

La Voce dell'Eremo

<u>Sommario:</u>	<i>Pag.</i>
Visita Pastorale	1
Biografia di Sua Eccellenza Mons. Domenico Sorrentino	2
Programma Visita Pastorale	3
Il Vangelo dipinto	4/5
Come eravamo	6/7
Latte d'asina....questo sconosciuto	8/9
Curiosità	10

VISITA PASTORALE

Di Francesco Farabi

Prosegue la Visita Pastorale di sua Eccellenza mons. Domenico Sorrentino nella Vicaria di Gualdo Tadino. Nei giorni 14-17 giugno anche le parrocchie di Pieve di Compresseto e Poggio S. Ercolano avranno la gioia di poter condividere questo momento di grazia con la presenza e l'insegnamento del nostro amato Vescovo. Considerata l'importanza che riveste una Visita Pastorale mi è sembrato opportuno richiamare alla mente il suo significato ed il suo valore. Ho ritenuto anche utile presentare una breve biografia del nostro Vescovo, così da poterlo conoscere meglio.

I Vescovi cominciarono a visitare ufficialmente le diocesi dopo il Concilio di Trento (1545-1563) che rese obbligatoria la Visita Pastorale periodica nelle parrocchie.

L'ultima Visita Pastorale nella diocesi di Assisi-Nocera Umbra-Gualdo Tadino si è avuta nel 1986, anno della sua costituzione (ma iniziò nel 1984 nell'allora diocesi di Assisi), ad opera del Vescovo Sergio Goretti, per concludersi nel 1994.

Nel corso dei secoli, alle Visite Pastorali, si associarono anche alcune Visite Apostoliche che avevano il compito di controllare, a loro volta, l'operato dei Vescovi. La prima Visita Apostolica nella nostra diocesi si ebbe nel 1573 ad opera del Vescovo di Ascoli Piceno, Pietro Camaiani.

La Visita Pastorale è «un segno della presenza del Signore che visita il suo popolo nella pace» (*Pastores gregis*, 46). Con tale segno il Vescovo esercita il suo ministero, quello cioè di essere immagine viva di Gesù Buon Pastore che cura il gregge a lui affidato con l'insegnamento, la santificazione e il governo, animato da vera carità pastorale al fine di perpetuare l'opera di Cristo, Pastore eterno. La Visita Pastorale è quindi «una delle forme, collaudate dall'esperienza dei secoli, con cui il Vescovo mantiene contatti personali con il clero e con gli altri membri del Popolo di Dio. E' occasione per ravvivare le energie degli operai evangelici, lodarli, incoraggiarli e consolarli, è anche l'occasione per richiamare tutti i fedeli al rinnovamento della propria vita cristiana e ad un'azione apostolica più intensa» (*Apostolorum successores*, 221).

Secondo il Codice di Diritto Canonico, il Vescovo ha l'obbligo di visitare tutta la diocesi almeno ogni cinque anni con lo stesso entusiasmo evangelico che caratterizzava gli Apostoli e i Pastori di tutti i tempi. E' proprio la Visita Pastorale che rende visibile lo stretto legame del pastore con il suo gregge: Gesù, il Pastore, nella persona del Vescovo viene a confermare la nostra fede. La Visita Pastorale è infatti una forte esperienza del Signore Gesù. Essa deve servire di stimolo per un eventuale risveglio e rinato progetto di vita cristiana e di formazione della comunità cristiana.

A questo scopo il Vescovo in quei giorni visiterà gli ammalati e incontrerà gli organismi pastorali, i catechisti, i ministri, le associazioni e i movimenti ecclesiali. Ascolterà tutti coloro che volessero parlare con lui, entrando a più diretto contatto con le ansie, le preoccupazioni, le gioie e le attese della gente; potendo rivolgere a tutti un invito alla speranza. Presiederà le celebrazioni liturgiche in modo che la Visita Pastorale possa rappresentare soprattutto una profonda esperienza di preghiera.

BIOGRAFIA DI SUA ECCELLENZA MONS. DOMENICO SORRENTINO

Di Francesco Farabi



Domenico Sorrentino è nato a Boscoreale (NA), diocesi di Nola, il 16 maggio 1948 e ha compiuto gli studi di teologia presso la Pontificia Università Gregoriana.

