



Magazine

I Sapori Del mio Sud

Periodico di informazione dei soci dell'Associazione Culturale Nasata

Anno III N°27 Settembre - Ottobre 2007

info-nasata@hotmail.it

www.isaporidelmiosud.it

In questo numero

La "Questione Meridionale"

pag. 2

A Taormina info-point su Valle Alcantara

pag. 3

Sponsorizzazione ed advertising

pag. 4

Smaltimento ed il riciclaggio dei rifiuti

Boom dei vegetariani

pag. 5

Il Pesce Azzurro e gli Omega 3

MSM - Master Universitario di 1° livello "Sommellerie"

pag. 6

L'Estate nell'arte

pag. 7

Media e Comunicazione: Leggere, scrivere e far di conto

Terremoto e Dna

pag. 8

Ricerca genetica

Fusilli con pomodori e acciughe

pag. 9

I prodotti ittici siciliani arrivano sulle tavole tedesche

La consapevolezza del buon bere

L'Arte dei fabbri in Mostra a S.Marco D'Alunzio (Me)

pag. 10

I giovani ed il cibo

Pillole di Saggezza

pag. 11

L'Alloro simbolo di vittoria e di salute

di Domenico Saccà



L'alloro (*Laurus Nobilis*) simbolo di vittoria, trionfo, onore e salute, conosciuto anche come lauro è una pianta aromatica appartenente alla famiglia delle Lauracee, originaria dell'Asia minore ed introdotta in Europa ebbe grande diffusione lungo le coste settentrionali del Mar Mediterraneo dalla Grecia alla Spagna.

Il fusto eretto può raggiungere anche i 10 metri, la corteccia verde, le foglie ovali ed i fiori sono piccoli giallo-verdi, riuniti a formare una infiorescenza ad ombrelle, cresce bene in tutti i terreni.

Noto fin dall'antichità, i **Greci** la consacrarono ad Apollo, e d'Alloro erano le corone che cingevano gli Imperatori ed i Consoli **Romani**, ma anche poeti e letterari.

Presso i **Celti** vi era l'usanza di percuotere le donne con fronde di alloro, miste a strisce di pelle, per dare loro la fecondità nella notte di San Valentino. **Empedocle di Agrigento** l'aveva definita suprema fra tutte le piante.

Anche ai giorni nostri, la "**Corona d'Alloro**" è l'omaggio riconosciuto che dedichiamo agli eroi caduti in guerra od in azioni eroiche.

È un ottimo rimedio casalingo per allontanare le "**tarme**" dagli armadi (delicato e più profumato sostituto della canfora), nella dispensa basta mettere qualche foglia di alloro essiccato in vasetti aperti tra la pasta, farina e riso ed ecco che si

allontanano insetti e tignole.

Le foglie si raccolgono tutto l'anno, ma il periodo migliore è quello della fioritura. Vanno fatte essiccare all'ombra ed in luogo ben areato, con le foglie anche i frutti.

Svolge un efficace **azione antisettica** e blandamente **insetticida**. È consigliato contro l'affaticamento, è **tonico**, **stimolante** e nello stesso tempo utile per **combattere l'insonnia**, **digestivo**. **Combatte i gas intestinali**, **i dolori mestruali**, è **diuretico**, **espettorante**, **sudorifico**, **antispastico**, **utile contro le bronchiti croniche**.

L'**olio essenziale** (che si acquista in erboristeria o farmacia) è utile **contro le contusioni**, **slogature**, **dolori artritici e reumatici**, per combattere l'**alopecia**, nella **psoriasi** e in tutte le malattie della pelle dovute a **funghi**, gli **ascessi**.

Ma attenzione non bisogna confondere le sue foglie e le bacche con **laurocereso** o l'**oleandro** che sono tossiche.

Per preparare l'**infuso** basta sminuzzare 10/15 grammi di foglie in mezzo litro d'acqua bollente, lasciare in posa dieci minuti, filtrare e bere tre tazze nel corso del giorno.

Anche benefico per gli animali, difatti uno strato sottile di tintura oleosa sparsa sul pelo li difenderà dalle mosche. I massaggi con olio essenziale sono indicati anche per gli animali artritici.

In cucina le foglie e le bacche d'alloro servono per aromatizzare arrosti, selvaggine, patate lesse, minestre, sughi, involtini, spezzatini, conserve di pomodoro, pesce, legumi e cereali, castagne, fichi secchi e rientra nella composizione dell'aceto aromatico.

Trattato con alcool si può ricavarne un profumato e aromatico "**liquore**" dalle proprietà digestive. La bacche sono usate per aromatizzare alcune birre inglesi.

La "Questione Meridionale"

di **Melania Ruello**



Toscana, Banco di Sicilia, Banco di Napoli, e, dal 1870, Banca Romana) di ritirare dalla circolazione le vecchie valute e di unificare i bilanci dei singoli Stati italiani preunitari in un **unico Bilancio Nazionale**, la situazione apparve subito molto difficile. E toccò alle Banche del Sud il compito di sobbarcarsi gli oneri maggiori, anche perché il Regno di Sardegna si presentava al nuovo Stato con un forte debito pubblico dovuto alla pessima bilancia commerciale piemontese, in continuo passivo dal 1849 al 1858, ed ai costi di una operosissima politica estera.

Se comunque la condizione economica del Meridione non corrisponde ad una dimensione di "arretratezza" e "povertà" (ricordiamo che la moneta delle Due Sicilie era garantita integralmente in oro, mentre quella piemontese lo era solo per 1 lira su 3), perché leggere il Mezzogiorno in termini di grande **"problema sociale"**. Probabilmente perché nel valutare la condizione materiale del Sud si prende come riferimento il **modello economico liberale**, nato dalla rivoluzione industriale che ha determinato anche una profonda trasformazione nei rapporti sociali, e un **impostazione culturale idealistica**, che giudica la storia del Mezzogiorno secondo il parametro della crescita della coscienza civile, che sarebbe giunta a maturazione solo grazie al Risorgimento. Il Meridione d'Italia viene, dunque, valutato in ragione della sua **"devianza"** dai modelli considerati e pertanto viene descritto in termini di individualismo e di carente spirito civico, di arretratezza economica e resistenza alla modernizzazione, di corruzione e clientelismo, utilizzando le dicotomie **sviluppo/sottosviluppo** e **progresso/arretratezza** come indicatori del livello raggiunto rispetto ad una scala



Argomento controverso, questione "spinosa", difficile da affrontare per le sue stesse implicazioni socio-culturali e socio-politiche. Eppure tema di costante attualità, che accompagna la storia stessa dello Stato Italiano.

Non è facile accostarsi all'argomento senza rischiare di cadere nella "retorica" o in discussioni, a dir poco, velleitarie. Tuttavia, è doveroso dedicare qualche minuto della nostra attenzione ad una "questione" che riguarda tutti da vicino, che fa parte del nostro passato, del nostro presente, del nostro futuro.

