

L'ARCA

*Pubblicazione periodica rivolta a tutti gli ospiti e loro amici
emessa dalla redazione dell' "Istituto per Anziani "*

" Casa De Battisti " di Cerea Verona

Luglio /Agosto 2024



Redazione : Educatori Professionali Animatori

Leda Scarmagnani ed Alberto Ferrarini ,

Ospiti e Personale della Struttura , Volontari , Amici , Simpatizzanti



Fare le pulizie fa male ai polmoni

SOCIETÀ

Lorenza Pleuteri

Una ricerca europea evidenzia gli effetti a lungo termine provocati da prodotti per le pulizie aggressivi: sono responsabili dell'accelerazione della riduzione della funzione polmonare

Fumo, smog e invecchiamento non sono i soli “nemici” dell'apparato respiratorio. Anche l'utilizzo di **detergenti chimici** può provocare un'**accelerazione del declino della funzione polmonare**. Gli effetti si vedono sia nei lavoratori del settore pulizie, sia nelle persone che sbrigano quotidianamente le **faccende domestiche**, soprattutto le **donne**, dunque.

Lo dice una ricerca appena pubblicata sull'*American journal of respiratory and critical care medicine*, uno studio su scala europea coordinato dalla Norvegia, al quale hanno contribuito anche due esperti italiani. In sintesi: le particelle contenute nei prodotti chimici utilizzati per tirare a lucido uffici e abitazioni sono in grado di "irritare le vie respiratorie, poco per volta, giorno per giorno". E, a lungo termine, "le esposizioni correlate alle attività di pulizia possono costituire **un rischio per l'efficienza e la salute respiratoria**".

Pulire è come fumare?

Il capofila dei ricercatori norvegesi sostiene che nell'arco di un ventennio l'esposizione agli effluvi dei detersivi provoca lo **stesso danno causato da una sigaretta al giorno, circa 20 pacchetti all'anno**".

L'associazione di consumatori Aduc ha così sintetizzato: "**Fare le pulizie è come fumare**". Ma per gli esperti che abbiamo contattato per verificare – come lo pneumologo Enrico Ballor – il confronto tra fattori di rischio diversi (cioè i detersivi e il fumo) "sembra tirato per i capelli e improprio, e potrebbe generare **confusione** o far pensare, sbagliando, al **cancro**".

E forzati e fuorvianti, secondo il dottor Ballor, sono anche certi titoli "terroristici" girati online: "Il declino della funzione polmonare in una qualsiasi **donna non fumatrice e non esposta a queste sostanze** – spiega – è pari a circa 18 millilitri/anno per il volume espiratorio massimo. Secondo lo studio, nelle **donne che fanno lavori domestici o nelle operatrici delle**

imprese di pulizia, il peggioramento aumenta di un valore modesto: 3,6 e 3,9, rispettivamente. Mi sembra si stia parlando di **differenze di poco superiori alla media delle non fumatrici e non pulitrici**".

Cosa succede ai polmoni?

Per valutare l'**impatto alla lunga dei detergenti, spray e liquidi**, i ricercatori hanno coinvolto 6.235 volontari, distribuiti in 22 centri di studio disseminati in mezza Europa. Poi li hanno seguiti e monitorati per 20 anni. Confrontando i test di chi faceva abitualmente le pulizie e di chi no – con una netta prevalenza femminile nel primo gruppo – è emerso che "il **volume espiratorio massimo** nel primo secondo, cioè la quantità di aria che si può espirare forzatamente in un secondo, è **sceso** più velocemente nelle donne abitualmente alle prese con flaconi e stracci e ancora di più nelle lavoratrici delle imprese specializzate. Anche la **capacità vitale** forzata dei polmoni, cioè la **quantità totale** di aria che una persona può espirare forzatamente, nel corso del tempo è **diminuita** in misura maggiore nelle donne a contatto quotidiano con i prodotti chimici per l'igiene".

Lo studio è durato 20 anni

Mario Olivieri, medico del lavoro presso l'azienda ospedaliera integrata di Verona, è uno dei due italiani impegnati nella ricerca. Sottolinea: "L'importanza di questo studio è che si basa su un **ampio campione**, preso dalla popolazione generale. Si tratta di soggetti che hanno accettato di sottoporsi a **controlli spirometrici ogni 10 anni** circa, cosa di cui

dobbiamo esser loro riconoscenti, e di rispondere a specifici questionari finalizzati a quantificare le tipologie di agenti chimici per le pulizie in uso e le modalità e la frequenza di impiego. In questo modo si è potuto tener conto, con metodi statistici raffinati, dello specifico **contributo dato dall'utilizzo dei detergenti nella riduzione della funzione polmonare**. Il risultato è stato omogeneo in tutti i centri europei inseriti in questi progetto”.

I limiti dello studio

Il dottor Olivieri rivendica la serietà degli accertamenti e il valore dei risultati raggiunti, spiegando che i **limiti della ricerca** sono stati dichiarati, a cominciare dalla presenza di **pochi maschi “pulitori”** tra i soggetti monitorati.

Francesco Blasi, presidente del Centro studi della Società italiana di pneumologia, in servizio al Policlinico di Milano, esprime invece un parere critico: “La ricerca ha delle distorsioni importanti, come il **gruppo di controllo troppo piccolo**. Nell'uomo i dati non evidenziano lo stesso effetto che nella donna. Si assiste ad un declino di un solo parametro e non della funzione respiratoria in generale. Le conclusioni sono un po' forzate”.

A rischio sia al lavoro che a casa

La **potenziale pericolosità di detergenti** presenti in milioni di case e di posti di lavoro, prodotti che sulle etichette devono riportare simboli ad hoc, da anni è evidenziata dalle schede di valutazione dei rischi professionali nelle imprese di pulizie. Lavorare in

questo settore, si legge in uno **studio del 2004** finanziato dall'Istituto superiore prevenzione e sicurezza del lavoro, "rappresenta una vera e propria **guerra chimica** in miniatura". Per gli operatori del comparto i **pericoli principali**, non gli unici, sono "**l'inalazione e la conseguente intossicazione** per la manipolazione di prodotti tossici (disinfettanti, disincrostanti, ecc)". Lo stesso discorso vale anche per le **casalinghe a tempo pieno o part time**.

Attenzione a prodotti aggressivi e miscugli

Fuori e dentro casa, è uno dei consigli di base dato dagli esperti di questo studio, bisogna fare attenzione a **tenere separati i vari composti**. "Non si deve mai miscelare un detergente contenente **cloro** con uno contenente **un acido**: se respirata per cinque minuti, la mistura è letale". Potenzialmente micidiali sono anche i singoli prodotti, insidiosi pure per la pelle e per gli occhi. "La **formaldeide**, ad esempio, è un gas di odore fortemente irritante, con una soglia olfattiva molto bassa. Può essere assorbita per via respiratoria e in minima quantità anche per via cutanea ed è in grado di determinare irritazioni a carico delle mucose, dermatiti da contatto (irritative e allergiche) e asma bronchiale. L'**ammoniaca**, altro esempio, è un gas incolore dall'odore pungente e altamente irritante ed è presente in quasi tutti i prodotti detergenti in concentrazioni variabili dal 5 al 30 per cento. Respirarne i vapori provoca arrossamento e tumefazione delle mucose. A concentrazioni più

elevate si possono avere spasmi della glottide ed edema polmonare, fino alla morte per asfissia”.

