

- Dalla prima -

SALMI DI DAVIDE E ALTRI 23A: Quelli tenuti un po' nascosti!

Difatti, da decenni, sui libri di accompagnamento alla Messa si elencano solo quelli di Lode a Dio,
e non più quelli di sollievo per noi, mentre questi sono la maggioranza.
A cura di Adriano Poli

SALMO 86 (85)

PREGHIERA A DIONELL'AFFLIZIONE

1 Supplica di Davide.

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, perché io sono povero e infelice.
2 Custodiscimi perché sono fedele; tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.

3 Pietà di me, Signore, a te grido tutto il giorno.
4 Rallegra la vita del tuo servo, perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.
5 Tu sei buono, Signore, e perdoni, sei pieno di misericordia con chi ti invoca.

6 Porgi l'orecchio, Signore, la mia preghiera e sii attento alla voce della mia supplica.
7 Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido e tu mi esaudirai.

14 Mio Dio, mi assalgono gli arroganti, una schiera di violenti attenda alla mia vita, non pongono te davanti ai loro occhi.

17 Dammi un segno di benevolenza; vedano e siano confusi i miei nemici, perché tu, Signore, mi hai soccorso e consolato.

◁◇◇◇

E quello sulla distruzione del Tempio e dei Santuari di Dio da parte dei poteri leviatano e religioso stranieri, di un altro Stato e di un altro Dio.

SALMO 74 (73)

LAMENTO PER LA DISTRUZIONE DEL TEMPIO

1 Maskil. Di Asaf.

O Dio, perché ci respingi per sempre, perché divampa la tua ira contro il gregge del tuo pascolo?
2 Ricordati del popolo che ti sei acquistato nei tempi antichi. Hai riscattato la tribù che è tuo possesso, il monte Sion, dove hai preso dimora.

3 Volgiti i tuoi passi a queste rovine eterne: il nemico ha devastato tutto nel tuo santuario.

4 Ruggirono i tuoi avversari nel tuo tempio,
5 Come chi vibra in alto la scure nel folto di una selva,
6 con l'ascia e con la scure frantumavano le sue porte.

7 Hanno dato alle fiamme il tuo santuario,

hanno profanato e demolito la dimora del tuo nome;
8 pensavano: "Distruggiamoli tutti"; hanno bruciato tutti i santuari di Dio nel paese.

9 Non vediamo più le nostre insegne, non ci sono più i profeti e tra di noi nessuno sa fino a quando..
10 Fino a quando, o Dio, t'insulterà l'avversario, il nemico continuerà a disprezzare il tuo nome?
11 Perché ritiri la tua mano e trattienni in seno la tua destra?
12 Eppure Dio è nostro re dai tempi antichi?

13 Tu con potenza hai diviso il mare, hai schiacciato la testa dei draghi sulle acque.

14 Al *Leviatàn* hai spezzato la testa, lo hai dato in pasto ai mostri marini.
15 Fonti e torrenti tu hai fatto scaturire, hai inaridito fiumi perenni.
16 Tu è il giorno e tua è la notte, la luna e il sole tu li hai creati.
17 Tu hai fissato i confini della terra, l'estate e l'inverno tu li hai ordinati.

18 Ricorda: il nemico ha insultato Dio, un popolo stolto ha disprezzato il tuo nome.
19 Non abbandonare alle fiere la vita di chi ti loda, non dimenticare mai la vita dei tuoi poveri.
20 Sii fedele alla tua alleanza; gli angoli della terra sono covi di violenza.

21 L'umile non torni confuso, l'afflitto e il povero lodino il tuo nome.
22 Sorgi, Dio, difendi la tua casa, ricorda che lo stolto ti insulta tutto il giorno.
23 Non dimenticare lo strepito dei tuoi nemici; il tumulto dei tuoi avversari cresce senza fine.

◁◇◇◇

Riflettete "caritatevoli" prelati (ma coi soldi e spazi altrui e non coi vostri: "siete uomini o vescovi-cardinali?!", con tutto il rispetto per i "caporali"), nei confronti dell'invasione religioso-politico-economica *programmata* per l'affermazione di una collettività sociale in sostituzione di un'altra in crisi di valori morali ed etici, la nostra.
Leggetevi gli scritti del Cardinal Biffi.