La **Questione meridionale** nasce dall'**annessione forzata del Regno delle Due Sicilie al Regno d'Italia**, e la sua storia non è altro che la storia dei tentativi compiuti dal *nascente Stato Italiano* per sanare la **"lacerazione sociale"** derivante dall'incontro-scontro tra realtà socialmente ed economicamente differenti. Il termine, infatti, venne **usato** per la prima volta nel **1873** in Parlamento, e ricomprende la trattazione di tutte le problematiche attinenti questo "divario" nonché l'analisi delle politiche volte al suo superamento.

Vedremo infatti come un **problema** di natura **socio-culturale** verrà affrontato soprattutto come un **problema** di **sviluppo ineguale**.

La rappresentazione del **"Mezzogiorno"** come blocco unitario d'**arretratezza economica e sociale** non trova fondamento sul piano storico, ma ha genesi e natura ideologica. E' frutto di falsi giudizi sugli inferiori coefficienti di civiltà di quest'area diffusi

dagli esuli meridionali che, nel decennio 1860/1870, contribuirono a demolire il prestigio e l'onore delle *dinastia borbonica* determinando una trasformazione decisiva nell'immagine del Sud.

Basti pensare che al momento dell'Unità in Italia c'erano solo due grandi banche: il **Banco delle Due Sicilie (Banco di Napoli e Banco di Sicilia)** e la **Cassa di Risparmio di Milano** (delle province lombarde). La prima era nettamente in testa con depositi per 200 milioni di lire del tempo, contro i 120 della seconda, ed era un'**istituzione pubblica seria e stimata** sia all'interno che all'estero; le sue fedi di credito, una specie di moneta cartacea, avevano una storia secolare, ed erano apprezzate più dell'oro poiché interamente garantite nel loro valore nominale, pagabile a vista con monete contanti, sia negli sportelli del Banco che nelle tesorerie provinciali. Particolare piuttosto curioso, vista la "presunta" arretratezza economica del Meridione!

A tal proposito, un dato merita d'essere osservato, senza la minima polemica, ma solo come constatazione di fatto: nei primi 5 anni dall'Unità al **Sud** cominciarono a **"proliferare" Casse di Deposito del Nord** (1/4 di quelle che saranno costituite nel Paese in quegli anni), mentre il **Banco di Napoli** doveva ottenere l'**autorizzazione statale** per aprire delle filiali nel **Settentrione**.

Nel momento in cui venne chiesto ai nuovi istituti Bancari (Banca Nazionale, Banca Toscana, Credito

ideale da percorrere. Addirittura studiosi come **Putnam** riconducono questo "divario" ad un differente tipo di esperienza storica. Secondo lo studioso in questione dove l'esperienza dei **Comuni indipendenti**, all'uscita dal Medioevo, è stata più forte (quindi nel **Nord Italia**), oggi il **capitale sociale**, costituito da quegli "aspetti della vita sociale che consentono ai partecipanti di agire insieme per conseguire obiettivi comuni", è più forte e ben radicato, mentre nel **Sud Italia** il **Regno dei Normanni** avrebbe eliminato le relazioni orizzontali all'interno della comunità, rafforzando rapporti verticali a scapito del senso civico e della responsabilità collettiva.

Bisogna, al contrario, considerare che alle **Regioni del Sud** "venne chiesto" di "**adequarsi**" ad un modello di sviluppo di tipo capitalistico, tipico delle regioni del Nord, che non le apparteneva, nel momento in cui al suo interno erano già presenti i germi di un "altro" modello di sviluppo di tipo capitalista basato sulla **trasformazione della monarchia amministrativa in un regime liberale**. Ciò ha determinato la subordinazione economica e politica del Sud nei confronti del resto d'Italia, anche a causa di ciò che le parole del giurista **Pasquale Stanislao Mancini** sottolineano bene, "**una sistemica e non graduata demolizione di un'immensità di istituzioni, di interessi, di amministrazioni**" che non ha fatto altro che produrre "**una lesione troppo estesa e profonda**".

Due diverse realtà vengono a contatto. L'unione "forzata" in un "Grande Stato" determina prima ancora della

spoliazione economica, la dispersione di una parte rilevante delle profonde ricchezze culturali del Mezzogiorno. Il Sud non è un'area arretrata o sottosviluppata, un Nord mancato; piuttosto è una società dotata di una forte personalità storica e di una inconfondibile fisionomia, in cui si sono riconosciute per lunghissimo tempo, ed in cui probabilmente si riconoscono ancora, tutte le sue componenti sociali, un luogo che ha radici remote, sintesi di tradizioni autoctone, cultura greco-romana e apporti germanici.

Queste sono le nostre radici, questa la nostra storia. Il "**Meridionalismo classico**", mosso dal "**senso della realtà**" e dal "**senso dello Stato**", ha cercato di dare coscienza al Paese attraverso la "scoperta" del dualismo Nord-Sud, tramite analisi storico-politiche, economiche, sociali condotte all'insegna dell'intelligenza realistica, mai obbedienti a schematismi ideologici o a suggestioni accademico-letterarie, con la spiccata caratteristica di essere aperte alla ricerca empirica.

Il "**nuovo Meridionalismo**", sorto nel secondo dopoguerra, che ha ispirato la riforma agraria e la politica di intervento straordinario, è portatore di una concezione contestata, in quanto avrebbe concepito una politica per il Sud con carattere straordinario appunto, che avrebbe portato con sé i limiti e l'inefficienza dell'assistenzialismo. Una posizione questa che, comunque, non rende giustizia alle idee che effettivamente animarono i "nuovi" meridionalisti, sia quando "inventarono" l'**Intervento straordi-**

nario, sia quando additarono carenze ed errori nel corso della sua attuazione. Questa l'analisi che il "nuovo Meridionalismo" compie della situazione meridionale nel dopoguerra: nell'area considerata il ritardo economico-sociale si manifesta nella disparità tra ampiezza e dinamica dell'offerta di lavoro e dotazione di capitale produttivo. Divario che non può essere superato attraverso il meccanismo di mercato, anzi è reale il pericolo che la politica di ricostruzione del Paese contribuisca ad allargare questa "distanza". Ecco allora l'idea l'intervento straordinario: una politica "regionale" di sviluppo che abbia l'obiettivo di creare nella macro-regione meridionale l'ambiente per innescare, e poi consolidare, un processo di industrializzazione di ampia portata.

La situazione odierna ci dimostra che tale "nobiltà di pensiero" non ha trovato la sua concreta realizzazione, anzi alle volte si è rivelata strumento di grandi "speculazioni".

Dati concreti dimostrano, ancora oggi, il persistente divario tra Nord e Sud. Secondo un recente studio condotto da Unioncamere la maggior parte della ricchezza si concentra principalmente nelle regioni del Nord.

Forse dovremmo guardare con più attenzione agli insegnamenti della storia. Forse dovremmo avere il coraggio di guardare i "limiti" della politica. Forse dovremmo stare attenti a non lasciarci andare a considerazioni superficiali e semplicistiche, ma "studiare" ed "analizzare" i dati concreti del nostro passato per "migliorare" il nostro futuro!

A Taormina info-point su Valle Alcantara

di A. C.

Per far conoscere gli *itinerari*, le *tradizioni* e l'immenso *patrimonio naturalistico* della **Valle dell'Alcantara** ai turisti che visitano **Taormina**, da qualche giorno è stato inaugurato lo sportello informativo del **Parco fluviale dell'Alcantara** presso il **Palazzo Corvaja** di Taormina.