Le alternative e le precauzioni

Per fortuna, in commercio, esistono **alternative meno strong** e dispositivi di protezione individuale. Spesso i composti chimici non sono nemmeno necessari per igienizzare locali, arredi e elettrodomestici: un **panno in microfibra e detersivi naturali** – tipo **succo di limone, aceto o bicarbonato**, se non semplice acqua – in molti casi possono bastare. “Da evitare – ripete il dottor Olivieri – è l’uso dei **prodotti spray**, come pure l’impiego eccessivo di prodotti irritanti, quali la **candeggina**, soprattutto negli ambienti chiusi. E se proprio si usano, bisogna garantire frequenti **ricambi d’aria**, spalancando le finestre o tenendole aperte. Chi fuma deve avere ancora più cautela, in quanto l’impiego di prodotti aggressivi per le pulizie aggiunge un ulteriore danno agli effetti negativi che le sigarette hanno sulla funzionalità polmonare”.



https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=858163649688254&id=

AmoVerona

[#sapetevelo](#)

Chi sa chi lo sa ...cosa vol dir 🤔🤔🤔

*Modi de dir Veneti...
...Cosa vol dir ?*



Come la chiamate voi nel vostro dialetto 🤔🤔🤔















<https://www.cookist.it/il-caffe-non-caffe-cosa-sono-i-surrogati-e-quali-sono-i-piu-famosi/>

Il “caffè non caffè”: cosa sono i surrogati e quali sono i più famosi

Quali sono i più celebri surrogati del caffè? Magari qualcuno lo trovi ancora nella credenza della nonna. Andiamo alla ricerca di questa incredibile storia.

A cura di Leonardo Ciccarelli



Molti lo usano ancora, sicuramente lo avrai intravisto nella credenza dei nonni in un iconico

packaging giallo canarino simile a una celebre marca di cioccolato in polvere: il caffè d'orzo (chiamato anche "orzata"). Ebbene questo è un surrogato del caffè, uno di quei prodotti sviluppatasi durante le guerre per sostituire il caffè "classico" a causa dell'impossibilità di importare i prodotti. Sia durante i due conflitti mondiali, sia negli anni immediatamente successivi alle guerre, l'Italia ha passato dei momenti molto bui. Negli anni '40 tra povertà ed embarghi nascono o tornano in auge i surrogati di ogni cosa: la gomma sintetica, il benzene per il riscaldamento e tutta una serie di sostituti del caffè che i nostri antenati hanno imparato a conoscere nel 1800.

Questa storia è quasi sconosciuta ai millennials: solo grazie ai libri di Maurizio De Giovanni e alla successiva serie de "Il commissario Ricciardi" tante persone hanno scoperto "il caffè non caffè", ovvero il surrogato. Il più celebre durante la

Seconda guerra mondiale è stato quello ricavato dai fagioli, perché più economico, ma è decisamente in buona compagnia.

La storia dei surrogati

I surrogati del caffè sono delle imitazioni belle e buone della bevanda più consumata in Italia. Generalmente senza caffeina, possono essere usati per ragioni mediche, economiche e religiose, o semplicemente perché il caffè non è facilmente reperibile. Il periodo di massimo "splendore" c'è stato con la Seconda guerra mondiale in Europa ma la prima testimonianza scritta dei sucedanei la troviamo nel 1861. Per tutta la Guerra civile americana ci sono articoli che raccontano questi prodotti: "Per la proprietà stimolante a cui sia il tè che il caffè devono il loro valore principale, purtroppo non c'è alcun sostituto; il meglio che possiamo fare è diluire le poche scorte che ancora rimangono, e ingannare il palato, se non possiamo ingannare i nervi", questo è un estratto

scritto nel 1865 dall' Athens Banner-Herald, quotidiano tutt'oggi esistente. Di articoli come questo durante il sanguinoso conflitto tra Nord e Sud ce ne sono a decine, il che è sorprendente perché il tema del cibo non è mai stato così caldeggiato dai nostri avi, soprattutto in quella zona del mondo.



In Europa arriva nello stesso periodo perché pure da noi soffiano venti di guerra: a fine Settecento vengono prodotti i primi surrogati e nei decenni successivi i caffè di cicoria e di malto diventano dei veri e propri concorrenti del caffè "originale" in Prussia e nell'Impero austro-ungarico. Sono i prodotti per la gente più povera e per la popolazione rurale, quella che ha il sentore di ciò

che accade nella grande città (e Vienna è da sempre una metropoli "caffettiera") ma che non può permettersi il vero caffè per tutta una serie di fattori. Gli articoli del tempo che parlano di questi prodotti sono tanti anche nell'Europa Centrale e questo ci fa capire una cosa: le persone comuni costrette ad accontentarsi dei surrogati sono tantissime e i giornali cercano di dare indicazioni esaustive, vere e proprie guide all'acquisto come i magazine gastronomici online dei giorni nostri. In un articolo del 1934 riportato dall'associazione Sud food si legge addirittura un elenco: "Nonostante per la produzione di miscele succedanee del caffè sia possibile utilizzare un'infinità di materie prime, i 5 ingredienti base sono: caffè d'orzo, caffè di segale, caffè di malto, caffè di cicoria e caffè di fichi. Queste sostanze, utilizzate singolarmente, non sarebbero in grado di soddisfare il palato esigente dei consumatori".

Nel 1949 Paul Ciupka, uno dei più importanti ricercatori in materia, scopre delle scritture che risalgono addirittura al 1705 e nel suo libro "Kaffè" spiega che questa usanza è antichissima in Europa "e risale al colonialismo: gli Stati che non erano in grado di importare caffè dalle proprie colonie avevano tutto l'interesse a limitare quel consumo. Il caffè comincia a essere sostituito o allungato con prodotti più economici e locali". Proprio per questo motivo, secondo l'autore tedesco, ci sono così tanti surrogati nel nostro continente: "Inizialmente i contadini facevano degli esperimenti su piante che potevano essere succedanee del caffè ricavando una polvere quasi identica da piselli, fagioli, segale, grano. Il gusto e il valore nutritivo non sono però neanche lontanamente paragonabili alla polvere ottenuta dai chicchi di caffè tostati anche se queste miscele sono prodotti salutari, da non disprezzare".

In tutta questa frenesia non manca l'Italia, non potrebbe essere altrimenti: nazione povera che già anni prima delle guerre mondiali subisce un embargo che costringe i cittadini a ingegnarsi. Spopolano il carcadè come surrogato del tè, l'orzo che ancora oggi ha un buon mercato e la cicoria. Fino agli anni '60 nelle zone più povere del Paese questi surrogati hanno avuto un mercato superiore al caffè originale.

I surrogati del caffè più famosi

Il surrogato del caffè più famoso che conosciamo è l'orzo torrefatto. Ancora oggi ha una bella fetta di mercato ed è apprezzato da tantissime persone. Nel corso dei secoli si sono diffusi tanti sucedanei diversi e ancora oggi è possibile trovarli anche se sembra impensabile per i nella nazione dell'espresso. Vediamo i surrogati più famosi in circolazione.

1. Il caffè d'orzo



Partiamo dal più famoso e venduto: il caffè d'orzo, chiamato anche impropriamente orzata, è il più importante sucedaneo del caffè che abbiamo in Italia. Questa tipologia è anche una delle più antiche perché il cereale è coltivato un po' ovunque in Europa e i Paesi possono reggere la domanda con la sola coltivazione interna, risparmiando sull'importazione. I primi caffè d'orzo venduti come "sostituti" sono arrivati in Italia nel 1890.

2. Il caffè di segale



Il più amaro dei surrogati del caffè, viene lavorato in maniera molto simile al caffè d'orzo, con una maltatura che porta all'imbrunimento del cereale e che gli dona questa nota ancor più amaricante di quanto non sia già in natura. Oggi è diffuso per lo più in Canada e negli Stati Uniti.

3. Il caffè di malto



Ha un sapore più delicato e dolce rispetto agli altri surrogati, può essere bevuto senza problemi anche evitando il cucchiaino di zucchero che di solito mettiamo nelle tazzine. Anche questo prodotto è un derivato dell'orzo che viene messo in ammollo e fatto germogliare. Il processo viene poi bloccato con l'essiccazione e con una tostatura che crea la caramellizzazione dello

zucchero. Questo surrogato è amatissimo in Lussemburgo, Svizzera, Germania e Austria: i dati di vendita sono di poco inferiori a quelli del caffè tradizionale. Visto il sapore delicato e dolciastro è usato in tutti i Paesi anglosassoni come sostituto del caffè in milkshake, smoothie e frappé che con il succedaneo del malto possono essere serviti con meno zucchero e, quindi, risultare più salutari.