O forse, o magari, Iddio userà il Corano e l'Islam per raddrizzare la fede, la schiena, la costumanza e i costumi a tutti, zucchetti e sacerdoti compresi?!

✠ ✠ ✠

PREGHIERA CONTRO I PERSECUTORI, I MALVAGI E I GIUDICI INIQUI 12A (p.203)

Ti preghiamo Signore per le dure sofferenze che dilanano gli uomini nel corpo e nello spirito, per tutti i perseguitati, innocenti e deboli che portano il peso delle cattiverie dei malvagi e persecutori e pagano col sudore di acqua e sangue le violenze dei superbi, dei giudici e politici iniqui. Anche se i tuoi tempi non sono i nostri, salvaci Signore dagli empì.
Amen

**DA GALILEO AD EINSTEIN
E LA SCIENZA DEL POI (51a).**
Si possono unificare le tesi scientifiche?
di **mario Agrifoglio**

6) Capitolo: Una nuova concezione cosmologica basata su precise leggi fisiche. 5A puntata.

Dunque, per comprendere la nuova Concezione Cosmologica Compensazionistica Evoluzionistica bisogna partire dalle due energie primarie E+ ed E- che, miscelatesi e concentratesi e poi "fusesi" (nel cosmo primordiale) hanno consentito la nascita del "quasar", dai quali si ebbe la **prima luce nel cosmo**: luce emessa a quanti "hn" molto energetici o multipli di essi che hanno dato corso a particelle subatomiche neutre molto grandi; probabilmente già neutroni. E, dalla luce di ogni quasar, avrebbe dato vita a una galassia. A questo punto, per ora, si possono fare soltanto ipotesi che, comunque, già oggi molto attendibili per una serie di dati che possiamo verificare in esperimenti anche di laboratorio. Dati che comparati a molte altre scoperte effettuate in campo astrofisico, ci forniscono risposte molto attendibili in senso scientifico generale.

Individuate le due componenti fondamentali, che sono alla base di tutto ciò che esiste nel cosmo, tutto il resto può essere verificato appunto anche sperimentalmente in laboratorio. La chiave per decifrare il fenomeno ondulatorio/crepuscolare - energia/e-massa e molti altri fenomeni di fisica nucleare e subnucleare - va ricercata nelle due essenze di base, fra loro interagenti, e più precisamente indicate come Energie Primarie: La cui prima diretta funzione - a livello cosmico primordiale - è stata la luce. Con la luce ebbe anche origine il campo elettro/diamagnetico: e solo dopo la costituzione della "massa", si è potuto avere anche il campo "elettrico/magnetico". Il campo elettromagnetico invece, può generarsi quando le due componenti viaggiano attraverso un corpo conduttore. Queste due energie primarie, di stato eterico, sono dette anche di segno contrario: in quanto miscelandosi assumono moto rotatorio in *senso opposto*; e se, la miscelazione avviene a "campo libero" produce la cosiddetta "agitazione termica"; mentre se avviene a "campo circoscritto", in corpi solidi, viene definito "moto entropico" e in liquido "moto browniano"; quando invece per reazione fisica, queste due energie (a campo libero) "coreagiscono", per cui le due componenti si "fondono" in quanti luce hn, questi assumendo velocità c* e aspetto radiante.-