Si tratta del primo sportello destinato alle informazioni turistiche istituito con l'obiettivo di fornire ai fruitori tutte le indicazioni per apprezzare le peculiarità del territorio, che nel 2001 hanno dato vita all'istituzione dell'Ente, unico parco fluviale in Sicilia.

Durante la cerimonia di inaugurazione il direttore **Nunzio Priolo** ha ringraziato l'amministrazione comunale di Taormina "**che ha messo a disposizione i locali, in una struttura così prestigiosa e frequentata quotidianamente da turisti in cerca di proposte per trascorrere al meglio le vacanze in Sicilia**".

Tra le iniziative in cantiere, la **valorizzazione dei prodotti tipici** e la **programmazione di pacchetti turistici** non solo durante il periodo estivo, perché *i parchi meritano di essere visitati tutto l'anno per meglio godere dell'alternanza delle stagioni e dei prodotti tipici legati a ciascuna di essa*.



Sponsorizzazione ed advertising

di Simona Buda

In questi ultimi anni, si è andato diffu-
so il fenomeno della cosiddetta spon-
sorizzazione, la quale si è imposta
all'attenzione di giuristi ed esperti del
settore in maniera sempre più forte,
tale da acquisire una autonoma rile-
vanza nell'ambito più generale dei
contratti pubblicitari.

Tale fenomeno, in realtà, è sempre
esistito già in epoca romana, dove
nobili e patrizi traevano vanto e fama
dai giochi e dalle gare che finanziava-
no ed organizzavano, e sicuramente
in epoca più recente in Inghilterra,
dove mercanti e produttori traevano
prestigio dal rendere noto che essi
servivano la Casa Reale o nobili fami-
glie, al punto da accostare ai loro pro-
dotti frasi del tipo "È usato dalla Casa
Reale" o "È approvato da Sua Maestà
la Regina".

L'attuale epoca, caratterizzata da
spinte consumistiche che inducono
spesso a privilegiare sulla qualità dei
beni commercializzati l'immagine
degli stessi, non poteva certo rimane-
re estranea al fenomeno, ed anzi, ha
incentivato notevolmente la sponso-
rizzazione; ecco allora nascere quel
particolare contratto mediante il quale
un contraente-impresa (sponsor) tra-
sforma a suo vantaggio, in un veicolo
pubblicitario, le prestazioni dell'altro
contraente (sponsee o sponsorizza-
to), le quali si realizzano nei più diver-
si campi (allestimento di spettacoli
sportivi, iniziative artistiche o cul-
turali, ecc.).

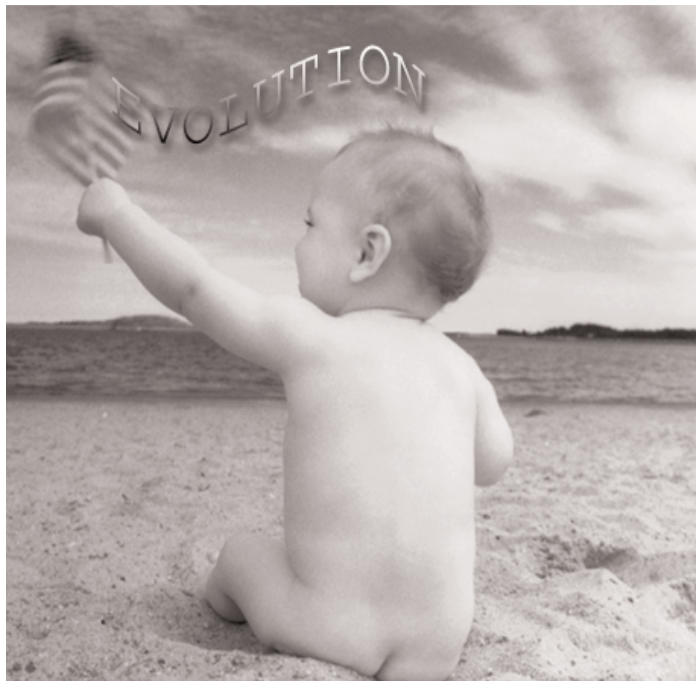
Si osserva come, da una prima fase
in cui si è in presenza di un contratto
a struttura fondamentalmente unilate-
rale in cui si assiste ad atti di donazio-
ne per spirito di mecenatismo, si
passa dapprima ad una seconda fase
in cui il contratto si evolve in qualcosa
di più complesso, per arrivare infine

ad un'ultima fase
in cui si parla di
sponsorizzazione
vera e propria, in
cui lo sponsor non
si accontenta di
un mero compor-
tamento accondi-
scendente dello
sponsorizzato, ma
richiede a quest'
ultimo degli
specifici compor-
tamenti, sicché il
contratto diviene a
prestazioni corri-
spettive.

In un siffatto con-
testo la dottrina
economica riconosce nella sponso-
rizzazione una
autonoma forma
di comunicazione
aziendale, inquadrandola nel c.d.
marketing-mix, inteso come l'insieme
degli strumenti utilizzati dall'impresa
per conseguire i propri obiettivi com-
merciali.

La caratteristica più originale della
sponsorizzazione rispetto alla pubbli-
cità tradizionale, detta anche **adver-
tising**, è data invece dall'uso in via indi-
retta del messaggio pubblicitario:
infatti, mentre nella pubblicità in
senso stretto si reclamizza in via
immediata il prodotto che costituisce
oggetto diretto ed esclusivo dell'attivi-
tà promozionale, nella sponsorizza-
zione invece il messaggio pubblicita-
rio viene ad essere inserito in un
diverso ed autonomo evento (compe-
tizione sportiva, spettacolo artistico,
ecc), utilizzato per valorizzare ed
accrescere la conoscenza del prodot-
to o dell'impresa sponsorizzata.

Rispetto alle forme tradizionali di pub-
blicità, spesso penalizzate
da una eccessiva ripetitività
e da una scarsa varietà di
contenuti, la sponsorizza-
zione si caratterizza inoltre
per la maggiore efficacia e
capacità di diffusione, pur
se risulta impossibile nella
realtà pianificare il messag-
gio perché sempre lasciato
all'iniziativa dello sponsor,
laddove nelle campagne
pubblicitarie sono invece
costanti la programmazio-
ne dei tempi e degli spazi
impiegati ed il riferimento a
precisi indici di audience
del mezzo di comunicazio-



ne utilizzato.

Il tipo di sponsorizzazione che più si
avvicina al contratto di diffusione pub-
blicitaria, è quella radiotelevisiva, che
consiste nell'abbinamento del nome
di un prodotto o di una azienda ad
una trasmissione radiofonica o televi-
siva, in modo che il pubblico abbia ad
identificarla come direttamente riferi-
bile allo sponsor. La sponsorizzazione
radiotelevisiva però è diversa dalla
tradizionale pubblicità per le particola-
ri modalità di diffusione del messag-
gio, inserito in un programma riguar-
dante attività estranee a quella dello
sponsor, e condizionato nella sua effi-
cacia dallo svolgimento del program-
ma stesso e dalle doti comunicative di
colui che conduce la trasmissione.