4. Il caffè di cicoria



Questo surrogato si ricava dalle radici della cicoria e durante la Seconda guerra mondiale è stato usatissimo da tutti gli italiani nonostante alcuni problemi politici: i principali produttori sono i tedeschi e come puoi immaginare

*l'approvvigionamento è stato piuttosto
difficoltoso da un certo punto della guerra in poi.
La lavorazione della cicoria non è difficile e
fortunatamente tanti Paesi si sono attrezzati:
oggi lo si trova facilmente in Germania e Austria
così come in Olanda, Inghilterra e Francia.*

5. Il caffè di fichi



*Oggi in disuso, il caffè di fichi in passato è stato
uno dei surrogati più apprezzati in virtù di
quella dolcezza tipica del frutto. Il prodotto
viene ricavato dai fichi secchi e non può essere
bevuto puro ma solo come aggiunta al caffè
tradizionale perché può portare imbarazzanti
problemini allo stomaco. In pratica questo
sucedaneo è usato per allungare il prodotto
classico e conferire al caffè un sapore dolce e*

intenso. Oggi è veramente difficile trovarlo in commercio.

6. Il caffè sintetico

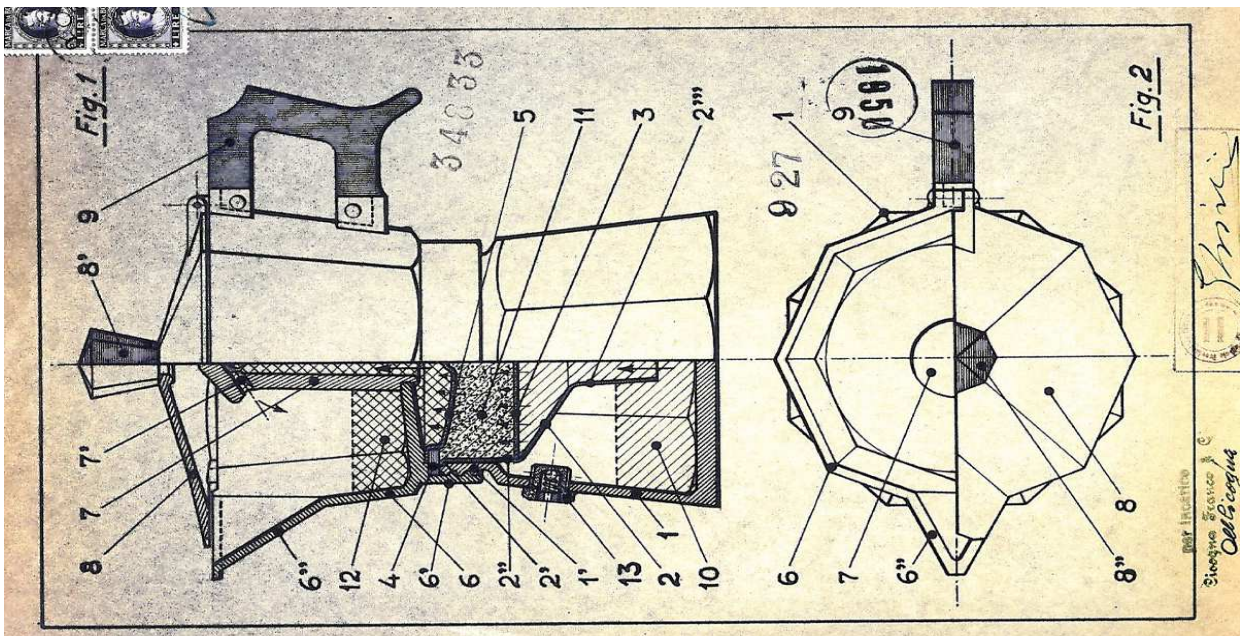


Se fino ad ora abbiamo parlato di surrogati che sono stati, adesso parliamo di un surrogato che verrà. Nel 2021 alcune aziende di biotecnologie hanno sviluppato un prodotto a base di bioreattori assimilabile al caffè. In pratica sarebbe un "caffè coltivato in laboratorio" ed avrebbe composizione, effetti e gusto uguale o molto simile al caffè classico ma crescerebbe con quantità di acqua molto inferiori, genererebbe meno emissioni di carbonio e bloccherebbe la deforestazione. Stiamo usando il condizionale perché i progetti sono ancora in attesa

dell'approvazione per la commercializzazione quindi, in teoria, è un prodotto solo futuribile, non ancora sul mercato. Se tutto andrà come previsto dai laboratori questo sarà il caffè (o almeno il surrogato) del futuro.

<https://www.torrefattoriassociati.it/la-moka-storia-dellingegno-italiano/>

LA MOKA: STORIA DELL'INGEGNERO ITALIANO.



L'origine del nome della caffettiera moka è da collegarsi al nome della città di Mokha (in Yemen) che è una delle prime e più importanti zone di produzione del caffè, in particolare della qualità arabica.

Questo prodotto è frutto dell'ingegno e della creatività di **Alfonso Bialetti** (1888 – 1970), uno dei più grandi imprenditori italiani della storia. Attualmente la moka è conosciuta in tutto il mondo come una delle più importanti icone del made in Italy, presente anche nella collezione del Triennale Design Museum di Milano e nel Moma di New York.

Il marchio è ancora oggi leader incontrastato del mercato. Il progetto ha subito negli anni solo lievi modifiche nella forma che rimane però quella “standard”, cioè quella ottagonale di alluminio, che rappresenta uno dei più importanti elementi distintivi del prodotto.

Si stima che dagli anni '50 fino a oggi siano state vendute circa 300 milioni di caffettiere prodotte dalle industrie Bialetti e che nel 2012 il marchio ha detenuto il 45,6% della quota di **mercato mondiale** ed il 66,1% del **fatturato**.

Bialetti ha dichiarato che l'invenzione della moka fu ispirata osservando la moglie fare il bucato con una lavatrice chiamata lisciveuse. Quest'ultima possedeva una sorta di caldaia, *al cui interno si doveva mettere acqua, detersivo e panni sporchi*, ed un tubo, la cui estremità superiore era forata. L'acqua, una volta giunta a temperatura, risaliva lungo il tubo per poi raffreddarsi e riscendere. Questo procedimento serviva per sciogliere il detersivo, il quale poteva meglio spargersi sui panni.

Anche negli altri paesi possiamo trovare la Moka (infatti la Bialetti produce la Moka soprattutto per mercati non italiani) anche se è nota con altri nomi; in Spagna ad esempio è conosciuta come “napolitana”, “cafetera de rosca” o anche “cafetera de fuego”, mentre in Portogallo e in Brasile la si conosce come “cafeteira italiana”.

Tra la fine degli anni '30 e l'inizio degli anni '40 l'intera produzione delle caffettiere Bialetti era limitata a circa mille pezzi all'anno. Lo stesso Alfonso Bialetti vendeva le caffettiere al dettaglio, girando per le fiere e rivolgendosi prevalentemente al mercato locale. Fu il figlio Renato, sopravvissuto ai campi di concentramento tedeschi, a ripensare l'intero business del Marchio “Moka Express; dopo la guerra a partire dagli anni '50, Renato decise di investire in modo massiccio sulla pubblicità sia a livello nazionale che internazionale, infatti cominciò proprio in

questi anni l'esportazione della moka anche all'estero. La moka diventerà un oggetto di largo consumo solo dopo la fine della Seconda guerra mondiale, durante il periodo del "boom economico" che porterà all'aumento del reddito medio e dei consumi della popolazione.

Il marchio della Moka Express diventerà veramente conosciuto e popolare grazie all'invenzione del famoso "omino con i baffi", disegnato dall'animatore e fumettista Paul Campani; questo piccolo omino diventerà così il simbolo degli spot Bialetti che venivano trasmessi durante il programma televisivo Carosello.

