

CALENDARIO

2023

SCIENZA E COSCIENZA

Non ho particolari talenti,
sono solo appassionatamente curioso.

– Albert Einstein –



CIVIFORM

Imparare. Fare. Crescere.

GENNAIO

D 1	<small>GIORNATA DELLA PACE</small> S. Madre di Dio
L 2	S. Basilio Magno
M 3	S. Nome di Gesù
M 4	Ss. Ermete e Caio
G 5	S. Emiliana
V 6	<small>FESTA DELLA BEFANA</small> Epifania
S 7	<small>FESTA DEL TRICOLORE</small> S. Luciano
D 8	S. Massimo
L 9	S. Giuliano
M 10	S. Aldo
M 11	S. Iginio
G 12	S. Modesto
V 13	S. Ilario
S 14	S. Felice
D 15	S. Mauro
L 16	S. Marcello
M 17	S. Antonio
M 18	S. Prisca
G 19	S. Pio
V 20	S. Fabiano
S 21	S. Agnese
D 22	S. Vincenzo
L 23	S. Emerenziana
M 24	<small>GIORNATA DEI TIPOGRAFI</small> S. Francesco di Sales
M 25	Conversione di S. Paolo
G 26	Ss. Timoteo e Tito
V 27	<small>GIORNATA DELLA MEMORIA</small> S. Angela Merici
D S 28	S. Tommaso d'Aquino
D 29	S. Costanzo
L 30	S. Martina
M 31	S. Giovanni



Si arriva ad un punto in cui ci si rende conto che quello che si sta facendo non sta per essere una cosa molto buona.

Il Fisico Peter Ware Higgs, nato a Newcastle upon Tyne il 29 maggio 1929, è lo scienziato che nel 1964 ha scoperto il bosone che porta il suo stesso nome. Higgs è conosciuto soprattutto per il "Bosone di Higgs" (chiamato anche "Particella di Dio") da lui scoperto insieme a François Englert. In estrema sintesi la sua presenza stabilisce l'esistenza della materia. Nel 2004 gli è stato assegnato il Premio Wolf per la fisica, mentre l'8 ottobre 2013 ha ricevuto il Premio Nobel per la fisica assieme al collega belga. Questa scoperta ci ha dato la possibilità di comprendere un ramo in più nel campo della fisica.



Branzino

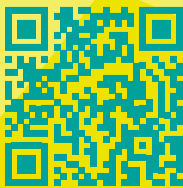
OMEGA-3:

Sostanze grasse di cui i pesci come salmone, sgombro ed altri pesci azzurri sono ricchi. Vengono chiamati acidi grassi essenziali (AGE) poiché devono essere assunti mediante l'alimentazione perché il nostro organismo non riesce a sintetizzarli. Hanno diverse funzioni, oltre a quelle energetiche, sia a livello strutturale sia a livello metabolico. Intervengono nella prevenzione di patologie legate al metabolismo dei lipidi (dislipidemie) e dei aterosclerosi.

Il manifesto della comunicazione non ostile

È una carta che elenca dieci principi di stile utili a migliorare lo stile e il comportamento di chi sta in Rete. Il Manifesto della comunicazione non ostile è un impegno di responsabilità condivisa. Vuole favorire comportamenti rispettosi e civili. Vuole che la Rete sia un luogo accogliente e sicuro per tutti. Sono 10 principi di stile. Un impegno da assumere.

È nato in Rete e per la Rete.



FEBBRAIO

M	1	S. Verdiana
G	2	Presentazione Del Signore
V	3	S. Biagio
S	4	GIORNATA PER LA LOTTA CONTRO IL CANCRO S. Gilberto
D	5	GIORNATA PER LA PREVENZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE S. Agata
L	6	Ss. Paolo Miki e compagni
M	7	GIORNATA CONTRO IL BULLISMO S. Teodoro
M	8	S. Girolamo
G	9	S. Apollonia
V	10	GIORNO DEL RICORDO Ss. Arnaldo e Scolastica
S	11	S. Dante
D	12	S. Melezio
L	13	GIORNATA DELLA RADIO S. Eulalia
M	14	FESTA DEGLI INNAMORATI S. Valentino
M	15	FESTA DEI SINGLE Ss. Faustino e Giovita
G	16	S. Giuliana
V	17	S. Donato
S	18	S. Simone
D	19	S. Mansueto
L	20	S. Silvano
M	21	S. Pier Damiani
M	22	LE CENERI S. Margherita
G	23	S. Renzo
V	24	S. Edilberto
S	25	S. Cesario
D	26	I DI QUARESIMA S. Romeo
L	27	S. Leonadro
M	28	S. Romano



Max Planck

La scienza non può svelare il mistero fondamentale della vita.