Si è laureato in Scienze Politiche presso l'Università di Roma. E' stato ordinato sacerdote della diocesi di Nola il 24 giugno 1972, ricoprendo numerosi incarichi parrocchiali e diocesani.

E' stato docente di Teologia Dogmatica e Spirituale presso la Pontificia Facoltà Teologica dell'Italia Meridionale, sezione di *S. Tommaso d'Aquino*, a Napoli. Dal 1992 al 2001 ha prestato servizio nella Segreteria di Stato del Santo Padre.

Nel 2001 è stato ordinato Vescovo da Giovanni Paolo II, nominato Arcivescovo Prelato di Pompei.

Nel 2003 è stato nominato Arcivescovo Segretario della Congregazione per il Culto Divino e la Disciplina dei Sacramenti.

Il 19 novembre 2005 è stato nominato Vescovo della diocesi di Assisi-Nocera Umbra-Gualdo Tadino.

Tra i vari incarichi è Vice Presidente della Conferenza Episcopale Umbra, delegato per l'Istituto Teologico di Assisi e l'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Assisi, membro della Commissione Liturgica Nazionale della CEI e postulatore della causa di beatificazione del Venerabile Giuseppe Toniolo, leader del Movimento Cattolico e fondatore delle Settimane Sociali

(beatificato il 29 aprile presso la Basilica di San Paolo fuori le Mura a Roma dal Cardinale Salvatore di Giorgi).

Tra le varie pubblicazioni del Vescovo Domenico Sorrentino abbiamo:

Giuseppe Toniolo: una biografia

L'economista di Dio, Giuseppe Toniolo

Giuseppe Toniolo. Una chiesa nella storia, 1987

Il Rosario e la nuova evangelizzazione, 2003

L'esperienza di Dio. Disegno di teologia spirituale, 2007.

PROGRAMMA VISITA PASTORALE

(14 - 17 giugno 2012)

di Sua Eccellenza Mons. Domenico Sorrentino,

Vescovo di Assisi – Nocera Umbra – Gualdo Tadino

GIOVEDI' 14 GIUGNO

Ore 9:30 – *Pieve di Compresseto*: visita agli ammalati.

12:30 – *Biagetto*: pranzo a casa di Fulvio Monacelli.

16:00 – *Biagetto*: Santa Messa e visita agli ammalati.

18:00 – *Pieve di Compresseto*: apertuta della Visita Pastorale e visita al cimitero.

19:30 – *Pieve di Compresseto*: cena a casa di Antonio Moriconi.

VENERDI' 15 GIUGNO

Ore 10:00 – *Cerasa*: visita agli ammalati, visita a Badia Val di Rasina e visita agli ammalati di Poggio S.

Ercolano

12:30 – *Poggio S. Ercolano*: pranzo.

SABATO 16 GIUGNO

Ore 15:00 – *Poggio S. Ercolano*: *Poggio S. Ercolano*: incontro con i ragazzi e i genitori del catechismo e celebrazione del Sacramento della Riconciliazione

17:00 – *Cerasa*: celebrazione della Santa Messa e visita agli ammalati.

18:30 – *Pieve di Compresseto*: incontro con la Confraternita del Beato Marzio, l'Azione Cattolica e i Comitati.

DOMENICA 17 GIUGNO

Ore 10:00 – *Poggio S. Ercolano*: Santa Messa.

11:30 – *Pieve di Compresseto*: Santa Messa e Rito della Confermazione.

13:00 – *Pieve di Compresseto*: pranzo presso "La Casa del Giovane" per i sacerdoti e i fedeli.

16:00 – *Pieve di Compresseto*: Tenda del Risorto, Lectio Divina, Catechesi, Preghiera di Guarigione e Benedizione Eucaristica.

19:00 – *Poggio S. Ercolano*: cena presso il salone parrocchiale.

21:00 – *Poggio S. Ercolano*: incontro con i Consigli Pastoralisti di Pieve di Compresseto e Poggio S. Ercolano.

IL VANGELO DIPINTO

Di Morena Cattaneo

BEATO MARZIO

PRESENTAZIONE

La statua del Beato Marzio si trova nella chiesa parrocchiale di Pieve di Compresseto e fu realizzata dalla scultrice Maria Clara Gatti nel 2002.