La velocità c* è una costante solo in rapporto Sole-Terra, mentre Sole-Luna la costante c non è più applicabile in quanto la Luna ha minore gravità della Terra, ragion per cui, la velocità della luce Sole-Luna è più lenta -: di quanto non è ancora possibile saperlo - di certo la luce non ha velocità costante in senso generalizzato: Infatti la luce del Sole si arresta a circa 15 milioni di chilometri dalla superficie; dove si crea la un po' sconosciuta "corona esterna" equivalente ad una temperatura attorno ai due milioni di gradi °K; da tale corona esterna in poi, la luce prosegue

solo per forze di campo (gravitazionale) in direzione dei vari corpi celesti. Credo che Einstein non conoscesse affatto questo fenomeno, altrimenti se ne sarebbe guardato bene di fondare la teoria della relatività ristretta sulla costanza della velocità della luce in senso generalizzato. Questi dati sconvolgono certamente la mente di coloro che pensano che la scienza abbia raggiunto più certezze di quanto invece non abbia. Tenendo presente che molte "presunte certezze", le hanno tratte da astruse formule matematiche, le quali, però, ancora non rispondono al Vero, in quanto costoro sono partiti da "postulati" che nulla hanno a che fare con la realtà fisica. Tanto è vero che, in fisica teorica sono ancora "ancorati" ad una anacronistica energia unica, e credono che questa sia stata confermata tale, da *Heisenberg* nel 1927. Ma come già più volte detto: quello fu uno dei più gravi errori della scienza a partire da Galileo in poi: perché allora, molti erano i dati che indicavano altre soluzioni più attendibili.

Oggi, dunque, sarebbe possibile effettuare un coordinamento generale grazie a molte scoperte astronomiche e astrofisiche fatte in questi ultimi anni; scoperte che ci hanno mostrato com'era il cosmo primordiale, e ciò ha consentito di valutare meglio il passato: anche se i margini del tempo "reale" potrebbero subire ancora qualche ritocco, in più anziché in meno, per il semplice fatto che la luce sulle grandi distanze cosmiche per cause varie rallenta.

◁◇◇◇◇

GLOSSARIO 41A:

***calvinismo n/109:** movimento religioso (anche politico-economico) sviluppato all'interno della riforma protestante, da Giovanni Calvino a Ginevra. Suo motivo centrale è la dottrina della doppia predestinazione, per la quale Dio nell'eternità predestina alcuni uomini alla salvezza e altri alla dannazione; di conseguenza solo agli eletti è concessa la grazia. Unici sacramenti ammessi sono il battesimo e la cena eucaristica (dove è però negata la presenza reale di Cristo); vengono respinti il culto dei santi, la preghiera per i defunti e la struttura gerarchica episcopale della chiesa.

Da Ginevra il calvinismo si diffuse in Francia (->*ugonotti*), Olanda, Ungheria, Polonia, Scozia (->*John Knox* -> **presbiterianesimo**), Inghilterra (-> **puritanesimo**) e Usa; con oltre 70 milioni di aderenti, è la confessione più vivace sul piano teologico e organizzativo.

ugonotti: nome forse di origine tedesca, da Eidgenossen=congiurati, confederati, assunto dagli aderenti al movimento calvinista in Francia. Nel sec.XVI costituivano una numerosa chiesa nazionale, che ottenne libertà di culto con l'editto di Saint-Germain (1562), cui seguirono però le guerre di ->religione culminante nella ->notte di San Bartolomeo (1572). Nel 1598, con l'editto di Nantes, riottennero libertà di culto e 200 piazzeforti di garanzia, ma ->*Richelieu* ne iniziò la repressione conclusasi, sotto Luigi XIV, con la revoca del proclama (1685) e l'emigrazione di ugonotti, oltre 200.000, in Svizzera, Olanda e Germania.

presbiterianesimo: tipi di organizzazione delle chiese protestanti che, sul modello calvinista ginevrina, ammettono l'auto-

rità degli anziani o presbiteri, riuniti nel concistoro, a differenza di quelle che riconoscono l'autorità dei vescovi (episcopalismo) o della locale comunità dei fedeli (congregazionalismo. In senso stretto, il termine indica la chiesa di Scozia, che nel 1560 si staccò da quella anglicana e accettò la teologia calvinista. I presbiteriani superano i 65 milioni.

puritanesimo: movimento religioso che si proponeva di riformare la chiesa d'Inghilterra in conformità coi principi del calvinismo. Fattori di una chiesa "pura", libera dalla soggezione allo Stato e dalle strutture gerarchiche religiose; i puritani rifiutarono (1570) l'organizzazione episcopale anglicana, in favore della forma presbiteriana. Perseguitati dal re Giacomo I, al punto che molti nel 1620 emigrarono nell'America del Nord (->*Mayflower*), dando vita a colonie a regime democratico, durante le lotte tra Corona e Parlamento essi trovarono in ->*O. Cromwell*, un capo che, con la rivoluzione, fece trionfare la loro fede sul piano religioso e politico.