Anche la diffusione di internet ha per-
messo di passare da un tradizionale
modello di marketing/comunicazione
monodirezionale ad un modello di
comunicazione bidirezionale, anzi
pluridirezionale. In internet le aziende
non possono imporre i loro messaggi,
ma gli utenti possono rispondere, se
non direttamente all'azienda che li
emette, ma in appositi luoghi (forum,
blog, community, etc..) altrettanto se
non più visibili degli stessi luoghi dove
compare la comunicazione.

La cosa interessante di questo model-
lo è che permette allo strumento inter-
net di non essere più una scelta
aziendale, ma un obbligo. Internet
parla di te e per te che tu lo voglia o
meno.

Qui si trovano informazioni su prodot-
ti, servizi, aziende, manager all'insa-
puta delle aziende e degli stessi.



Smaltimento e riciclaggio dei rifiuti

di **Ketty Tommasini**

In un vecchio spot pubblicitario contro l'inquinamento dei rifiuti si affermava: "**questa terra è l'unica che abbiamo**" e dobbiamo allora così salvaguardarla.

Secondo alcuni scienziati ed esperti del settore continuando con l'attuale ritmo di consumo nell'arco dei prossimi quattro secoli si esauriranno tutte le materie prime.

Mentre per millenni l'uomo è riuscito a convivere con i cicli naturali senza stravolgerli, nella nostra civiltà dei consumi si è creata la società dei rifiuti.

Al giorno d'oggi cresce a dismisura la quantità di rifiuti industriali e domestici non adeguatamente smaltiti. Alcune statistiche hanno accertato che in gran parte dei paesi europei vengono prodotte oltre 20 miliardi di tonnellate di rifiuti senza avere ogni paese però gli adeguati impianti di smaltimento.

Eppure oggi esistono dei sistemi per produrre sempre meno rifiuti

e per riciclare quelli che vanno a finire nelle discariche ormai insufficienti o in quelle abusive o in grossi inceneritori che ne inquinano così l'aria.

I rimedi per ridurre drasticamente la quantità di rifiuti deve partire dai cittadini stessi: ciascuno di noi dovrebbe evitare di consumare in continuazione

oggetti "usa e getta" tipo stoviglie, posate e tovaglie monouso, bibite in contenitori di plastica, che risultano molto utili e che fanno però aumentare smisuratamente i cumuli di immondizia in ogni angolo della strade e dal-

differenziata dei rifiuti, allo scopo di recuperarne le parti riciclabili.

Capita spesso purtroppo che sostanze tossiche vengano abbandonate dove capita, inquinando terreni agricoli, acque, o che quantità di rifiuti vengano portati in luoghi lontani senza alcun riguardo per le popolazioni locali. Solitamente la meta di questi viaggi sono **i paesi africani** che diventano **immondizario dei paesi ricchi** in cambio di un aiuto economico da parte degli stessi stati che si liberano dei rifiuti.

Ancora più lento è il riciclaggio dei rifiuti che contengono dei materiali riutilizzabili. Per esempio il recupero del vetro serve per produrre nuovi contenitori di vetro o il riutilizzo della carta consente di fabbricare carta riciclata al 100%. I sistemi di riciclaggio sono tanti, ma si dovrebbe cercare di danneggiare il meno possibile l'ambiente che ci circonda evitando anche sprechi inutili come per esempio nel cibo che viene a volte gettato ancora commestibile non pensando mai che nei paesi poveri invece milioni di persone muoiono di fame!

La scuola, davanti a tutto ciò, potrebbe collaborare nell'iniziativa di raccolte differenziate; così le scolaresche e le organizzazioni ecologiste partecipando tutti insieme dimostrano che alla fine **l'amore per la vita si esplica soprattutto attraverso il rispetto per la natura.**



l'altra parte anche le industrie dovrebbero ridurre al minimo gli imballaggi e gli incarti delle varie confezioni.

In alcuni paesi si sta diffondendo l'uso di vendere contenitori di prodotti ricaricabili e anche in Italia si stanno ottenendo dei risultati positivi relativi a ciò, magari agendo con una raccolta

Boom dei vegetariani

di **D. S.**



Sono in crescente aumento, in Italia, quanti si indirizzano su un modello alimentare che fa a meno delle carni. Nel giro degli ultimi anni i **cultori della dieta verde** sono passati a circa 5 milioni, e ne sono previsti 7 milioni nel 2010.

E nel resto del mondo? Secondo la **LAV (Lega Anti-Vivisezione)** la più alta concentrazione di vegetariani si trova in **India (20%)** su oltre un miliardo di abitanti, seguita da **Gran Bretagna, Usa, Germania e Irlanda.**

Le ragioni? Tanti dicono no alla bistecca per motivi etici: strage di agnelli ogni Pasqua, sofferenze agli animali, riconoscere al regno animale gli stessi diritti di noi così detti umani.

Altri per motivi salutisti, ricerche scientifiche portate avanti in tutto il mondo ci dicono che è il tipo di alimentazione più valida per la salute di adulti e bambini e che la maggior parte delle malattie della nostra società sono dovuti ad un eccesso di cibo di origine animale.

Il Pesce Azzurro e gli Omega 3

di Maria Francesca Catalano

Quando si parla di corretta alimentazione tutti (nutrizionisti, dietisti, biologi, medici) sono concordi nell'affermare che il "Pesce" è un alimento importante e dovrebbe essere mangiato almeno tre volte la settimana.

Un vero toccasana per la salute è una ben distinta categoria di pesce vale a dire il "Pesce Azzurro"; che comprende le sardine,

gli sgombri, i salmoni, le trote di lago, il pesce spada e tante altre varietà.

Il pesce azzurro per tanto tempo è stato considerato un alimento "povero", ma in realtà si tratta di un alimento ricchissimo di sostanze benefiche per l'uomo, in quanto, esso è ricco di **acidi grassi omega 3** che sono importantissimi poiché hanno una azione antiaggregante piastrinica cioè riducono la possibile formazione di coaguli nel sangue; controllano il livello plasmatico dei lipidi soprattutto quello dei trigliceridi, rientrano anche nel controllo della pressione arteriosa poiché mantengono fluide le membrane delle cellule e danno elasticità alle pareti arteriose. Gli effetti principali



degli omega 3 sono soprattutto legati alla protezione del sistema cardiocircolatorio; infatti, un'importante studio pubblicato sul "The Lancet" iniziato nel 1996 su 11324 pazienti colpiti da infarto al miocardio, ha dimostrato che la somministrazione quotidiana di un farmaco contenente un grammo di acido grasso omega 3 associata, naturalmente, ad un regime dietetico equilibrato (che comprende anche un buon quantitativo di pesce), è importante per curare i problemi di tipo cardiovascolare in quanto riusciva a ridurre considerevolmente la mortalità legata a questa patologia.

Il pesce azzurro contiene, tra l'altro, anche **proteine, vitamine A, D e B, sali minerali** come *selenio, fosforo,*

calcio, iodio e ferro; il tutto con un apporto calorico inferiore rispetto alla carne rossa. Ulteriori vantaggi del pesce azzurro sono che costa relativamente poco, è buonissimo al gusto ed è versatile in cucina in quanto può essere cucinato in diversi modi (alla griglia, al vapore, al cartoccio, in forno, sulla piastra) o essere mangiato crudo.