Marzio nacque nel 1210 da umili genitori, i quali sicuramente gli insegnarono ad esercitare virtù quali la modestia, la discrezione, la dedizione al lavoro, agli altri e a Dio. Dopo aver lavorato come muratore a Gualdo Tadino, nel 1243 decise di ritirarsi, con i suoi tre fratelli, presso quello che oggi viene familiarmente chiamato eremo di Santo Marzio. Qui condusse una vita semplice, essenziale, di preghiera e vi morì nel 1301.

LEGGIAMO LA STATUA

Il **materiale** utilizzato per la realizzazione della statua è la creta, facilmente modellabile e molto in uso nel Centro Italia, colorata con ossidi e successivamente cotta. La scelta della scultrice è caduta sulla creta per mettere in risalto la semplicità e la sobrietà con cui il santo ha voluto caratterizzare tutta la propria vita e soprattutto la sua docilità nel farsi plasmare da Dio.

Dal **volto** traspare grande serenità, pur nella serietà, umiltà, pace. Gli occhi sono ciechi, ma questo non è una penalizzazione anzi, la cecità fisica è ampiamente sostituita da una grande ricchezza spirituale che trapela dalla compostezza del volto e che è espressione di tutta la sua vita. La cecità del beato Marzio penetra nell'animo di chi lo osserva e ci invita ad andare al di là delle apparenze, della superficialità della vita, per spingerci ad aprire gli occhi e rivestirci di quello spessore indispensabile per dare un senso al nostro essere e al nostro agire.

La **mano destra** è appoggiata al petto in segno di modestia e sottomissione ed invita ad imitare il beato.

La **mano sinistra**, la mano legata alla spiritualità, regge un bastone. Il beato Marzio, maestro di spiritualità e guida saggia, si mostra in questo modo come una guida potente e sicura, come colui che ha fatto esperienza di Dio e può, in modo autorevole, illuminare il cammino dei fedeli.

La **cintura** regge una corona un po' particolare. Anticamente, nei monasteri vi era l'abitudine di recitare tutti i 150 Salmi. Per aiutare coloro che, soprattutto laici, erano analfabeti, verso l'850 un monaco irlandese suggerì di sostituire questi inni biblici con la recita di 150 Padre Nostro. Per contare, vennero utilizzati vari espedienti, tra cui quello di portare con sé 150 piccoli sassi. Ben presto, però, si passò all'uso di cordicelle con 50 o 150 nodi, come quella usata appunto dal beato Marzio

Il **corpo** è in movimento. Questa animazione è da intendersi come un andare verso gli altri, un incontrare il prossimo con semplicità e spontaneità per proseguire insieme il cammino verso Dio (per come è posizionata la statua nella chiesa, il movimento del piede destro invita ad andare verso il tabernacolo).



COME ERAVAMO

Riflessioni Di Franco Martinelli

Questo può riferirsi anche al lavoro svolto dai nostri paesani e abitanti del territorio sulla numerosità e qualità degli interventi effettuati non solo in Italia, ma anche all'estero.

Tornarono dalla guerra nella convinzione che con la pace, il ritorno per loro dovesse essere come la fine di un periodo della loro vita, triste, pericoloso ma anche pieno di presagi positivi per l'avvenire.

Non fu così! Di fronte ad una nazione: l'Italia completamente rasa al suolo. Tornando nel nostro territorio, nei propri luoghi di residenza. Trovarono un problema in più non c'era lavoro, in compenso c'erano più orfani e vedove, un ulteriore problema al quale si doveva una risposta. Nel nostro caso, il paese era in piedi, come quasi tutto il territorio, ma di lavoro non se ne parlava, perché era necessario ricostruire zone più martoriate.



Come dicevamo, non era gente proveniente da viaggi di piacere, molti di loro come preambolo alla guerra erano intervenuti nella guerra di Spagna, in Africa: Eritrea e Somalia o come nel caso di mio padre dalla bonifica della Palude Pontina dove prese la malaria che lo portò a morire in un campo di concentramento in Germania nel 1944.

Ricominciò a funzionare da subito l'Agricoltura per merito delle grandi Aziende: Col d'Orto, Serra Brunamonti e De Pretis. Queste a loro volta trainarono tanti piccoli poderi che contribuirono così a creare posti di lavoro. Ma ben presto ci si rese conto che tutto questo non bastava.