Era un fisico tedesco nato a Kiel il 23 aprile 1858 e morto a Gottinga il 4 ottobre 1947. È considerato fondatore della meccanica quantistica e il padre della fisica moderna. Vinse nel 1918 il Premio Nobel per la fisica. Nel 1900 annunciò gli scambi di energia nei fenomeni di emissione delle radiazioni elettromagnetiche, nel 1901 enunciò la teoria della fisica quantistica, secondo cui il mondo sarebbe costituito da particelle piccolissime chiamate "quanti". Una teoria che cambiò completamente la concezione dell'energia.



Roselline di branzino alle 3Z

INGREDIENTI:

branzini 2 da 800 g, zucchine 200 g, menta 10 g, pasta kataifi 80 g, sale q.b. zenzero 6 g, zafferano 5 g, erba cipollina 10 g, olio evo 30 g, vino bianco 1 dl, fumetto di pesce 1 l, salsa di pomodoro 150 g, colla di pesce 4 fogli

PROCEDIMENTO:

Squamare, eviscerare e sfilettare i branzini. Tostare in forno a 200° per 10 minuti teste, lisce e parature del pesce, bagnare con il vino bianco e lasciar evaporare per qualche minuto. Trasferire in una pentola con acqua fredda, cipolla, carota e sedano, mettere sul fuoco e portare ad ebollizione, schiumando le impurità che via via salgono in superficie.

Cuocere a fuoco moderato per circa 1 ora. Lasciar depositare i sedimenti, poi filtrare il fumetto ottenuto con il colino cinese, evitando di utilizzare il liquido depositato sul fondo (risulterebbe molto forte di sapore).

Addensare con fecola o farina, insaporire con sale, zenzero e zafferano. Far bollire la salsa di pomodoro, togliere dal fuoco e aggiungere la colla di pesce precedentemente ammolata in acqua fredda, mescolare e abbattere di temperatura. Tagliare a fettine sottili le zucchine, salare, pepare e oliare leggermente. Arrotolare i filetti di branzino anch'essi conditi, assieme alle zucchine dando la forma di una rosa, ermati dall'erba cipollina legata. Infornare a 180° per 10-12 minuti.

Creare dei nidi di pasta kataifi, in appositi stampini e infornare per 5 minuti a 180°, finché risulterà di un bel colore dorato. Impiattare cominciando con la vellutata di pesce aromatizzata. Al centro del piatto posizionare il nido di pasta kataifi, sopra la rosellina di branzino e guarnire con delle gocce di gelatina di pomodoro.

parole
stili

Il Manifesto
della comunicazione non ostile

PER LA
SCIENZA

1. Virtuale è reale

Motivo le mie affermazioni in rete così come farei di persona. Diffondo solo risultati certi e verificati. Rispetto il mio pubblico, e calibro le spiegazioni per farmi capire.

MARZO

M 1	S. Albino
G 2	S. Basileo
V 3	S. Tiziano
S 4	S. Casimiro
D 5	S. Adriano
L 6	S. Giordano
● M 7	S. Felicità
M 8	FESTA DELLA DONNA S. Giovanni di Dio
G 9	S. Francesca
V 10	S. Maria
S 11	S. Costantino
D 12	S. Massimiliano
L 13	S. Arrigo
M 14	S. Matilde
◊ M 15	S. Longino
G 16	S. Eriberto
V 17	GIORNATA DEL SONNO S. Patrizio
S 18	GIORNATA PER LE VITTIME DEL CORONAVIRUS S. Salvatore
D 19	FESTA DEL PAPÀ S. Giuseppe
L 20	GIORNATA DELLA FELICITÀ S. Alessandra
○ M 21	GIORNATA IN MEMORIA DELLE MAFIE S. Benedetto
M 22	S. Lea
G 23	S. Turibio
V 24	S. Romolo
S 25	Annunciazione del Signore
D 26	S. Emanuele
L 27	S. Augusto
M 28	S. Sisto
D M 29	S. Secondo martire
G 30	S. Amedeo
V 31	S. Beniamino



Stephen Hawking

Il più grande nemico della conoscenza non è l'ignoranza, è l'illusione della conoscenza.

Stephen William Hawking era un astrofisico, cosmologo, fisico e matematico nato a Oxford l'8 gennaio 1942 e morto a Cambridge il 14 marzo 2018. Noto per gli studi sulla cosmologia e sulla gravità quantistica, è conosciuto dal grande pubblico grazie alla pubblicazione del libro "Dal big bang ai buchi neri." del 1988. Egli dimostrò che, dal punto di vista termodinamico, i buchi neri possiedono una temperatura e un'entropia. Incredibilmente non ha mai vinto un Premio Nobel.