La società occidentale, essendo caratterizzata da un consumo scarso di pesce soprattutto quello azzurro, è maggiormente esposta alle malattie cardiovascolari rispetto a tutte quelle popolazioni orientali che hanno delle abitudini alimentari diverse. Quindi, un'attività di prevenzione rivolta a queste patologie deve principalmente concentrarsi su una dieta equilibrata, e parallelamente sulla eliminazione dei fattori di rischio quali obesità, fumo e sedentarietà; è possibile dire che una dieta di tipo mediterraneo caratterizzata dalla presenza di frutta, verdura, pesce, olio extravergine d'oliva ecc., è fonte di vitamine, sali minerali, proteine, glucidi e naturalmente di omega 3.

MES - Master Universitario di 1° livello "Sommellerie"

di D. S.



L'Università Cattolica del Sacro Cuore, per iniziativa dell'Istituto di Enologia e Ingegneria Agro-Alimentare istituisce per l'anno accademico 2007/2008 la **3ª Edizione del Master di 1° livello in Enologia e Sommellerie (MES)**.

Obiettivo del Master è quello di completare sia le conoscenze scientifiche e metodologiche di base, sia quelle operative per acquisire gli strumenti teorici e pratici necessari per inserirsi attivamente nelle complesse proble-

matiche del settore eno-culturale-gastronomico.

Il MES forma specialisti con conoscenze puntuali delle filiere delle bevande e dei prodotti alimentari, sia nell'ambito dei prodotti tradizionali che di nuovi prodotti.

La figura professionale formata dal Master in Enologia e Sommellerie potrà quindi operare con ruoli tecnico-organizzativi e gestionali: nel settore enologico; nella ristorazione; nelle GDO (Grande Distribuzione Organizzata); nel settore della ristorazione collettiva; nel settore delle libere professioni, consulenza ed assistenza tecnica, nonché nei settori della formazione; nel settore dell'organizzazione di fiere, manifestazioni e percorsi turistici eno-gastronomici.

Il master è rivolto a: laureati della facoltà di Agraria e dei Corsi di Laurea in Scienze Biologiche, Chimica,

Chimica e Tecnologie Farmaceutica, Ingegneria Chimica, Biotecnologie, Economia e Commercio; laureati presso Facoltà diverse dalle precedenti che abbiano svolto un piano di studi, che a parere della Commissione di Ammissione, sia compatibile con le finalità del presente Master.

Il termine di scadenza per la presentazione delle domande è il **19 Ottobre 2007**, il Master si svolgerà a Piacenza nell'anno accademico 2007/2008 dall'8 Novembre 2007 nei giorni di giovedì e venerdì.

Ulteriori informazioni circa la struttura del corso e le modalità di iscrizione possono essere richieste:

Ufficio Master:

Tel: 0523-599134 Fax: 0523-599200

Email: uff.master-pc@unicatt.it

Coordinamento Didattico:

Tel: 0523-599230 Fax: 0523-599232

Email: ist.enologia-pc@unicatt.it

L'Estate nell'arte

di Alessandro Canzonieri

Stagione della maturità e del raccolto, ricca di frutti e fiori, abbondanza, bellezza, l'estate è una stagione pacata e passionale che gli artisti interpretano secondo i propri sentimenti interiori. Le **stagioni** sono da sempre tra gli spunti preferiti dagli artisti di tutti i tempi, forse perchè la rappresentazione della mutevolezza del paesaggio e del clima è un'efficace chiave interpretativa dello **scorrere del tempo** e della sua ciclicità, metafora



del percorso della vita dell'uomo che si dipana tra i limiti estremi di nascita e morte. In linea con questo concetto, la pittura classica attribuisce alla rappresentazione delle stagioni un significato marcatamente **simbolico**, secondo il quale il tempo ha un inizio ed una fine, culminante nella morte dell'individuo, sulla base di concezioni filosofiche, religiose e culturali diverse appartenenti a diversi artisti e contesti culturali. L'estate è la stagione della **maturità** e del **raccolto**, dispensa frutti e fiori, abbondanza, bellezza, compenso e premio per la fatica, è una stagione pacata nella quale la natura raggiunge il culmine del suo ciclico arco temporale, una stagione che come sempre per gli artisti è pretesto per esprimere i moti del loro animo, come fanno *Pissarro*, *Sisley* e soprattutto *Claude Monet*, sottile indagatore degli effetti di luce e delle loro variazioni nel declinare del giorno e dell'anno.

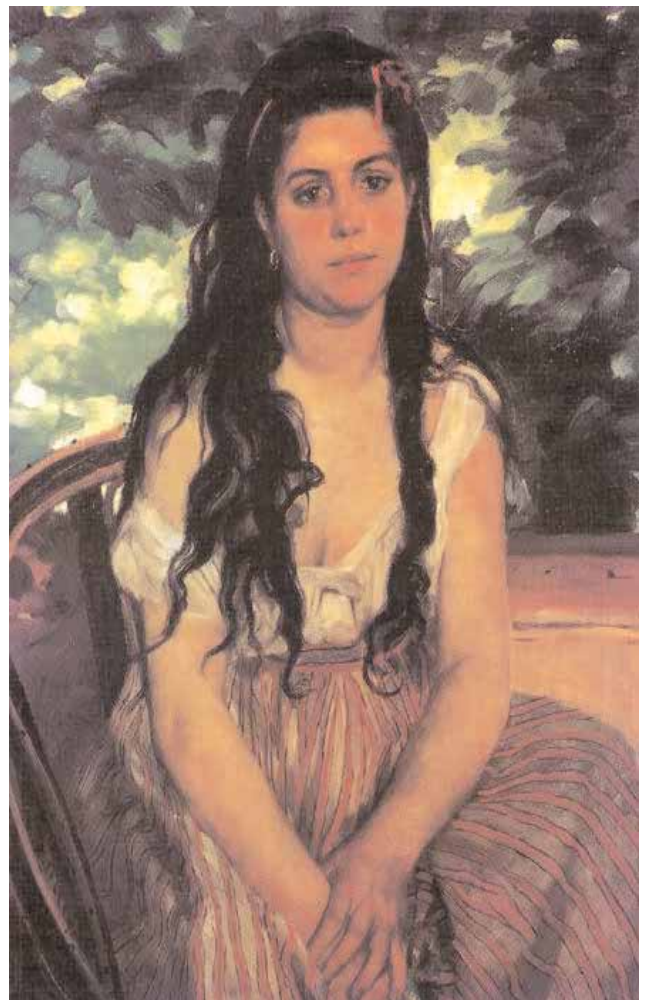
Monet dipinge nel 1880 la "**Veduta di Vétheuil d'estate**", un olio oggi parte della collezione impressionista del Metropolitan Museum of Art di New York, in uno dei luoghi sulle rive della Senna da lui più amati (dipinge anche in "Inverno a Vétheuil"), dove il riflesso delle acque e la variabilità dei cieli lo spingevano ad una indagine continua e quasi ossessiva sulla luce. Realizzato in un periodo triste della vita dell'artista, appena seguente alla morte della moglie Camille, il dipinto tradisce l'**inquietudine interiore** in tratti pittorici particolarmente frammentati, in una certa rigidità della pennellata, nella freddezza dei baglio-