Non poteva certo continuare il "mercato nero", che, tollerato durante la guerra, dopo non lo fu più. Finirono i viaggi a Roma con la bicicletta o con il treno per portare: farina, uova, ed altri prodotti stagionali il cui ricavato permetteva di acquistare prodotti particolari come la "pasta compra" che allietava la domenica della maggior parte delle nostre famiglie.

Nello spaccio di Pieve gestito da Pierluigi si potevano acquistare sigarette marca Alfa utilizzando come moneta di scambio: uova!

Era necessario a questo punto dare una svolta che desse al nostro paese un impulso decisivo verso un avvenire da "ricostruire".

Così, Adolfo, ricominciò a fare le corde per tutti (io tenevo il garbino, uno strumento che permetteva l'intrecciarsi della canapa, spesso intrecciava anche i miei capelli insieme e allora dalla Rota, venivano urla terrificanti).



Gerimia ricominciò a risolvere le scarpe e a proporre nuovi modelli.

Pasquino ricominciò a vendere i cocomeri rossi e tondi con tassello prova di assaggio.

Ragni ricominciò a vendere aghi e filo per ogni uso. L'Oliva iniziò a fare il taxi Pieve Gualdo con la cavalla

I Cencetti riaprirono le loro botteghe di fabbro dedicandosi alla ferratura di buoi, cavalli, muli etc.

Dirindella continuò a leggere la mano e a predire il futuro. Si racconta che non ne avesse azzeccata una. Neanche una.

Gino di Moricone, iniziò a produrre un vino di grande pregio: il Moscatello.

Si ricominciò ad ammazzare il maiale ad ogni fine d'anno, ed era il lardo che definiva la quantità e qualità dell'animale. Quattro dita di spessore del lardo, volevano dire il massimo risultato. In quel periodo, Intorno agli anni '50 un gruppo di ragazzi di Pieve fu inviato al Seminario di Nocera, c'era necessità di nuove vocazioni, così: Frillici, Farinacci, Moriconi, Cencetti, entrarono in Seminario con l'auspicio che almeno qualcuno toccato dal sacro fuoco, ne uscisse sacerdote. Sich... Va bene non avvenne.

Tutti gli anni, compresi gli anni bui della guerra, continuò il pellegrinaggio annuale alla Madonna di Monte Camera. Con affetto e devozione crescenti senza mai perdere la speranza e la fede nella divina madre anche questo ci ha aiutato a superare il periodo critico.

Ma il lavoro nel nostro territorio non c'era ancora per tutti. E molti tornati dalla guerra, decisero di andare a cercarlo là dove c'era. Si irradiarono per tutto il territorio nazionale e anche all'estero ponendo però come punto fermo il nostro paese che servì quasi da ufficio di collocamento.

I Lolli, i Pompei, gli Anastasi, insieme a molti altri furono gli artefici della ripresa del nostro paese, non tanto per quello che produssero per le loro famiglie pur importante. Ma soprattutto per le possibilità di lavoro che riuscirono a creare per gli altri. Richiamarono nei cantieri dove prestavano la propria apprezzatissima opera chiunque volesse lavorare. Assistemmo così ad opere erette con il contributo di tanti paesani in tutta Italia, molti dei quali si trasformarono da agricoltori in operai. Scelsero uno stipendio fisso, piuttosto che il contributo incerto della campagna.

A questi dobbiamo il benessere, e la ripresa rapida del nostro paese, che rispetto alle altre frazioni ha sofferto un po' meno. Dovremmo ricordarli tutti. Con grande rispetto e ammirazione.

Quanto scritto non vuole essere necessariamente una verità assoluta. Sarei contento se aiutasse a ricordare.

LATTE D'ASINA QUESTO SCONOSCIUTO (4.a Parte)

Di Roberto Cambiotti

INTOLLERANZA AL LATTE VACCINO

L'intolleranza al latte è la conseguenza che si viene a determinare a seguito di disturbi digestivi determinati dalla carenza o dalla totale assenza di un enzima noto come "lattasi", capace di scindere il lattosio al fine di facilitarne l'assorbimento da parte della mucosa intestinale. L'entità dell'intolleranza è dose-dipendente e le reazioni che si possono manifestare in seguito alle assunzioni di latte, dipendono essenzialmente dalle quantità ingerite. In età infantile si possono distinguere due tipologie di intolleranza al latte: intolleranza al latte presente alla nascita (eccezionale) e intolleranza al latte ritardata, dai 4 anni in su (frequente). La terapia può essere eseguita somministrando semplicemente latte delattosato per qualche giorno: tale variazione alimentare sarà sufficiente ad eliminare i sintomi; se questi dovessero persistere si potrà diagnosticare con molta probabilità l'allergia al latte dovuta alle proteine e non al lattosio.