Dopo la restaurazione monarchica, il movimento si andò esaurendo; l'eredità del puritanesimo nella coscienza nazionale inglese e nordamericana rimane forte, ma è di natura più politica e civica che religiosa. - SEQUE NEL 111 -

MINI-BIOGRAFIE 45A: :

100a Nicholas de Malebranche (n/109): filosofo francese (1638-1715), sviluppò il ->*cartesianesimo* nella dottrina dell'->*occasionalismo*, fondendosi motivi religiosi agostiniani: secondo la sua teoria della *visione delle cose in Dio* veri oggetti delle cognizioni non sono le cose materiali, ma le idee di esse presenti nella mente di Dio.

OPERE: *La ricerca della verità* (1674-75); *Meditazioni cristiane* (1683).

101a Michele Serveto (n/109): riformatore e medico spagnolo (1511-53). Teologo antitrinitario perseguitato da cattolici e protestanti, accusato di eresia da Calvino, venne arso sul rogo a Ginevra. Opere: *De Trinitatis erroribus* (1531); *Christianismi restituito* (1553).
Come medico-scienziato scoprì la circolazione polmonare del sangue.

102a John Knox (n/110): riformatore scozzese (1505 ca.-1572). Nel 1560 fece approvare dal Parlamento una confessione di fede che accettava le linee fondamentali del calvinismo (*Confessio fidei scotica*); nel *Libro di disciplina* e nel *Libro dell'ordine comune* organizzò struttura, culto e disciplina della nuova chiesa, di tipo presbiteriano (->*presbiterianesimo*). *Storia della riforma della religione nel regno di Scozia* (postuma, 1586).

CITAZIONI LATINE 29A,
oratoria, retorica, dialettica 13a:

<**Cantilenam eandem canis.**>-
"Canti sempre la stessa cantilena".-
Nel *Phormio* di TERENCE (v.495) questo detto conclude una serie di battute con cui un personaggio interrompe l'interlocutore (al v.492 abbiamo Fabulae! Storie! Oggi: balle!, al v.493 Logi! Parole!, al 494 Somnium! Sogni!); l'esclamazione sottolinea che il ripetere cose note risulta noioso. **Lena** - SEQUE NEL 111 -

Con la pace nulla è perduto, con la guerra tutto è possibile.

Pio XII

Da un discorso-invocazione del Pontefice poco prima dello scoppio della II Guerra Mondiale.

ESTATE TEMPO DI FESTE
**PERICOLO!
I FUOCHI PIROTECNICI**

Come accendere bene e senza rischi i fuochi artificiali

Per non trasformare dei momenti di festa, divertimento e gioia in tragedia, infortuni, dolore e danni, attenetevi con scrupolo alle seguenti regole:

1) non accenderli mai in presenza di persone o peggio se in gruppo, e neppure in prossimità di animali;

2) non accenderli mai nei pressi di case, fienili, boschi e campi di cereali (frumento, segale, mais, ecc.);

3) non accenderli mai nelle vicinanze di stabilimenti o peggio depositi di liquidi o solidi infiammabili (carburanti, legno, plastica, ecc.);

4) **tenere rigorosamente i bambini lontani dai fuochi d'artificio;**

5) leggere e osservare attentamente le istruzioni per il loro uso;

6) non acquistare mai dei fuochi pirotecnici non regolamentari;

7) non riaccendere mai un fuoco artificiale che non si è acceso;

8) non fumare mai vicino ai fuochi d'artificio o peggio ai loro depositi;

9) fissare sempre molto bene le batterie e rampe di lancio dei razzi e girandole dei fuochi pirotecnici;

10) prevedere sempre una distanza di sicurezza dalla zona dei fuochi agli spettatori di almeno 200 mt.;

11) predisporre sempre, davanti alla folla di spettatori, una barriera protetta da una rete metallica alta almeno 2 m. e posta a più di 1 m. da essa;

12) tenere sempre, a portata di mano, dei recipienti d'acqua, degli appositi estintori e coperte ignifughe per spegnere ogni eventuale principio d'incendio.