Bicchieri di vino

RESVERATROLO:

Molecola contenuta nel vino. Diverse sono le sue attività biologiche, sebbene molte siano ancora da validare dal punto di vista scientifico: ha capacità antiossidanti e antinfiammatorie, risulta protettivo per i vasi sanguigni ed è in grado di stimolare una serie di processi coinvolti nella regolazione del ciclo cellulare e nella riparazione del DNA. Una dieta ricca di resveratrolo preserva dall'insorgenza di malattie cardiovascolari e cancro. Inoltre, la sua capacità antiossidante contribuirebbe alla protezione dall'invecchiamento delle cellule della pelle causato dai danni dei radicali liberi.

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA SCIENZA

2. Si è ciò che si comunica

Etica e metodo scientifico mi guidano nel comunicare. Parlo solo di quello che ho studiato e meditato. Divulgando non mostro me stesso, ma la bellezza della scienza.

APRILE

S	1	PESCE D'APRILE S. Ugo
D	2	DOMENICA DELLE PALME S. Francesco
L	3	S. Riccardo
M	4	S. Isidoro di Siviglia
M	5	S. Vincenzo Ferreri
G	6	CARBONARA DAY S. Guglielmo
V	7	S. Ermano
S	8	S. Alberto dionigi
D	9	PASQUA DI RESURREZIONE S. Maria
L	10	LUNEDÌ DELL'ANGELO S. Terenzio
M	11	S. Stanislao
M	12	S. Giulio
G	13	S. Martino
V	14	GIORNATA DELLE TORTE S. Abbondio
S	15	S. Annibale
D	16	DIVINA MISERICORDIA S. Lamberto
L	17	GIORNATA DELL'AGRITURISMO S. Aniceto
M	18	S. Galdino
M	19	S. Ermogene
G	20	S. Adalgisa
V	21	S. Anselmo
S	22	GIORNATA MONDIALE DELLA TERRA S. Caio
D	23	S. Giorgio
L	24	S. Fedele
M	25	S. PATRONO DI PORDENONE - LIBERAZIONE S. Marco Evangelista
M	26	S. Cleto
G	27	GIORNATA DEL DISEGNO S. Zita
V	28	GIORNATA DELLA SICUREZZA SUL LAVORO S. Valeria
S	29	S. Caterina da Siena
D	30	S. Pio



Margherita Hack

Credo che uccidere qualsiasi creatura vivente, sia come uccidere noi stessi e non vedo differenze tra il dolore di un animale e quello di un essere umano.

Margherita Hack è stata un'astrofisica nata a Firenze il 12 giugno 1922 e morta a Trieste il 29 giugno 2013. Prima donna a dirigere un osservatorio astronomico in Italia. Ha svolto un'importante attività di divulgazione e ha dato un considerevole contributo alla ricerca per lo studio e la classificazione spettrale di molte categorie di stelle. Una delle menti più brillanti della comunità scientifica italiana.



Boeuf bourguignon

INGREDIENTI:

muscolo di manzo 800 g, vino rosso 4 dl, pancetta dolce 100 g, carote 200 g, cipolla bianca 200 g, brodo di carne 4 dl, concentrato di pomodoro 1 cucchiaino, spicchio di aglio 2, timo fresco 1 rametto, foglie di alloro 2, rosmarino 1 rametto, cipolle (di tipo borettane) 150 g, burro 80 g, funghi champignon 200 g, prezzemolo tritato q.b., farina 00 q.b., olio di oliva 30 cl, sale 6-8 g, pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Questa preparazione richiede dei tempi lunghi, sia di marinatura nel vino, (circa 12 ore) che di cottura (circa 5 ore). Tagliare a cubi di 6-7 centimetri il muscolo di bovino, sistemare in una bacinella capiente con cipolla e carote tagliate grossolanamente, coprire con il vino rosso e lasciare una notte a marinare in frigorifero. Trascorso il tempo necessario, scolare la carne e le verdure, trasferire il vino della marinata in una caraffa e separare i pezzi di carne dalle verdure. Nella stessa casseruola mettere a rosolare i pezzi di carne infarinati, pochi alla volta e sigillarli uniformemente. Ripetere questa operazione fino ad esaurimento della carne. Una volta terminato di rosolare la carne, mettere nella casseruola la cipolla a pezzi e le carote a rondelle, aggiungere eventualmente altro olio e lasciare rosolare le verdure per 10 minuti, unire la pancetta e la carne precedentemente rosolate quindi proseguire la cottura per 5 minuti.