In quest'ultimo caso si parla di APLV ovvero Allergia alle Proteine del Latte Vaccino (o CMPA, cow's milk protein allergy). Si tratta di un problema molto frequente nei bambini che coinvolge fra il 2% e il 7% della popolazione generale. Nell'ultimo decennio la percentuale di popolazione con allergie alimentari è cresciuta sensibilmente assumendo, nei paesi industrializzati, la grandezza di un fenomeno sociale con elevati costi a carico della sanità. Sebbene sia autolimitante nella maggioranza dei casi, si stima che questa affezione rimanga attiva dall'esordio in un terzo dei pazienti anche dopo 3-4 anni. In questi soggetti la condizione di APLV diventa un serio problema di sicurezza alimentare dalla primissima infanzia agli anni della scolarizzazione e può "evolvere" verso uno stato di polintolleranza alimentare (PA) nel 10% dei casi circa. Nei lattanti affetti da APLV la sospensione della somministrazione del latte vaccino porta di solito alla scomparsa dei sintomi; tuttavia in alcuni pazienti la reazione allergica si può estrinsecare anche nei confronti di altri alimenti, talvolta impiegati come sostituti del latte vaccino configurando così il quadro delle poliallergie alimentari. Le poliallergie alimentari sono spesso difficili da trattare: l'eliminazione dalla dieta di più alimenti, se non correttamente bilanciata dall'assunzione di alimenti alternativi, può infatti portare a malnutrizione e quindi ad arresto dell'accrescimento. I SINTOMI DA APLV O PA. Le condizioni di APLV o PA si presentano spesso con rigurgito, vomito ricorrente, diarrea cronica, dermatite atopica, orticaria, angioedema, reflusso gastroesofageo, enterocolite, anoproctite, stitichezza, ritardo di crescita, rifiuto dell'alimento, asma, shock che si accompagnano frequentemente a lesioni istopatologiche della mucosa intestinale del tutto simili a quelle riscontrabili nella malattia celiaca (atrofia dei villi intestinali di vario grado) con gravi ripercussioni sullo stato di salute secondarie al malassorbimento. È quasi peculiare il fatto che i sintomi possono essere di intensità e tipo variabili nel tempo anche nello stesso soggetto (patomorfofi); ad esempio episodi di vomito saltuario delle fasi iniziali possono scomparire per essere sostituiti da stipsi ostinata, o da broncospasmo. A causa di ciò sono frequenti le difficoltà diagnostiche all'esordio e nel follow-up: in particolare eventuali errori dietetici devono essere sempre sospettati alla comparsa di uno o più sintomi di quelli sopra elencati in un soggetto con diagnosi di APLV o PA.

LA NORMATIVA

L'unica norma che si riferisce in maniera esplicita al consumo di latte di asina è il Regio Decreto 9 Maggio 1929, n° 994 che si occupa di tale prodotto agli art. 15 e 43: art. 15: per latte alimentare deve intendersi il prodotto ottenuto dalla mungitura regolare, ininterrotta e completa della mammella di animali in buono stato di salute e di nutrizione. Con la sola parola "latte" deve intendersi il latte proveniente dalla vacca. Il latte di altri animali deve portare la denominazione della specie cui appartiene l'animale che lo fornisce, così per esempio "latte di capra", "latte d'asina", ecc.

art. 43: I comuni nei quali viene esercitata la vendita diretta del latte d'asina o di pecora, devono stabilire apposite norme nei regolamenti locali d'igiene per disciplinare la produzione e il commercio di detto latte. Il latte di asina così come quello vaccino può essere venduto direttamente dal produttore al consumatore oppure compravenduto tra produttore ed industria. Per quanto riguarda la vendita diretta in azienda, questa attività può essere regolarmente svolta conseguendo l'autorizzazione dell'Azienda Sanitaria Locale ai sensi della legge 30 Aprile 1962, n°283, sempre se il comune avvalendosi dell'art. 43 del R.D. 994/29 (su citato) non voglia stabilire ulteriori norme nel regolamento locale d'igiene. L'autorizzazione sanitaria viene concessa successivamente alla presentazione di un'apposita domanda, quando sussistono i requisiti minimi previsti dall'art. 28 del D.P.R. 26 Marzo 1980 n°327.