ri bianchi che percorrono come un fremito le case e l'acqua, il paesaggio, indistinto e lontano, è privo di ogni accento gioioso, rispecchiato nell'acqua in un'immagine fantasmatica cupa ed immobile: contaminata dal dolore interiore, anche la natura pare raggersi e chiudersi in sé stessa.... L'estate di *Pierre Auguste Renoir* ha invece il volto dolce della modella preferita, Lise Tréhot, ritratta in un dipinto dal titolo "**D'estate**", del 1869, un olio su tela di 59x85 cm conservato alla Nationalgalerie di Berlino, che egli intitolò anche "Studio", probabilmente ritenendo questo termine più adatto alla mostra del Salon in cui venne esposto il quadro. Insuperabile ritrattista, Renoir, che pone la figura umana al centro del suo interesse e della sua ispirazione creativa, vede l'estate come una giovane donna dalle forme morbide, di grazia infantile, di controllata vivacità, un volto sereno delicatamente tornito, dall'incarnato vellutato, una elegante figura dalla linea sciolta e fluida resa con pennellate veloci di colori puri in un'attenta strutturazio-

ne compositiva

influenzata dall'appassionato studio dell'arte classica italiana. Mentre prevale decisamente l'interesse per la figura umana e la ricerca di contenuti psicologici interiori, la **natura estiva** è presente nello sfondo lussureggiante, nel denso fogliame dai colori pieni e decisi, cupi e neri al contorno, perforati da chiare macchie di sole di un giallo abbagliante, la

luce dell'estate. Ogni artista, insomma, descrive con linguaggio proprio e personale la sua estate, assoggettando alle proprie soggettive esigenze un'estrema varietà di tematiche e di soluzioni stilistiche.



MEDIA E COMUNICAZIONE: Leggere, scrivere e far di conto

di Vittorio Cocivera

Fulmini e saette, nei tersi cieli di una rovente estate, si apprende che gli studenti italiani "non sanno far di conto": il 44% giunge ai fatidici **Esami di Stato** lasciandosi debiti formativi nelle matematiche.

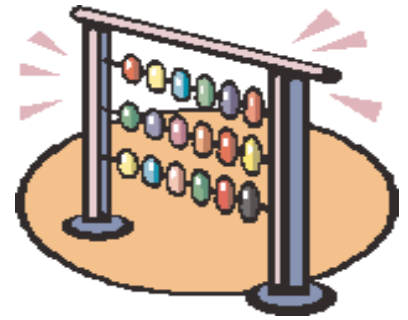
A sorprendere è lo stupore sensazionalistico, di una notizia che nulla aggiunge di nuovo, per quanti, nel loro percorso scolastico, si sono sentiti "mortificati" nella "giovanile creatività" per come afflitti da formule astruse e teoremi indecifrabili, la cui comprensione richiede rigorosa applicazione intellettuale, che poco concede al libero sfogo della fantasia. Giusto soffermarsi, a prenderne coscienza e riflettere; ma, è da chiedersi cosa ci sia di straordinario in una constatazione di fatto. Se le Università lamentano una perdita d'iscritti alle Facoltà Scientifiche, costante, progressiva ed inarrestabile, se il tessuto socio-produttivo, da tempo lamenta un deficit di specialisti (fisici, matematici, ingegneri, architetti, etc.) e se si producono piani per contrastare la "dispersione scolastica precoce", di cui pare ci si dimentichi facilmente, un motivo valido ci sarà pure!



Non sorprende, però, la ventilata soluzione: la (minacciata) reintroduzione "punitiva" degli "esami di riparazione"; croce e delizia di generazioni di studenti, svogliati ed ignoranti, ed incubo delle famiglie, costrette a pagare le ripetizioni private, sottraendo risorse ai magri (precari) bilanci. E si quella famiglia, tanto spesso evocata ed altrettanto ignorata, sulla quale, a dispetto di tanta retorica mediatica, vengono scaricati tutti i pesi sociali. Il senso di responsabilità istituzionale, prima di "minacciare esemplari punizioni", dovrebbe consigliare una doverosa introspezione sulla qualità dell'offerta formativa pubblica. Non è un mistero che l'Istruzione è attraversata costantemente, allo stormir di fronde, da riforme e controriforme, enunciate epocali ed annunciate durature, per poi dimostrarsi caduche e contingenti. Non è ignota la faticosa del patrimonio edilizio scolastico, l'approssimazione degli arredi e l'atavica insufficienza delle strumentazioni didattiche. Non è una novità il "precario" status di un Personale Docente, strutturalmente precarizzato.

Se l'Istruzione è un diritto (art. 34 Cost.), molteplici sono i doveri; indubbiamente, quelli degli studenti che devono applicarsi con profitto (se è vero com'è vero che studiano per se stessi non per la scuola); ma, prima ancora delle Istituzioni, che devono adempiere alle proprie obbligazioni, sociali e costituzionali.

Per la piacevolezza dei tifosi sportivi, si può registrare una considerevole inversione di tendenza, negli "eroi" del "pallone"; che si distinguono dall'amorfa massa, non solo per le loro prodezze atletiche, che deliziano gli aficionados; ma, anche perchè, diver-



samente dagli studenti "somari" (non se ne abbiano gli animalisti) dimostrano di "saper fare di conto", molto bene. Alla stregua di Amministratori Delegati di una grande impresa, convocano una conferenza stampa, per illustrare agli "investitori", che per ottimizzare la resa ed i profitti, dopo attenta riflessione ed analisi delle ascisse e delle coordinate del trend dei mercati finanziari, hanno deciso la riconversione del proprio impegno professionale: "rinunziando alla nazionale"!

Peccato che così forti nelle "somme" risultino un pochino deboli nella "lettura" dell'art. 31/4 dello Statuto del CONI, che recita: "Gli atleti selezionati per le rappresentative nazionali sono tenuti a rispondere alle convocazioni e a mettersi a disposizione della competente Federazione sportiva nazionale o Disciplina sportiva associata, nonché ad onorare il ruolo rappresentativo ad essi conferito". Chissà se il Ministro, ritiene che sia il caso di colmare questa lacuna, rinviandoli a delle doverose "ripetizioni" ?!

La domanda non è retorica, ma pertinente, in una Società dell'apparire, prima dell'essere, dove facilmente si rivendicano "diritti", veri o presunti, e con tanta levità si trascura la pratica dei doveri.

Terremoto e Dna

di A. C.

"L'alterazione delle condizioni ambientali provocate dal terremoto del 1908, possono aver comportato alla popolazione di Messina, cambiamenti nel codice genetico", ciò è stato affermato da Calogero Ciaccio, della Banca Regionale del Cordone Ombelicale, che ha presentato un progetto di ricerca "Terremoto e Dna" nato dagli studi condotti su cordoni ombelicali di donatori messinesi. Queste indagini hanno mostrato una maggiore presenza di molecole di DR11 nel Dna della popolazione dello stretto.