<https://portiolexpress.it/il-mondo/cosa-aggiungere-al-caffe-per-accelerare-il-tuo-metabolismo/>

Cosa aggiungere al caffè per accelerare il tuo metabolismo



Il caffè è diventato un rituale quotidiano per milioni di persone in tutto il mondo, una fonte di comfort, energia e, come dimostrano numerosi studi scientifici, **un alleato per accelerare il metabolismo e favorire la perdita di peso.** Ma cosa succederebbe se potessimo potenziare ulteriormente gli **effetti benefici del nostro caffè quotidiano?**

In questo articolo, esploreremo alcune aggiunte sorprendenti che possono trasformare la tua **tazza di caffè in un elisir metabolico**.

Dalla dolcezza naturale del miele alla spezia multifunzionale della cannella fino alla magia dell'olio di cocco, scopriremo come queste tre aggiunte possono rivoluzionare la tua routine mattutina e portare il tuo metabolismo su un nuovo livello. Preparati a scoprire i segreti per una tazza di caffè che non solo ti sveglierà, ma che ti darà anche un sostegno extra per raggiungere i tuoi obiettivi di salute e benessere.

Il miele: dolcezza naturale per energia

Il miele non è solo un dolce naturale che aggiunge un tocco di dolcezza al caffè, ma è anche una **fonte di energia sostenibile** che può **accelerare il metabolismo** e supportare la tua salute complessiva. **A differenza dello zucchero raffinato, il miele fornisce un flusso costante di glucosio nel sangue, evitando i picchi e le cadute di energia che spesso accompagnano il consumo di zucchero comune.** Questo significa che non solo avrai una spinta di energia immediata per affrontare la giornata, ma rimarrai anche più soddisfatto più a lungo, riducendo la tentazione di spuntini non salutari.

Ma il vero vantaggio del miele risiede nella sua capacità di accelerare il metabolismo. Studi hanno dimostrato che il consumo di miele può aumentare la velocità con cui il corpo brucia calorie, contribuendo così alla perdita di peso e alla gestione dell'energia. Quindi, la prossima volta che prepari il tuo caffè del mattino, considera di sostituire lo zucchero con una dolcezza naturale e benefica. Il tuo corpo ti ringrazierà per questa deliziosa aggiunta che non solo

renderà il tuo caffè più gustoso, ma migliorerà anche la tua salute e il tuo benessere complessivo.

Cannella: una spezia multifunzionale per la salute

La **cannella** è un vero e proprio tesoro di benefici per la **salute** che può trasformare il tuo caffè in una bevanda metabolica potenziata. Le proprietà antinfiammatorie della cannella non solo riducono i dolori articolari e aiutano a sgonfiare i tessuti ma possono anche aiutare a migliorare la sensibilità all'insulina e a ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

Ma c'è di più. **La cannella è anche un potente antiossidante** che può aiutare a combattere lo stress ossidativo nel corpo, riducendo così il rischio di malattie croniche come le malattie cardiache e il cancro. Inoltre, questa spezia aromatica è stata collegata alla riduzione del colesterolo e alla miglioramento della circolazione sanguigna, il che significa che può contribuire a mantenere il tuo cuore sano e forte.

Il vantaggio più sorprendente della cannella è il suo **impatto sul metabolismo**. Uno studio ha dimostrato che l'assunzione di solo un cucchiaino di cannella può aumentare la velocità del metabolismo fino a 20 volte, rendendo le cellule adipose più sensibili all'insulina e favorendo la perdita di peso. *Quindi, aggiungere una spolverata di cannella al tuo caffè del mattino non solo aggiungerà un tocco di sapore, ma potenzierà anche gli effetti metabolici della tua bevanda preferita.*

Olio di Cocco: acceleratore metabolico

L'**olio di cocco** è stato acclamato come un super cibo per le sue numerose proprietà benefiche per la salute e il benessere. Aggiungere questo ingrediente al tuo caffè non solo aumenta la ricchezza di sapore, ma può anche trasformare la tua bevanda in un vero e proprio **acceleratore metabolico**.

Una delle caratteristiche principali dell'olio di cocco è la sua **composizione di acidi grassi a catena media (MCT)**, che sono noti per essere facilmente digeribili e rapidamente metabolizzabili dal corpo. Questo significa che l'olio di cocco può fornire al tuo corpo una fonte di energia immediata, aiutando a mantenere i livelli di glucosio nel sangue stabili e prevenendo i picchi e le cadute di energia che spesso accompagnano il consumo di altri grassi.

Questo elisir tropicale è anche stato associato alla termogenesi, un processo attraverso il quale il corpo **produce calore e brucia calorie** per mantenere la temperatura corporea. *Consumare olio di cocco può quindi aumentare il metabolismo, rendendolo un alleato prezioso per coloro che cercano di raggiungere o mantenere un peso sano.*

Aggiungere questo incredibile ingrediente alla tua routine mattutina non solo ti farà sentire più energico e vigile, ma potrebbe anche aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di perdita di peso in modo più efficiente e sostenibile.

Abbiamo esplorato tre incredibili aggiunte che possono trasformare la tua tazza di caffè in un vero e proprio elisir metabolico.

Quindi la prossima volta che prepari la tua tazza di caffè, considera di aggiungere un tocco di miele, una spolverata di cannella o un cucchiaino di olio di cocco per potenziare gli effetti benefici della tua bevanda preferita.

Con piccoli cambiamenti come questi, puoi trasformare **la tua routine mattutina in un momento di piacere e nutrimento** che supporta la tua salute e il *tuo benessere complessivo*.

Buona sorseggiata e buona salute !



SEGRETI DI CAFFÈ

Qual è il caffè più costoso al mondo?



Il kopi Luwak è una varietà di caffè *che fino a qualche anno fa veniva venduta a peso d'oro*, possiamo quindi considerarlo **il caffè più costoso al mondo**.

Il suo prezzo può variare dai 500 ai 900 euro al kg e quindi una tazzina di questo caffè può costare addirittura più di 10 euro. Ovviamente il prezzo varia a seconda del mercato, quindi in base all'annata, alla qualità del raccolto. Il kopi luwak viene prodotto principalmente per il mercato americano e nipponico ma con il tempo si sta diffondendo in tutto il mondo.

Perché il kopi luwak è il caffè più costoso?

Il costo elevato di questo caffè dipende principalmente dal suo processo di **fermentazione biologica** e dipendente dallo **Zibetto** o anche detto **civetta delle palme** o conosciuto comunemente come luwak, un animale che vive in Indonesia e che si nutre dei chicchi maturi di caffè.

Durante la digestione, gli enzimi presenti nello stomaco dello zibetto, eliminano la parte esterna del frutto del caffè ed in questo modo eliminano tutte le proteine che rendono il caffè amaro. Il Kopi Luwak è quindi un caffè naturalmente dolce e questo lo rende così speciale.

Ma come possono essere utilizzati i chicchi di caffè se li mangia lo zibetto? Semplice, non riesce a digerirli tutti e quelli che non assimila vengono eliminati attraverso la defecazione. I chicchi del caffè più costoso al mondo vengono defecati interi e privati completamente della parte più esterna, quella amara.

Come viene lavorato il caffè più costoso al mondo

I chicchi defecati vengono raccolti da squadre di lavoratori addetti ad assemblare queste pepite preziose che vengono poi portate nei siti di stoccaggio, private degli scarti e lavate con molta cura. Dopo questo processo avviene la tostatura. Questo caffè conosciuto anche come civet coffee, ha un aroma nettamente diverso, con un particolare retrogusto di cioccolato molto delicato che insieme alla naturale dolcezza rende questo caffè davvero speciale.

Il caffè kopi luwak è stato anche riprodotto in laboratorio da un team della Pongtung University of Technology and Science, che ha creato una versione del caffè Kopi attraverso l'utilizzo di 16 su 136 ceppi di batteri si trovano naturalmente nelle feci dello zibetto. In questo modo i

ricercatori hanno dato modo di immettere sul mercato una varietà più economica del caffè più costoso al mondo. Per il team di scienziati questa alternativa è stata creata perché venisse soddisfatta la richiesta del Kopi luwak in Asia.

Il caffè prodotto in laboratorio permette comunque di ottenere un caffè molto gustoso dal sapore particolare ma senza sfruttare gli animali che spesso vengono messi in gabbia e alimentati forzatamente di caffè vivendo in pessime condizioni.

