini presenti.

In cantiere per il **12 Giugno** una cena a tema dal titolo **"Il Pesce Stocco Messinese"** presso il Ristorante Sanso Souci del nostro Socio **Giuseppe Saiya**.



Pillole di Saggezza

Il piacere dei banchetti non si deve misurare dalle squisitezze delle portate ma dalla compagnia degli amici e dai loro discorsi

Cicerone

C'è un nesso evidente tra una vita vuota e il cosiddetto attivismo, ma si deve anche sapere perché agire, e questo richiede pensiero, contemplazione e silenzio

John Fulton Sheen

L'unica saggezza che possiamo sperare di acquistare è quella dell'umiltà

Thomas S. Eliot

Non si vede bene col cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi

Antoine De Saint-Exupery

L'avvenire appartiene a coloro che amano e non a coloro che odiano

Papa Pio XII

La violenza non è forza ma debolezza

Benedetto Croce

Le uniche ricchezze che avrai per sempre saranno quelle che hai donato

Marziale

Non è forte chi non cade, ma chi cadendo ha la forza di rialzarsi

Anonimo

Come una goccia di veleno rovina un intero secchio di latte, anche la più piccola mancanza di verità rovina l'uomo

Mohandas K. Ghandi

L'uomo è responsabile del proprio destino e la decadenza è dovuta al cattivo uso della ragione

Dicearco da Messina

Chi perde la sua individualità perde tutto

Mohandas K.Ghandi

E' proprio della natura umana odiare colui a cui si è recata offesa

Tacito

Portare una corazza ti evita il dolore, ma ti evita anche il piacere

Celeste Holm

Non arrenderti mai, perché quando pensi che sia tutto finito, è il momento in cui tutto ha inizio

Jim Morrison

Non bisogna far violenza sulla natura, ma persuaderla

Epicuro

Senza entusiasmo non si è mai compiuto niente di grande

Ralph Waldo Emerson