GISY

FUNGHI SELVATICI

Porcini o boleti buoni: sono forse i migliori funghi eduli, dal gusto, che richiama le noci, al fine aroma e consistenza compatta, possono essere usati in mille modi: pure essiccati.

Hanno il cappello dal marrone al quasi nero e gambo bianco, anche nella quali-

tà più grande o cappelle. La raccolta è tra giugno e ottobre.

Òvoli buoni: sono funghi dal cappello color rosso-arancio e gambo bianco con un solo anello, hanno profumo e gusto parecchio delicati. Molti li preferiscono addirittura ai porcini. Si riesce a trovarli da giugno fino a ottobre.

Gallinacci o finferli: Sono funghi commestibili saporiti, ideali per cucinare pietanze delicate e gustose. Le loro caratteristiche principali sono il colore, dal giallo chiaro al rosso arancio, e il sapore fruttato. Si raccolgono da maggio e, se l'autunno è clemente, fino al mese di novembre.

Steccherini dorati: Sono dei funghi a lunga conservazione, dal colore che va dal giallo pallido all'arancio chiaro, dal piacevole aroma, si sposano bene con carne e pesce, ottimi anche se cucinati da soli, esempio trifolati. Possono essere raccolti da luglio a novembre.

Trombette o craterellus: Sono funghi quasi inodori e gusto soave, della famiglia dei gallinacci, hanno un colore dal giallo pallido al grigio-marrone. Si trovano dal mese di agosto a tutto novembre.

Trombette da morto: Sono esili e soade, hanno un colore nerastro. Cucinandole assieme ad altri funghi si dà alle pietanze un gusto e una colorazione del tutto particolari. La raccolta avviene tra agosto e novembre.

Spugnole: dal colore giallo-scuro nocciola marrone, hanno un sapore aromatico molto apprezzato. La loro carne è delicata e si sbriciola facilmente. Si raccolgono tra marzo e giugno.

Conservazione dei funghi:

Quelli freschi solitamente non possono essere conservati più di 2-3 giorni, comunque, puliti delicatamente devono venire posti sempre in frigorifero e coperti da un panno umido.

Ricetta di funghi 3a:

Tagliare un grande porcino in fette sottili e bagnarle con alcune gocce di limone.

Rosolarle brevemente nel burro finché non diventano leggermente gialle, un po' di sale.

Servire con fette di pane bianco abbrustolito.

GISY

FUNGHI COLTIVATI, E MANGIATI LUNGO TUTTO L'ANNO

Nel nostro Paese, la coltivazione dei funghi, in tunnel climatizzati, ha una lunga tradizione, successo, ottima qualità

e buon prezzo.

Prataioli o champignon: sono, in assoluto, i funghi più amati. Possono presentarsi bianchi e croccanti o marroncino e dall'intenso profumo. Sono mangiati crudi in insalata, cotti o conservati sott'olio o aceto.

Shii-take: originari della Cina, sono i secondi tra i funghi più coltivati. La loro consistenza è ottima e il gusto saporito. Hanno il cappello color marrone, mentre *il gambo è chiaro, ma troppo duro, e va sempre eliminato.*

Pom-pom: funghi, pure questi di origine cinese, sono simili ad un dolcetto con base colorata cioccolato e fiocco color crema. Commestibili interamente, hanno un inconfondibile sapore simile al cocco o agli agrumi, contengono molti minerali, vitamine e aminoacidi, adatti per pietanze senza la carne. *Non vanno lavati!*

Geloni o orecchiette: funghi dal colore cenere-grigio-scuro, saporiti, succulenti e digeribili, sono consumati crudi o cotti, deliziosi se impanati, e usati per piatti freddi o caldi.