I locali adibiti alla conservazione ed alla vendita del latte d'asina dovranno essere: - costruiti in modo tale da garantire facile ed adeguata pulizia- sufficientemente ampi- razionali sotto il profilo igienico-sanitario- dotati di pareti e pavimenti lavabili e disinfettabili- muniti di dispositivi contro gli insetti ed i roditori- adibiti all'esclusivo uso per cui sono destinati - dovranno essere utilizzate attrezzature idonee sotto il profilo igienico-sanitario e costruiti in modo da consentire la facile e completa pulizia-

dovranno essere utilizzate attrezzature per la refrigerazione- gli impianti dovranno essere forniti di acqua potabile- dovranno esserci servizi sanitari non comunicanti direttamente con i locali di lavorazione. Sarà fondamentale applicare il sistema dell'autocontrollo, ai sensi del D.L. del 26 Maggio 1997, n°155, in modo da verificare i requisiti igienico-sanitarie e merceologici dell'alimento. Nel caso in cui il latte di asina divenisse un prodotto di compravendita tra produttore ed industria lo stabilimento produttivo dovrà essere regolarmente autorizzato ai sensi della legge 283/62 e dovrà essere instaurata una completa prassi di autocontrollo ai sensi del D.L.vo 155/97. Qualora il latte di asina venga emesso sotto la qualifica di "alimento per lattanti", "alimento di proseguimento" oppure "alimento destinato ai fini medici speciali" sarà fondamentale seguire le indicazioni restrittive del D.L.vo 27 Gennaio 1992 n°111. In tal caso il produttore dovrà ottenere una specifica autorizzazione dal Ministero della Salute, che si impegna a concederla una volta accertate la presenza dei requisiti tecnici-strutturali e delle condizioni igienico-sanitarie. Il produttore al momento della prima commercializzazione è tenuto ad informare il Ministero sul modello di etichetta relativa al prodotto in questione.

IL LATTE DI ASINA NELLE BEVANDE FERMENTATE

Latte di asina fermentato (yogurt fatto in casa) - *Il kefir al latte di asina*

YOGURT AL LATTE DI ASINA FATTO IN CASA

Il latte di asina è un'ottima base per la preparazione di bevanda fermentata probiotica, che si ottiene per coagulazione del latte, senza sottrazione di siero, grazie all'azione di microrganismi che devono mantenersi vivi e vitali fino al momento del consumo. I microrganismi o ceppi probiotici impiegati appartengono alla specie dei *Lactobacillus casei* e *L. rhamnosus* che sono in grado di resistere all'azione dei sali biliari e persistere così nel tratto gastro-intestinale vivi, in modo da riequilibrare la microflora, aumentare la biodisponibilità di calcio e vitamine, stimolare la risposta immunitaria, aumentare la motilità intestinale, presentare proprietà antitumorali e prevenire diarree (come quella da rotavirus). Per la realizzazione del latte fermentato occorre:

latte di asina pastorizzato - fermenti lattici vivi o ceppi probiotici (reperibili in farmacia) - yogurtiera (in farmacia o qualsiasi negozio di elettrodomestici, costo ≤ 30€)

Preparazione partendo da 500 ml di latte di asina pastorizzato:

Riscaldare il latte per pochi minuti, ad una temperatura massima 35-40°C, temperatura oltre la quale i fermenti lattici non riuscirebbero a sopravvivere. Inoculare i fermenti lattici (circa 5 miliardi di cellule equivalenti ad 1abustina intera + 2/3 di una 2abustina Dicoflor 30) inizialmente in soli circa 50 ml di latte, mescolare ed omogeneizzare, in modo da favorire un attecchimento migliore e sicuro dei fermenti stessi. Aggiungere i circa 450 ml di latte rimanenti e continuare a mescolare, per poi chiudere mediante il tappo il vasetto (o i diversi tappi a secondo del numero di vasetti della yogurtiera a disposizione). Incubare il tutto nella yogurtiera (a 35-40°C), per un tempo che oscillerà dalle 24h alle 48h, ossia fino a quando non si avrà la separazione del latte di partenza e si noterà in superficie il caratteristico siero di colore giallino chiaro. Lasciare raffreddare sino a 4°C, omogeneizzare energicamente per poi imbottigliare e stoccare così lo yogurt da bere a 4°C (in frigo) da consumare entro una settimana. Con un grande risparmio economico si avranno a disposizione buone quantità di yogurt in tempi relativamente brevi e con grandi benefici per la salute.