**Ecco quello che ci vuole
per iniziare bene la
giornata: “la giusta
carica di caffè”!!!**



[Hamburger di verdure \(Hamburger vegetariani golosi\) - Ricetta \(tavolartegusto.it\)](#)

**Hamburger di verdure
(Hamburger vegetariani golosi)**

Simona Mirto

Gli **Hamburger di Verdure** ovvero *Hamburger vegetariani*, sono un **secondo piatto** delizioso e genuino; dei **golosi medaglioni**, simili nella forma al [classico hamburger](#), ma **non contengono carne!** Si preparano a **base di verdure miste** come carote, patate, spinaci, cavolfiore bianco o verde e tutte quelle che preferite a cui potete aggiungere anche una piccola percentuale di **legumi** come lenticchie e fagioli. **Croccanti fuori e morbidi dentro, gli hamburger di verdure sono veramente buonissimi!** dal **gusto ricco** e allo stesso tempo delicato di verdure fresche!



A seconda del periodo dell'anno in cui li realizzate, potete prepararli con le **verdure di stagione a disposizione**. Che siano asparagi, fave, broccoli o zucchine, non importa, il risultato sarà indiscutibilmente un successo! Si tratta di una ricetta molto semplice da preparare; le verdure, qualunque scegliate, verranno **cotte per qualche minuto a vapore**, affinché non perdano il colore brillante e

successivamente unite insieme in un **impasto morbido** molto simile a quello delle golose [Polpette di verdure](#) e [Polpette di zucchine](#). Dopo avergli dato la forma e una veloce **panatura**, gli Hamburger vegetariani sono pronti per la cottura! Potete scegliere di cuocere i vostri **hamburger di verdure al forno**, oppure **su piastra** o anche **in padella!** il risultato credetemi conquisterà tutti! Gli **Hamburger vegetariani sono buonissimi! croccanti fuori, morbidi dentro**, dal gusto ricco e allo stesso tempo delicato di verdure fresche!



Proprio come gli [Hamburger di zucchine](#) e gli [Hamburger di ceci](#), sono perfetti come **secondo piatto sano e genuino**, anche per bambini, le verdure sono sminuzzate molto piccole. Diventa un salva cena veloce, perchè potete **prepararli con largo anticipo, conservarli in frigo o congelarli in freezer e cuocerli al momento!** Perfetti da mangiare nei classici [Panini per Hamburger](#) e farcirli con gli Hamburger vegetariani, una foglia di insalata e qualche pomodoro. Se invece state seguendo un

regime *low carb*, potete semplicemente accompagnarli con dei pomodori all'insalata! Il successo è assolutamente garantito!

Ricetta Hamburger di verdure

TEMPI DI PREPARAZIONE

Preparazione	Cottura	Totale
15 minuti	circa 20 minuti	35 minuti

INGREDIENTI

Quantità per circa 6 hamburger di verdure grandi

- 500 gr di patate
- 1 di carota
- 70 gr di broccoli romani
- (sostituibili con qualunque verdura a scelta)
- 60 gr di cavolfiori bianchi
- (sostituibili con qualunque verdura a scelta)
- 60 gr di piselli
- (vanno bene anche quelli surgelati)
- 1 albume
- 20 gr di grana
- [noce moscata](#)
- sale
- 2 cucchiaini di pan grattato

Quali verdure scegliere per Hamburger

vegetariani: tutte quelle che volete: asparagi, spinaci, biette, fave, zucchine, catalogna, agretti, cavoletti di bruxelles, rucola, radicchio...

PROCEDIMENTO

Come fare gli Hamburger di Verdure (Hamburger Vegetariani)

Prima di tutto lavare, Ponete a lessare le patate in abbondante acqua.

Pulite le verdure e tagliarle a pezzetti e cuocetele a vapore per 15 minuti. Potete anche bollirle per 10 minuti se non avete la vaporiera



Poi schiacciate le patate lessate con uno schiacciapatate, unite il grana, la noce moscata e il sale:



Impastate il composto di patate, aggiungete le verdure, tagliando i pezzi più grossi in pezzettini piccoli quando avrete tagliato tutte le verdure, aggiungete l'albume, impastate delicatamente fino a formare un impasto morbido.

Formate quindi i vostri Hamburger vegetariani con lo strumento apposito oppure dandogli la forma con le mani, spessore 1,5 cm circa , ne verranno circa 6



Realizzate in questo modo tutti i vostri hamburger di verdure, panateli con pangrattato



Cottura dei Hamburger di verdure

Potete cuocerli in padella o su piastra liscia per pochi minuti, sia senza olio, come i miei, sia con un filo d'olio extravergine se gradite!



basteranno 1 minuto e mezzo circa per ogni lato a fiamma media.

In alternativa potete cuocerli in forno per 12 – 15 minuti a 180° cospargendoli con 1 cucchiaino d'olio

Hamburger di verdure pronti!
serviteli caldi!



Conservare e Congelare gli Hamburger vegetariani

Per comodità potete prepararli con largo anticipo e conservarli in frigo pronti da cuocere per circa 3 giorni. In alternativa potete congelarli crudi, già panati, in questo caso stendeteli in un piccolo vassoio, inserite nel freezer, fate congelare e una volta duri, inserite in sacchetti di plastica, in questo modo non perderanno la forma!

Scongelate in frigo e cuocete come preferite!

LUGLIO:

tutti i detti e i proverbi del mese

[di Manuel Mazzoleni](#)



Detti e proverbi del mese di Luglio

Luglio è l'unico mese ad avere due "giorni immaginari" utilizzati nella letteratura fantascientifica e nel sottogenere della canzone denominata "demenziale"

"": il 32 luglio è il giorno in cui gli abitanti di una società totalmente asservita ad un immaginario potere temporale vivevano in permanenza nel romanzo breve di Frederik Pohl "Il tunnel sotto il mondo" (1955), trasposto in film nel 1969 da Luigi Cozzi, mentre "38 luglio" è il titolo del primo singolo del 1973 del gruppo degli Squallor. Oltre a queste stranezze, molti sono i

Detti e i proverbi riguardanti Luglio,

che spesso trovano riscontro nella realtà. Di seguito una rapida carrellata di quelli che conoscevo e che ho trovato sul Web...

Quando luglio è ardente, miete lesto.

Se piove tra luglio e agosto, piove miele, olio e mosto.

Se no fa caldo di luglio e di agosto, sarà tristo il mosto.

A San Bonaventura (15 luglio) s'è finito di mietere in pianura.

Fino a Santa Margherita (20 luglio) il gran cresce nella bica.

Per Santa Maddalena (22 luglio) la noce -e la nocciola- è piena.

Per Santa Maddalena (22 luglio) si taglia l'avena.

Per Santa Maddalena (22 luglio) se il grappolo è serrato, il vino è assicurato.

Per Santa Cristina (24 luglio) la sementa della saggina.

San Giacomo (25 luglio) dei meloni.

San Giacomo (25 luglio) con i tetti bagnati, del vin siamo privati.

La pioggia di Sant' Anna (26 Luglio) è una manna.

A sant'Anna corre l'acqua per la piana.

Se piove a sant'Anna, piove un mese e una settimana.

Se le formiche s'agitano a sant'Anna, tempesta ai piè della montagna.

Se piove a santa Maddalena si riempirà la fontana.

Per San Giacomo e Sant'Anna entra l'anima nella castagna.

San Giacomo vuol sempre versare la bottiglia.

Quando luglio è molto caldo, bevi molto e tienti saldo.

In Luglio è ricca la terra, ma povero il mare.

Luglio poltrone porta la zucca col melone.

Se piove con solleone le castagne son tutte guscioni.

A Luglio gran calura, a Gennaio gran freddura.

Presto la pioggia suol venire a noia, ma in Luglio è un ricco dono e apporta gioia.

Quando in Luglio il fumo resta nel camino il tempo sarà troppo caldo.

Il mattino scuro di Luglio non significa brutta giornata.

Chi vuole un buon rapuglio, lo semini in luglio.