Cardarelli: questi funghi, dal cappello marroncino e gambo bianco, soddisfano anche le esigenze dei palati più raffinati, hanno una piacevole consistenza carnosa e sapore delicato. Mangiandoli, per la loro bontà, si dimentica perfino l'esistenza dei porcini e degli óvoli.

Portobello: funghi parecchio gustosi, facili da cucinare, il gambo bianco e la loro ampia cappella, con spruzzate marroni, hanno una consistenza simile alla carne. Si prestano bene ad essere grigliati e, date le dimensioni, sono perfetti per essere farciti.

GISY

RICETTE: INSALATE-CONTORNI (1A):

ZUCCHINE E GORGONZOLA

Ingredienti per 4 persone:

3-4 zucchine tagliate a rondelle;
1 barattolo di fagioli borlotti o cannellini, oppure di fagiolini ovvero cornetti;
200 gr. di gorgonzola a dadini;
1 trito di aglio, prezzemolo, basilico.

Condire con olio d'oliva (o colza, oppure mais o girasole), aceto sale.

INSALATE (2A):

INDIVIA CON UOVA SODE:

Ingredienti per 4 persone:

2-3 ciuffi di indivia riccia;
8 uova;
1 trito o striscette di cipolle, aglio.

Condire con senape delicata, olio d'oliva (o colza, oppure mais o girasole), sale e pepe.

- SEGUE N/111 -

GISY

madre non ce la faccio più".-

E in quella, sfogandosi, scoppiò a piangere dicendomi che aveva già un bimbo di 3 anni e mezzo e che il suo fidanzato l'aveva abbandonata, sebbene sapesse di averla messa incinta, se n'era andato in Germania senza farsi più vedere, fregandosene di lei e di suo figlio che stava nascendo, che lei lo aveva tenuto con sé, lo stava allevando con grande sacrificio, e che stava dormendo nella sua camera di sopra.

Io rimasi, alquanto imbarazzato, non sapevo cosa dire, cercai di consolarla come potevo, mi venne vicina, continuando a singhiozzare, farfugliai qualcosa, poi le dissi che sarei tornato a trovarla la domenica successiva, ma che ormai non potevo restare ancora, si era fatto tardi, ed io dovevo tornare a riprendere il mio amico e rientrare a casa.

Difatti, nonostante avessi pensato di non mantenere la promessa, giunta la domenica, puntualmente di primo pomeriggio mi recai da lei, mi stava aspettando, era bella, truccata ed elegante, la camicetta un po' scollata, aveva a fianco il suo figlioletto, un bel bambino pulito e ben vestito, dai capelli folti e neri; c'era pure suo padre, a cui lei aveva raccontato quanto era accaduto, lui non ricordava nulla, mi ringraziò a sua volta, era sobrio rasato e dall'aspetto decoroso con l'abito festivo.

Ad un certo punto, lui prese per un braccio il nipotino, dicendo che uscivano per fare un giro nei giardini del parco, situato ad alcune centinaia di metri, e così dicendo uscì col nipotino, rimasti soli, la ragazza ammiccante, si avvicinò a me, mi strinse a sé e mi baciò lievemente, odorava di un buon profumo inebriante, i suoi seni turgidi quasi uscivano dalla scollatura, cercai di approfittare della situazione, quando suonò il campanello di casa, era una sua amica di città alta, sua compagna di lavoro con la quale si era messa d'accordo di fare una passeggiata assieme sulle mura, e magari di visitare il museo di pittura dell'Accademia Carrara, entrambi i luoghi poco distanti.

Le invitai a venire con me, in auto, ai giardini di Colle aperto, qui giunti, fermi l'auto vicino alla Marianna, offrii loro un gelato che gustammo sotto una pergola del famosissimo locale.