A causare queste alterazioni potrebbe essere stato il radon, elemento radioattivo (numero atomico 86 e simbolo Rn), i cui effetti si sarebbero propagati all'indomani del terremoto. Al momento si tratta soltanto di un'ipotesi che dovrà essere confermata dagli esami che verranno condotti su 250 salme di persone decedute prima del-

l'evento catastrofico e confrontare con altri prelievi che saranno compiuti sugli emigrati da Messina, così si potrà riscontrare se la mutazione c'era o meno prima dell'evento sismico che causò 80 mila morti.

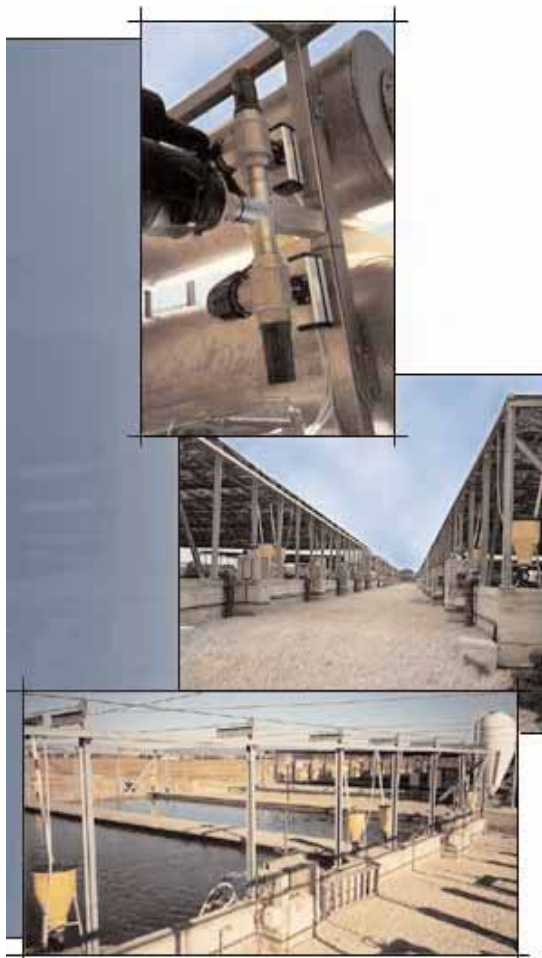
Ricerca genetica di S. B.

Occorrono politiche internazionali più efficaci per assicurare la **conservazione delle risorse genetiche acquatiche e migliorare la sicurezza alimentare nel mondo.**

La mancanza di una gestione coerente delle risorse genetiche ittiche sta diventando un serio problema, in quanto la rapida diffusione dell'*acquacoltura* e l'eccessivo sfruttamento di molte specie di cattura hanno comportato un uso irresponsabile delle risorse naturali che può determinare **impatti ambientali e sociali molto negativi, conflitti intersettoriali ed insostenibilità.**

Nel documenti redatto dal **Dipartimento per la Pesca e l'Acquacoltura della FAO**, si spiega che una transazione di successo verso un'*acquacoltura* e una pesca in mare aperto più responsabili, sostenibili e produttive, dipendono in larga parte da una **gestione efficace delle risorse genetiche ittiche.**

La **FAO** informa sullo stato complessivo degli stock ittici mediante le sue *pubblicazioni*; se da un lato questi rapporti forniscono degli



indicatori di carattere generale sullo stato della biodiversità degli stock ittici più importanti, dall'altro probabilmente sottostimano il numero di specie che vengono catturate, peraltro manca ancora un'*informazione dettagliata a livello genetico.*

Tali informazioni potrebbero aiutare coloro che gestiscono le risorse di mare aperto ad avere una visione più ampia e dettagliata dello stato degli stocks affidati alla loro tutela, permettendo loro, di essere ben in sintonia con i fermi biologici stagionali, con le quote di pesca e con le altre misure di regolamentazione.

La **genetica** ha un ulteriore ruolo da giocare, aiutando l'*acquacoltura* a soddisfare la crescente domanda di pesce a livello mondiale. Sussistono tuttavia alcuni dubbi sulla sua effettiva capacità di riuscirci.

Secondo la **FAO**, *se si presterà una maggiore attenzione alle risorse genetiche acquatiche e si alleviranno pesci di migliore qualità ed in modo responsabile, l'*acquacoltura* potrà contribuire alla soluzione del problema, usando nel contempo un minor numero di risorse, come acqua o mangimi.*

Ricetta del mese

Fusilli con pomodori ed acciughe



Ingredienti per quattro persone:

- 15 acciughe sotto sale
- 5 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 400g fusilli
- basilico
- peperoncino

Presentazione:

I fusilli con pomodorini e acciughe sono un primo piatto di veloce preparazione, adatto quando si ha poco tempo a disposizione per cucinare qualcosa di sfizioso, semplice e gustoso.

Il tempo necessario per far bollire l'acqua e lessare la pasta è quello che vi basterà per preparare il condimento saporito e leggero di questa pietanza.

Preparazione:

Lavate le acciughe e sfilettatele bene, facendo attenzione a togliere tutte le lisce. In una padella, a fuoco moderato, fate dorare l'aglio nell'

olio caldo, aggiungete qualche pezzettino di peperoncino fresco, e poi le acciughe pulite, facendole sciogliere nell'olio. Tagliate i pomodorini in quattro parti e buttateli in padella; fateli saltare a fuoco vivo nell'olio, fino a che cominceranno ad ammorbidirsi, ma senza spappolarsi completamente, ed aggiungete eventualmente del sale.

Scolate la pasta al dente e fatela saltare nel sugo qualche istante, poi ponetela in piatti da portata e servitela ben calda guarnendo, se lo gradite, con delle foglie di basilico e acciughe arrotolate.

Consiglio:

A causa delle acciughe, già abbastanza salate, vi consigliamo di non eccedere con il sale; state attenti a non salare troppo l'acqua della pasta, e assaggiate il condimento prima di salarlo, perché potrebbe non essere necessario farlo.

I prodotti ittici siciliani arrivano sulle tavole tedesche

di K. T.



Oltre ad esportare tantissimi **prodotti ortofrutticoli siciliani**, ecco che sulle tavole tedesche secondo una ricerca effettuata, arrivano tanti **prodotti ittici** che dalla popolazione locale sembrerebbero molto apprezzati.

L'iniziativa è scaturita dalla trentennale attività di tre ristoratori siciliani che

si sono trasferiti in Germania per aprirsi ristoranti proponendo così la cucina siciliana: dal *pescespada* all'*acciuga*, passando per i *palamiti* e le *sarde alla palermitana*. L'**asses-sorato regionale alla cooperazione e pesca**, ha così realizzato una vetrina espositiva mettendo in mostra tutti i prodotti siciliani del settore ittico e organizzano così degli incontri con autorità locali e operatori del settore.

La **delegazione siciliana** guidata dal comandante **Mimmo Longo** dell'ufficio di gabinetto dell'assessorato, dal funzionario **Di Gesù** e dell'architetto **Mimmo Targia** del dipartimento pesca ha incontrato così successivamente il direttore dell'*Enit di Monaco*, **Leonardo Campanello**.

Presenti all'incontro in nostra rappre-

sentanza i sindaci di alcuni comuni siciliani: *Pollina*, *San Mauro Castelverde* e *Montelepre*.