D'aprile non ti scuoprire, di maggio vai adagio, di giugno cavati il codigugno, e se non pare tòrnatelo a infilare; di luglio vattene ignudo.

AGOSTO: tutti i detti e proverbi

di Manuel Mazzoleni



Agosto, mese delle vacanze e del divertimento, è l'ottavo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, consta di 31 giorni e si colloca nella seconda metà di un anno civile.

Anticamente chiamato sextilis, il mese fu rinominato augustus dal Senato romano, nell'anno 8 a.C., in onore dell'imperatore Augusto, dal quale prende il nome anche il ferragosto (feriae Augusti).

Sempre il senato aggiunse un giorno alla durata, levandolo a febbraio, per renderlo uguale a luglio (dedicato a Cesare).

Non mancano neppure per questo mese i detti e proverbi, sia per quanto riguarda la meteorologia che la vita comune.



Ma scopriamoli insieme...

Agosto annunzia l'inverno.

Luna d'Agosto illumina il bosco

Acqua d'agosto, olio, miele e mosto.

Acqua d'Agosto rovina olio e mosto.

Acqua di Agosto dà castagne e mosto.

Di Settembre e di Agosto bevi vino vecchio e lascia stare il mosto.

Agosto ci matura grano e mosto.

D'Agosto l'uva fa il mosto.

A san Lorenzo l'uva si tinge.

Agosto matura, Settembre vendemmia.

Zappa la vigna d'Agosto se vuoi avere buon mosto.

Chi vuole buon mosto zappi la vigna d'Agosto e chi vuol l'uva grossa zappi la proda e scavi la fossa.

Chi zappa la vigna d'agosto la cantina empie di mosto.

Quando piove d'Agosto piove olio miele e mosto.

L'acqua del 24 Agosto rovina olio e mosto.

Agosto, s'è trebbiato e s'è riposto.

Chi mangia l'uva in agosto, non arriva a ottobre a bere il mosto.

Chi non ha pane lavorato, Agosto diventa maggio.

Col sole di agosto il raspo fa bon mosto

D'agosto cura la cucina, di settembre la cantina.

A volte si crede di trovare il sole d'Agosto e si trova la luna di marzo.

Agosto moglie mia non ti conosco.

Alla prima acqua d'Agosto cadon le mosche, quella che vi rimane morde come un cane.

Chi dorme d'Agosto, dorme a suo costo.

Di Agosto, le campane non si ascoltano.

Il sol d'Agosto, inganna la massara nell'orto.

In Agosto il sole tramonta prima.

Ogni uccello, d'Agosto è beccafico.

Dal primo d'agosto le anitre si mettono arrosto.

Per il Perdon (2 agosto) si mette la zappa in un canton.

Da San Lorenzo (10 agosto) si sbraccia il granturco.

A San Lorenzo l'uva già pende dai tralci.

A San Lorenzo l'uva si tinge.

A San Lorenzo e a san Gaetano se ne va il caldo dell'anno.
(10 / 7 Agosto)

A San Lorenzo, della grande calura, tardi arriva e poco dura.

Se vuoi buona rapa che per Santa Maria (15 agosto) sia nata.

Per Ferragosto (15 agosto) piccioni e anitre arrosto.

Alla Madonna di agosto (15 Agosto) si rinfresca il bosco.

Per l'Assunta l'oliva è unta.

Per san Rocco (16 Agosto) la rondine fa fagotto.

A San Rocco la castagna si riconosce lontano un tiro di schioppo.

A San Rocco, la noce cade dal ramo.

A San Bartolomeo le montagne si vedono voltandosi indietro.(24 Agosto)

A San Bartolomeo attacca la lucerna ai travi.

A San Bartolomeo montagna mia bella ti abbandono.

A San Alessandro acquaiolo o piove o si duole.

(26 Agosto)



Le Nostre Giornate alla De Battisti

Un po' di Noi





Festa con il Gelato

**Riaffiorano ricordi sopiti dal tempo ,
quando arrivava nelle vie di campagna,**

“el gelataro con el so caretin pieno

di freschi gelati “



...ed arriva anche nei reparti "Fresco Fresco"...



... e poi cantiamo ...

*coinvolgendo Barista , Familiari , Residenti ,
Educatori ...*



IV Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani

“Nella vecchiaia non abbandonarmi” (cfr. Sal 71,9)

Domenica 28 luglio 2024 si celebrerà la IV Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani.

Il tema scelto dal Santo Padre, “Nella vecchiaia non abbandonarmi” (cfr. *Sal* 71,9), intende sottolineare come la solitudine sia, purtroppo, l’amara compagna della vita di tanti anziani che, spesso, sono vittime della cultura dello scarto.

Nell’anno di preparazione al Giubileo, che il Santo Padre ha scelto di dedicare alla preghiera, il tema della Giornata è tratto dal Salmo 71, l’invocazione di un anziano che ripercorre la sua storia di amicizia con Dio.

La celebrazione della Giornata, valorizzando i carismi dei nonni e degli anziani e il loro apporto alla vita della Chiesa, vuole favorire l’impegno di ogni comunità

ecclesiale nel costruire legami tra le generazioni e nel combattere la solitudine, consapevoli che - come afferma la Scrittura - “Non è bene che l’uomo sia solo” (*Gen 2,18*).

<https://www.laityfamilylife.va/content/laityfamilylife/it/news/2023/papa-francesco--anziani--radici-di-cui-i-piu-giovani-hanno-bisog.html>

Papa Francesco:

“Anziani, radici di cui i più giovani hanno bisogno per diventare adulti”

In 8mila a San Pietro per la III Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani



“Vigilare” perché “nelle nostre vite e nelle nostre famiglie non emarginiamo i più anziani”. È il richiamo pronunciato da Papa Francesco durante l’omelia della Messa concelebrata con il prefetto Kevin Farrell in occasione della III Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani in San Pietro, alla presenza di 8mila fedeli, fra i quali tanti anziani e nonni con i nipoti e le loro famiglie. Pensando ai nonni e agli anziani, “radici di cui i più giovani hanno bisogno per diventare adulti”, Papa Francesco ha proposto la rilettura di tre

racconti contenuti nel Vangelo del giorno a partire da un aspetto in comune: il crescere insieme.

Crescere insieme

Nella prima parabola, sono il grano e la zizzania a crescere insieme, nel medesimo campo (cfr Mt 13,24-30). È un'immagine, ha spiegato il Papa, "che ci aiuta a fare una lettura realistica: nella storia umana, come nella vita di ognuno, c'è una compresenza di luci e ombre, di amore ed egoismo". Ma "il cristiano è realista: sa che nel mondo ci sono grano e zizzania", e Gesù invita a far crescere il grano buono e la zizzania fino al tempo della mietitura: "Com'è bello – ha sottolineato il Papa – questo sguardo di Dio, questa sua pedagogia misericordiosa, che c'invita ad avere pazienza verso gli altri, ad accogliere – in famiglia, nella Chiesa e nella società – fragilità, ritardi e limiti: non per abituarci ad essi con rassegnazione o per giustificarli, ma per imparare a intervenire con rispetto, portando avanti con mitezza e pazienza la cura del buon grano". Penso agli anziani e ai nonni, ha proseguito, "che hanno già fatto un lungo tratto di strada nella vita e, se si voltano indietro, vedono tante cose belle che sono riusciti a realizzare, ma anche delle sconfitte, degli errori, qualcosa che – come si dice – 'se tornassi indietro non rifarei'. Oggi però il Signore ci raggiunge con una parola dolce, che invita ad accogliere con serenità e pazienza il mistero della vita, a lasciare a Lui il giudizio, a non vivere di rimpianti e di rimorsi".