Nel frattempo, incomincia a pensare come e dove potevo trovare un altro ragazzo sia ricordando il significato detto: "Un cavaliere fra due dame fa la figura del salame", con alte spese, visto il conto della gelateria (e dell'auto se fossimo andati da qualche altra parte), e soprattutto senza concludere alcunché, pagai e decisi di invitarle ad andare al lago di, passando dal mio paese per trovare un secondo compagno, accettarono contente. -SEGUE N/111-

CONSIGLI DELLA NONNA 3A A cura di MILLY e GISY

PER RISCHI E INCONVENIENTI

7) I fritti, per la loro difficile digeribilità e che vanno sempre accompagnati a spicchi di limone, si dovrebbero servire solo pranzo e mai a cena (almeno in casa propria, poiché al ristorante è più difficile restare morigerati). Nelle carni, le uniche eccezioni sono le cotolette alla milanese e le costate impanate, che si possono mangiare anche fredde.

8) Per calmare e magari guarire un mal

di gola, sbattete del succo di limone con dello zucchero al gusto e inghiottitelo a piccoli e lenti sorsi.

9) A protezione della gola, sia in estate che il inverno, in particolari situazioni di vento o sudorazione tenete annodato sul collo un foulard di seta (come spesso fanno ancora i contadini, i pescatori e gli uomini di mare, ed è pure elegante).

PER LA SALUTE E L'IGIENE

5) Per rinnovare le cellule: mangiare un cucchiaino di miele prima di coricarsi; favorisce la depurazione del fegato. Il miele è ricco di vitamina B e di minerali essenziali.

6) I formaggi caprini sono leggeri e digeribili, hanno un altro contenuto di proteine del latte di capra. Si abbinano gustosamente coi fichi freschi o essiccati e con la loro marmellata.

PER L'ESTERNO DEL CORPO

3) Per una "pelle di luna" bisogna assumere ogni giorno almeno 180 gr. di frutta e verdura con vitamina C, pari a 3 arance o 6 mandarini o clementine oppure 2 Kiwi, e un pomodoro.

4) Contro la secchezza della pelle è utile la minestra di carote, con riso o pasta. Le carote sono ricche di vitamina A, fosforo, calcio, sodio, potassio, magnesio.

PER LA MENTE E SENTIMENTI

3) L'amore, ogni giorno, va coltivato e nutrito amorevolmente, affinché possa superare le avversità della vita.

4) La divisione fondamentale dei ruoli ma nel reciproco aiuto, sacrificio e mutuo soccorso, è il segreto dei matrimoni a vita delle coppie più longeve.

PER I CIBI E SAPORI

6) Anche il riso o pasta in bianco può essere un piatto goloso, basta unire un filo d'olio d'oliva vergine (o di colza), con dell'aglio tritato con basilico e peperoncino, e magari del pangrattato e formaggio grattugiato.

7) Sempre per il riso o pasta in bianco, condite con una tritura rosolata con un po' di burro e composta da uno spicchio d'aglio, qualche pezzetto di cipolla e alcune foglie di salvia.

8) Panini sani e golosi; tagliate a 1/2 un panino e spalmatelo a piacere di uno strato di burro con un velo di zucchero oppure di marmellata o miele.

9) Il tonno è una pietanza quasi universale, si sposa bene sia col riso e la pasta, così come con le uova, provatelo mischiandone dei pezzetti nella frittata e uova strapazzate.

PER BIANCHERIA E ABBIGLIAMENTO

6) Lavate la biancheria delicata con sapone di marsiglia e stendetela sull'erba dell'orto o del giardino anche "pensile", apprezzerete l'antico pulito e il profumo di bucato e non di detersivo.

PER LA CASA, AUTO E HOBBY

5) Per sciogliere la vernice vecchia da un pennello mettetelo a bagno in un catino con dell'aceto caldo e infine sciacquatelo con acqua saponata.

6) Per sturare i tubi di lavandini, docce e vasche da bagno versandovi un quantitativo appropriato di aceto di vino bianco o rosso, cosìpure per togliere dai fori di un rubinetto le incrostazioni di calcare (e non calcare che significa calcare) tenendolo immerso in un piccolo recipiente appeso sullo stesso e contenente aceto bollente (risparmierete denaro rispettando l'ambiente). - SEGUE -