Nell'incontro si è discusso come questi prodotti e questi ristoranti siano stati apprezzati molto dalle popolazioni tedesche a tal punto da riscuotere un notevole successo per la scelta del menù proposto e la varietà di pesce offerto ai consumatori.

Tutto ciò sta a rappresentare come i nostri prodotti ittici siciliani siano apprezzati anche nei paesi stranieri e come in questo caso il nostro settore della pesca emerga sempre più di ogni altra cosa.

Sicuramente la presenza dei tre locali siciliani fa sì che questo processo di divulgazione sia sempre più in sviluppo e sia da esempio a chi invece molto spesso ne sottovaluta le caratteristiche e le qualità.

La consapevolezza del buon bere

di S. B.

La **consapevolezza del buon bere** e la **conoscenza del vino a 360 gradi**, tra gusto e cultura, è il **leit-motive della terza edizione di Vini nel Mondo 2007**, rassegna dedicata alle top wine italiane, tenutasi i primi di giugno a Spoleto.

Il **vino** è un prodotto complesso, contenente numerosi composti (se ne conoscono più di 400), tra i quali il più abbondante è l'*etanolo*, molti dei quali vantano particolari funzioni fisiologiche e sono responsabili dell'aroma e del sapore di questa bevanda.

Recentemente i *polifenoli* ed altre sostanze non nutrienti contenute nel vino (*flavonoidi*, *tannini*, *stilbeni*, *cate-*



chine e *antocianidine*) sono state oggetto di studio per il loro potere antiossidante.

Il vino, se consumato durante i pasti

ed in quantità "*discrete*", rende più piacevoli il cibo, facilita la digestione ed il quantitativo di alcool etilico (10-11g/100ml) viene lentamente assorbito senza produrre alterazioni significative.

L'effetto protettivo del vino è efficace solo se la dose di alcool non supera i 40g al giorno per gli uomini (circa tre bicchieri) ed i 30g per le donne (intorno ai 2 bicchieri) da bere durante i pasti.

Esso, pur essendo una bevanda alcolica, contiene un'enorme varietà di composti biologicamente attivi derivati dai costituenti dell'uva e dal metabolismo dei lieviti, oltre che dalle operazioni di vinificazione.

L'Arte dei fabbri in Mostra a S.Marco D'Alunzio (Me)

di D. S.



Si è svolto dal **3 al 5 Agosto**, per le vie del borgo di **San Marco D'Alunzio** (Me), il **terzo concorso nazionale di arte fabbrile**. La tradizione del ferro battuto in Sicilia è un tuffo nel passato con la riscoperta di un'arte antica e affascinante, a cui purtroppo si dedicano sempre meno maestri artigiani.

Protagonisti i fabbri provenienti da tutta la regione, e anche dal territorio nazionale, che

hanno esposto le proprie opere in un apposita mostra.

Non sono mancate le *degustazioni dei vari prodotti tipici biologici*, accompagnati da *animazione ed intrattenimento con canti e musica popolare di gruppi folkloristici* per le vie del paese. Vi sono state anche *escursioni nel Parco dei Monti Nebrodi* e nei principali siti archeologici e paesaggistici della zona.

Ottima l'organizzazione da parte dell'Associazione "**Fabbri d'Arte**" (www.ferroearte.it), che ha puntato alla promozione dell'artigianato siciliano del ferro battuto, in modo da coinvolgere i più giovani in questo contesto per raggiungere un'integrazione con il settore turistico.

I giovani ed il cibo

di M. F. C.

Da una ricerca commissionata per l'estate dall'osservatorio "Carnealfuoco - demoskopoea", dal titolo la "Passione diventa realtà", per i giovani italiani la passione è fondamentale, sia che riguardi un hobby, uno sport o il proprio lavoro, infatti essi concordano nell'affermare che è la passione "a dare sapore" alla vita quotidiana.

Ma a gran sorpresa risulta che l'amore non appare nel top ten "dei sogni giovanili", ma la più grande "passione" dei ragazzi italiani è rappresentata dallo stare in compagnia, magari mangiando.

Aspetto confortante in un periodo in cui spesso le cronache registrano casi di rapporti devianti con l'alimentazione come l'anoressia o la bulimia.

Vi è, infatti, all'affermarsi tra i giovani di una nuova tendenza gastronomica,

che interpreta il consumo del cibo come un momento di aggregazione, un'occasione gioiosa di condivisione e socializzazione, un momento di allegria e divertimento, quindi il cibo viene visto come un piacere da vivere in compagnia.

Perché si mangia non solo per nutrirsi, ma esistono desideri e problemi inconsci che i giovani soddisfano alimentandosi. La scelta del cibo, così come il luogo dove consumarlo, dipendono soprattutto dai loro sogni e desideri; ecco perché la scelta del barbecue come luogo simbolico di aggregazione ed espressione del desiderio di fare gruppo delle nuove generazioni.

Negli ultimi anni, i ragazzi hanno mostrato di aprirsi sempre più alle tendenze alimentari di cui il barbecue e il



nuovo "finger grill", cioè la tendenza per i cibi cotti alla griglia e mangiati con le mani che rappresenta sicuramente, un trend assoluto soprattutto in occasione dell'ormai rituale happy hour.

Pillole di Saggezza

L'arte e la rivolta non moriremo che con l'ultimo uomo.

Dostojewski

Nulla è più facile che illudersi, perché cioè che ogni uomo desidera crede anche che sia vero.

Demostena

L'uomo può credere all'impossibile ma non può mai credere all'improbabile.

Oscar Wilde

La cosa seccante di questo mondo è che gli imbecilli sono sicuri di sé, mentre le persone intelligenti sono piene di dubbi.

Beltroud Russel

Tutti pensano a cambiare l'umanità ma nessuno pensa a cambiare se stesso.

Lev Tolstoj

La fantasia non fa castelli in aria, ma trasforma le baracche in castelli in aria.

K. Krens

Per chi aspira al primo posto, non è indecoroso fermarsi al secondo o al terzo.

Cicerone



La concordia fa crescere le piccole cose; l'invidia distrugge le grandi.

Sollustio

La fede non è qualcosa di statico che bisogna conservare, è una realtà dinamica che bisogna trasmettere.

Giovanni Paolo II

Chi si accinge a diventare un bravo capo, deve prima essere stato sotto un capo.

Aristotele

Un uomo che teme di soffrire soffre già di quello che teme.

Montagnè

Colui che è capace di sorridere quando tutto va male, è perché già ha pensato a chi dare la colpa.

Confucio

Quelli che rendono impossibile una rivoluzione pacifica finiranno col farne una violenta.

J. F. K.

Chi vuol fare qualcosa trova sempre un mezzo, chi non vuol fare nulla, trova sempre scusa.

P. Pellegrino

Il saggio non schiaccia gli altri con la sua superiorità, non li umilia mettendo in rilievo la loro incapacità.

Confucio

Chi rinuncia alla libertà per raggiungere la sicurezza non merita né la libertà né la sicurezza.

B. Franklin

Mentre la tecnologia avanza alla velocità dei missili, un sesto dell'umanità è ancora analfabeta.

Anonimo

L'invidioso non sa nulla, sospetta molto e ha paura di tutto.

C. Goetz