Una nuova alleanza: “permettiamo l’incontro e il dialogo fra la tradizione e le novità dello Spirito”

La seconda parabola rievocata dal Papa era quella del minuscolo granello di senape, che quando cresce “è più grande delle altre piante dell’orto e diventa un albero, tanto che gli uccelli del cielo vengono a fare il nido fra i suoi rami” (Mt 13,32). Francesco ha sottolineato che “anche la nostra vita è così: veniamo al mondo nella piccolezza, diventiamo adulti, poi anziani; all’inizio siamo un piccolo seme, poi ci nutriamo di speranze, realizziamo progetti e sogni, il più bello dei quali è diventare come quell’albero, che non vive per sé stesso, ma per fare ombra a chi lo desidera e offrire spazio a chi vuole costruirci il nido. Così che a crescere insieme, in questa parabola, sono alla fine il vecchio albero e gli uccellini. Penso ai nonni: come sono belli questi alberi rigogliosi, sotto i quali i figli e i nipoti realizzano i propri ‘nidi’, imparano il clima di casa e provano la tenerezza di un abbraccio. Si tratta di crescere insieme: l’albero verdeggiante e i piccoli che hanno bisogno del nido, i nonni con i figli e i nipoti, gli anziani con i più giovani”. Poi, il Santo Padre ha evidenziato la necessità di “una nuova alleanza tra giovani e anziani”, perché “la linfa di chi ha alle spalle una lunga esperienza di vita irrori i germogli di speranza di chi sta crescendo. In questo scambio fecondo impariamo la bellezza della vita, realizziamo una società fraterna, e nella Chiesa permettiamo l’incontro e il dialogo fra la tradizione e le novità dello Spirito”.

Mescolarci, incontrarci, prenderci in braccio

Infine, ha detto il Papa, “la terza parabola, dove a crescere insieme sono il lievito e la farina (cfr Mt 13,33). Questa mescolanza fa crescere tutta la pasta. Gesù usa proprio il verbo ‘mescolare’, che richiama a quell’arte che è «la mistica di vivere insieme, di mescolarci, di incontrarci, di prenderci in braccio», e di «uscire da sé stessi per unirsi agli altri» (Esort. ap. Evangelii gaudium, 87)”. “Stiamo attenti – ha ammonito – che le nostre città affollate non diventino dei ‘concentrati di solitudine’; non succeda che la politica, chiamata a provvedere ai bisogni dei più fragili, si dimentichi proprio degli anziani, lasciando che il mercato li releghi a ‘scarti improduttivi’. Non accada – ha proseguito – che, a furia di inseguire a tutta velocità i miti dell’efficienza e della prestazione, diventiamo incapaci di rallentare per accompagnare chi fatica a tenere il passo”. In chiusura, il Santo Padre ha invitato a non dimenticare i nonni e gli anziani: “Per una loro carezza tante volte siamo stati rialzati, abbiamo ripreso il cammino, ci siamo sentiti amati, siamo stati risanati dentro. Loro si sono sacrificati per noi e noi non possiamo derubricarli dall’agenda delle nostre priorità”.

Di generazione in generazione

Al termine della celebrazione, cinque anziani – uno per continente - hanno consegnato simbolicamente la

Croce del pellegrino della GMG a cinque giovani in partenza per Lisbona, a rappresentare la trasmissione della fede, ricalcando il tema della Giornata per questa edizione: “Di generazione in generazione la sua misericordia” (Lc 1, 50). Il gesto ha incarnato l’impegno che gli anziani e i nonni hanno accolto, su invito del Santo Padre, di pregare per i giovani in partenza e di accompagnarli con la loro benedizione. Più tardi, per la preghiera dell’Angelus, Papa Francesco si è affacciato alla finestra dello studio nel Palazzo Apostolico con accanto Michele, un giovane in partenza per la GMG, e Cesira, un’anziana e nonna di due nipoti, spiegando: *“Mentre molti giovani si apprestano a partire per la Giornata Mondiale della Gioventù, si celebra la Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani. La vicinanza tra le due Giornate sia d’invito a promuovere un’alleanza tra le generazioni, di cui c’è tanto bisogno, perché il futuro si costruisce insieme, nella condivisione di esperienze e nella cura reciproca tra i giovani e gli anziani.*

Non dimentichiamoci di loro”



5 scoperte che hanno cambiato il mondo

di Ugo Cirilli

La storia dell'umanità è ricca di scoperte memorabili, nate dall'ingegno, dalla casualità o da una combinazione dei due fattori. **Alcune hanno cambiato il corso della storia e plasmato il mondo intero**; difficilmente potremmo immaginare il nostro stile di vita di oggi, senza di esse.

Le cinque di seguito hanno permesso progressi altrimenti impensabili.

Il fuoco



La “scoperta del fuoco”, o meglio delle sue funzioni e delle più rudimentali tecniche per accenderlo, **avvenne circa 500.000 anni fa**. Si ritiene che l’*homo erectus* sia stato il primo dei nostri antenati a cercare di controllare questo elemento, che osservava con stupore durante gli incendi causati dai fulmini. Dapprima provò ad accendere nuovi fuochi utilizzando le braci, poi iniziò a servirsi di metodi come lo sfregamento di rami o pietre. **L’impatto della scoperta sull’evoluzione umana fu enorme**: le tecniche di cottura migliorarono l’alimentazione, permettendo di introdurre nuovi cibi, inoltre divenne più facile scaldarsi e tenere lontani animali pericolosi. L’abitudine di ritrovarsi attorno al focolare favorì la socializzazione. L’utilizzo del fuoco, più avanti nella nostra storia evolutiva, rese possibile la lavorazione dei metalli e la realizzazione di utensili sempre più complessi.

L’elettricità e i suoi utilizzi



Già nell’antica Grecia filosofi come Platone e Talete studiavano affascinati i fenomeni elettrici,

dal fulmine al potere dell'ambra di attrarre oggetti leggeri. Solo in età moderna, però, si arrivò a comprendere come funzionasse davvero l'elettricità, in modo da poterla utilizzare per scopi pratici. **Già nel 1752 Benjamin Franklin aveva capito che era possibile convogliare la corrente, con un pericoloso esperimento:** attrasse l'elettricità di un fulmine attraverso un aquilone con una punta metallica. Nacque così l'invenzione del parafulmine.

La svolta più rivoluzionaria avvenne nel 1799, quando **Alessandro Volta creò la prima pila**, intuendo che gli elettroni si spostavano tra materiali con diverso potenziale elettrico. Per creare il flusso di corrente dispose dei dischi di rame alternati ad altri di zinco, separati da dischi di cartone o panno imbevuti in acqua salata. La corrente passava attraverso un filo di rame che univa i due capi della batteria. **Secondo Albert Einstein fu “la base fondamentale di tutte le invenzioni moderne”.**

L'antibiotico



Già nell'800 si ipotizzava che esistessero muffe e funghi in grado di proteggere l'organismo dai germi patogeni. Nel 1895 lo studioso italiano Vincenzo Tiberio raccolse alcune prove sperimentali partendo da un dato curioso: notò che ogni volta che il pozzo della casa dei suoi zii veniva ripulito, chi utilizzava l'acqua iniziava a soffrire di infezioni intestinali. Queste sparivano solo alla ricomparsa delle muffe. Da esse ricavò un estratto, di cui testò con successo il potere curativo su alcuni topi di laboratorio. Purtroppo la sua ricerca non ottenne la giusta considerazione, anche perché allora l'Italia era ritenuta marginale nel panorama scientifico internazionale. **Nel 1929 invece il biologo inglese Alexander Fleming** suscitò più clamore, **scoprendo quasi casualmente il potere antibatterico della muffa penicillium notatum**. Fleming si accorse che una piastra con una coltura di batteri, nel suo laboratorio, era stata contaminata da tale muffa che aveva attaccato la popolazione batterica. Dalle successive sperimentazioni dello scienziato nacque così il primo antibiotico in commercio: **la penicillina**.

Il vaccino



Il primo vaccino nacque nel 1749 da un'intuizione di Edward Jenner, medico inglese di campagna. Al tempo molte persone venivano contagiate dal vaiolo, patologia che nei casi gravi poteva raggiungere una mortalità del 35 %. Jenner si accorse che alcune mungitrici che contraevano il vaiolo bovino o vaccino, cioè la forma animale del virus, non venivano poi contagiate dalla versione umana. Dopo svariati esperimenti, **nel 1796 il medico tentò la prima vaccinazione di un bambino**, James Phipps, iniettandogli bacilli di vaiolo bovino. Dopo circa due mesi Jenner inoculò al paziente il virus del vaiolo umano, constatando poi che James era del tutto immunizzato.