Una volta ottenuto il primo degli yogurt non sarà più necessario acquistare altri fermenti lattici perché si potranno utilizzare quelli presenti nello stesso yogurt prodotto in casa, bastano infatti circa 5 ml di yogurt (corrispondenti ad un cucchiaino da minestra) inoculati nei 500 ml di latte di partenza. Per rendere ancor più gradevole questo prodotto si può aggiungere: zucchero, miele, muesli, corn flakes, frutta secca in pezzi o frullata, cioccolato, riso e quando altro si voglia. Potrà essere utilizzato per la preparazione di dolci ma è indicato anche per diete ipocaloriche e povere di grassi come sostituto della panna da cucina.

CURIOSITA'

Di Riccardo Farabi

Tenetevi forte!

Non è fantascienza.

Una scoperta fatta negli USA potrebbe farci ricredere sulla nostra considerazione negativa dei virus.

Sembra che il virus M13, classe dei batteriofagi modificati geneticamente, riesca a riprodurre energia da un lavoro meccanico.

Il virus, inserito nella batteria di un cellulare, ha prodotto una carica che ha permesso di vedere sul display dello stesso cellulare il numero 1 per qualche istante.

Per produrre energia elettrica il batterio ha bisogno che sviluppiamo noi energia meccanica cioè che: passeggiamo, andiamo in bici, facciamo jogging, pattiniamo...

Ovviamente siamo all'inizio, ma già si parla di modificare il virus geneticamente per avere migliori risultati.

L'AREA 51

Niente a che vedere con la geometria o con i calcoli matematici!

L'Area 51, è parte di una vasta zona militare americana di 26.000 kmq situata nel deserto del Nevada, a circa 190 chilometri da Las Vegas.

E' una zona di cui le carte topografiche ufficiali non riportano alcun particolare, eppure nella zona ci sono strade, bunker, edifici ed una pista d'atterraggio lunga 10 chilometri.

L'Area 51 è impenetrabile e sorvegliata da militari armati, il suo spazio aereo è il più protetto degli Stati Uniti: questa è la base aeronautica di esercitazione e sperimentazione nucleare.

Il nome della base è stato attribuito prendendo spunto da alcune vecchie carte topografiche governative.

Tutti a tavola!

Sapevate che solamente un quinto dell'intera popolazione mondiale mangia pane?

Un altro quinto si nutre prevalentemente di granoturco, mentre per i tre quinti restanti l'alimento principale è rappresentato dal riso.

Poveri tori...

Fra le torture che vengono inflitte al toro durante la corrida, una delle più cervelotiche e crudeli è quella delle banderas de fuego: un petardo che scoppia nel preciso momento in cui s'infilzano nel corpo dell'animale. Per regolamento, gli vengono «inflitte» quando esso non ha ricevuto il dovuto numero di colpi di lancia dai picadores.

Il mattone in testa...

In Svezia è stato brevettato un mattone assai più leggero dell'acqua, avendo un peso specifico di 0,6. E' costituito da argilla miscelata con materiali sintetici e, pur essendo forato, resiste a una pressione di 100 chili

Tiro maldestro

Qualche anno fa fui colpito, mentre andavo in bicicletta nel parco, da una pallina da golf, il classico fuoricampo. Ho portato un dolore alla spalla per una settimana. Mi sono chiesto: "come sono fatte le palline da golf?"

Ora ho scoperto che:

sono costituite da una vescichetta piena di un liquido speciale, avvolta da circa 100 m. di filo elastico e ricoperta da due emisferi di caucciù pressati a caldo.

Pentagono

Il Pentagono di Washington è il colossale complesso di edifici che è sede del Dipartimento della Difesa statunitense. Vi lavorano circa 30.000 persone.

Il complesso, che ha 5 edifici pentagonali concentrici, ha una lunghezza complessiva dei corridoi di ben 28 chilometri.