II DNA

Il primo scienziato a isolare il DNA nel 1869 fu lo svizzero Friedrich Miescher, che chiamò “nucleina” l'acido nucleico con le informazioni genetiche necessarie per lo sviluppo degli esseri viventi. In seguito sarebbe stata coniata la sigla “DNA”, che sta per “**acido desossiribonucleico**”. Tuttavia, solo nel 1953 ne venne compresa la struttura a elica dai ricercatori James Watson e Francis Crick.

Questa scoperta aprì la strada alla comprensione approfondita della trasmissione dei geni da una generazione all'altra, portando i suoi autori a conseguire il Nobel per la medicina assieme al collega Maurice Wilkins.

Tale riconoscimento suscita tuttora discussioni nella comunità scientifica, perché Watson e Crick si avvalsero delle immagini a raggi X realizzate da una collaboratrice di Wilkins, la chimica e cristallografa britannica Rosalind Franklin. Secondo alcuni scienziati anche lei avrebbe meritato il Nobel, visto l'importante contributo alla scoperta.



Curiosità sulla lingua italiana, lo sapevi...che?

di Ugo Cirilli



L'italiano, la **lingua di Dante**, la lingua dell'opera lirica... la lingua che utilizziamo nella nostra quotidianità.

Un idioma dalle **radici antiche**, che riserva **diverse curiosità** anche per chi lo parla da sempre.

Lo strano caso dell'enantiosemia

Enantiosemia: è il nome del fenomeno linguistico per cui **due parole possono significare, a seconda dell'uso e del contesto, due cose o concetti opposti**. Qualche esempio? "Ospite" è utilizzato sia per alludere a chi ospita che a chi viene ospitato, "Spolverare" significa togliere la polvere ma anche spargerla, come nel caso dello zucchero a velo sopra un dolce...

una dimostrazione della complessità della nostra lingua.

L'unica parola con due q...

...è “**soqquadro**”, ossia “scompiglio”, “completo disordine”.



La parola più lunga

Spesso si legge che la **parola italiana più lunga** è

“precipitevolissimevolmente”, **avverbio** utilizzato per significare “in modo molto precipitoso”.

In realtà viene superata da altri avverbi come “particolareggiatissimamente” e

“incontrovertibilissimamente”, oltre che da sostantivi come

“psiconeuroendocrinoimmunologia” (area scientifica che studia i legami tra sistema nervoso, sistema endocrino e difese immunitarie).



Dialetti e lingue regionali

L'italiano viene declinato in una **varietà notevole di dialetti**, molto diffusi: secondo dati ISTAT, nel 2015 il **32,2% della popolazione a partire dai 6 anni d'età usava italiano e dialetto in famiglia**, il 14% soprattutto il dialetto.

Secondo l'Enciclopedia Treccani è difficile avere un conteggio esatto dei dialetti d'Italia, raggruppati in **tre insiemi**: quelli **settentrionali**, che da Nord arrivano alla linea La Spezia-Rimini, quelli del **centro** e quelli **meridionali**, a Sud della linea Roma-Ancona. In alcuni casi si parla di vere e proprie **lingue territoriali**, come nel caso del **napoletano** e del **lombardo**. Secondo il sito "Etnologue: languages of the world", **le più parlate** sono, in ordine decrescente, il napoletano, il siciliano, il veneto, il lombardo e il piemontese.



Errori entrati a far parte del parlato quotidiano
Ci sono espressioni che infrangono le regole grammaticali o stravolgono il significato di alcune parole, ma ormai fanno parte dell'uso comune della lingua.

Tra queste troviamo “ha” prima del participio passato di un fenomeno meteo, come “ha piovuto”, “ha nevicato”: la forma corretta sarebbe “è piovuto”, “è nevicato”.

Le versioni con “ha” sono però talmente diffuse che l'**Accademia della Crusca** le considera accettabili; meglio usarle quando dobbiamo indicare la durata dell'avvenimento, ad esempio “Ieri ha piovuto dalla mattina alla sera”. Un altro errore molto comune è il “**piuttosto che**” usato in funzione disgiuntiva, come “o”, oppure per dire “oltre che”. L'espressione significa in realtà “**anziché**”. Esprime quindi una preferenza, come ricordano gli esempi riportati da **Treccani.it**: “Piuttosto che dire sciocchezze, rimani in silenzio”; “Preferisco andare in bicicletta piuttosto che usare l'automobile.”



L'italiano nel mondo: quanti lo parlano?

L'italiano **non rientra nella top ten delle lingue più parlate al mondo**: lo troviamo solo in **21esima posizione**, con circa 63 milioni di madrelingua. Viene superato ad esempio dall'urdu, lingua ufficiale del Pakistan assieme all'inglese, parlata anche in India.

L'importanza culturale dell'italiano è però riconosciuta globalmente, tanto che...



...oltre 2 milioni di persone nel mondo lo studiano (dati 2017/2018)

Secondo un report del **Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale** dell'anno 2017/2018, si contavano 2.119.401 studenti di italiano nel mondo. La nostra lingua esercita un fascino legato soprattutto al mondo della cultura: basta pensare ai cantanti lirici che la studiano per interpretare le arie più famose.



Località e cognomi... minimalisti

Per quanto l'italiano evochi parole piuttosto articolate e complesse, esistono nomi di località e cognomi dalla **brevità sorprendente**. Tra le località troviamo ad esempio i Comuni di Lu (AL), Ne (GE) e Mù (BS), tra i cognomi Bo, Ba, Fo, Ou, Re...

Tra parole nuove e anglicismi, novità del 2020-21

L'italiano si aggiorna con i tempi correnti.
L'emergenza Covid-19 ha avuto sicuramente

un impatto notevole, **introducendo espressioni come “contact tracing”** (“tracciamento dei contatti”) e conferendo al verbo “tamponare” il significato di “eseguire tamponi”. Non mancano parole che **esprimono una nuova sensibilità**, come “microplastiche”, legata al dibattito sull’inquinamento e “climaticida”, che indica attività che contribuiscono drammaticamente al cambiamento climatico. Su un piano più pop troviamo **“cringe”**, inserita dall’Accademia della Crusca nel suo elenco digitale delle **nuove parole italiane**. Come aggettivo, significa più o meno “così imbarazzante da mettere a disagio”; come sostantivo può indicare sia quella sensazione, sia l’insieme di comportamenti e situazioni che la scatenano.

L’italiano selvaggio

Se anche gli ambienti accademici ormai accolgono parole d’origine straniera e neologismi, c’è un fenomeno che invece desta preoccupazione: **l’italiano selvaggio**. Così il linguista Francesco Bruni ha definito l’insieme di **errori di sintassi e di grammatica diffusi** ormai anche tra studenti delle superiori e universitari.

*Un classico estivo intramontabile
della musica italiana*

Sapore Di Sale Gino Paoli

Sapore di sale,
sapore di mare,
che hai sulla pelle,
che hai sulle labbra,
quando esci dall'acqua
e ti vieni a sdraiare
vicino a me
vicino a me.
Sapore di sale,
sapore di mare,
un gusto un po' amaro
di cose perdute,
di cose lasciate
lontano da noi
dove il mondo è diverso,
diverso da qui.
Qui il tempo è dei giorni
che passano pigri
e lasciano in bocca
il gusto del sale.
Ti butti nell'acqua
e mi lasci a guardarti
e rimango da solo
nella sabbia e nel sole.

Poi torni vicino
e ti lasci cadere
così nella sabbia
e nelle mie braccia
e mentre ti bacio,
sapore di sale,
sapore di mare,
sapore di te.
Qui il tempo è dei giorni
che passano pigri
e lasciano in bocca
il gusto del sale.
Ti butti nell'acqua
e mi lasci a guardarti
e rimango da solo
nella sabbia e nel sole.
Poi torni vicino
e ti lasci cadere
così nella sabbia
e nelle mie braccia
e mentre ti bacio,
sapore di sale,
sapore di mare,
sapore di te.