Nel frattempo preparare le cipolle borettane. In una padella con un filo di olio e.v.o. e burro rosolarle per una decina di minuti, aggiustare di sale e pepe e aggiungere una foglia di alloro, bagnare con il brodo, abbassare il fuoco e cuocere le cipolle per altri 20 minuti. Pulire i funghi, tagliare in quattro parti, in una padella con olio e.v.o. e l'aglio tritato farli rosolare per qualche minuto, aggiustare di sale e pepe, aggiungere il prezzemolo tritato a fine cottura. Togliere la carne dalla casseruola, frullare il fondo con un frullatore a immersione e unire tutti gli ingredienti (carote tagliate a rondelle, funghi trifolati cipolline borettane, la carne). Eventualmente addensare il sugo con della maizena. Le boeuf bourguignon è pronto per essere servito, con del riso bianco o delle semplici patate bollite!

parole
stili

Il Manifesto
della comunicazione non ostile

PER LA
SCIENZA

3. Le parole danno forma al pensiero

Scelgo parole ed esempi che possano trasmettere concetti complicati in modo limpido. Valorizzo razionalità e pensiero critico, ma considero anche il lato umano.

MAGGIO

L 1	FESTA DEL LAVORO S. Giuseppe artigiano, Brunella
M 2	GIORNATA DEI FRATELLI E DELLE SORELLE S. Atanasio
M 3	GIORNATA DELLA LIBERTÀ DI STAMPA Ss. Filippo e Giacomo Apostoli
G 4	GIORNATA DI STAR WARS Ss. Silvano e Nereo
V 5	S. Pellegrino martire
S 6	GIORNATA DEL COLORE S. Giuditta martire
D 7	S. Flavia
L 8	GIORNATA DELLA CROCE ROSSA S. Desiderato
M 9	GIORNATA EUROPA UNITA S. Gregorio
M 10	S. Antonino
G 11	S. Fabio martire
V 12	S. Rossana
S 13	S. Emma
D 14	FESTA DELLA MAMMA S. Mattia Apostolo
L 15	S. Torquato
M 16	S. Ubaldo
M 17	GIORNATA PER LE TELECOMUNICAZIONI S. Pasquale Baylon
G 18	ASCENSIONE S. Enrico
V 19	S. Pietro di Morrone
S 20	S. Bernardino da Siena sacerdote
D 21	S. Vittorio martire
L 22	S. Rita da Cascia
M 23	S. Desiderio
M 24	B.V.M. Ausiliatrice
G 25	S. Beda il Venerabile
V 26	S. Filippo Neri
D S 27	S. Agostino
D 28	PENTECOSTE S. Emilio martire
L 29	S. Massimino
M 30	S. Felice I papa
M 31	VISITAZIONE B.M.V S. Angela



Nikola Tesla

La teoria della relatività è come un mendicante vestito color porpora che la gente ignorante scambia per un re.

Nikola Tesla nasce il 10 luglio 1856 nell'odierna Croazia e muore il 7 gennaio 1943 a New York. Durante gli studi di ingegneria elettrica all'Università tecnica di Graz si interessò agli impieghi della corrente alternata. Nel 1881 iniziò a lavorare in una compagnia di telegrafi. Qui ebbe l'idea del campo magnetico rotante e del motore a induzione. Nel 1884, al suo arrivo negli Stati Uniti d'America, venne assunto alla Edison Machine Works dove gli venne proposto di riprogettare l'esistente generatore di corrente continua. Nel 1886 fondò una propria società, la Tesla Electric Light and Manufacturing. Un anno dopo costruì il primo motore a induzione a corrente alternata senza attrito. Nel 1888 sviluppò i principi della bobina che ancora oggi porta il suo nome. Tra le varie scoperte e invenzioni, le più famose sono il motore a corrente alternata e la bobina. Benché assai popolare, Nikola Tesla non ottenne mai il Premio Nobel, anche se nel 1915 i giornali annunciarono incautamente che quell'anno sarebbe stato premiato in compagnia di Thomas Edison. Tesla ha avuto il merito di cambiare le nostre vite, ha introdotto il mondo intero ai fondamentali della robotica dei computer e ha inoltre contribuito a spianare la strada alle moderne tecnologie spaziali.



Kiwi

VITAMINA C:

Nota anche come acido ascorbico, è un nutriente contenuto soprattutto negli agrumi e nei kiwi. Importante perché ha influenze positive sul sistema immunitario potenziando e modulando la risposta anticorpale. Esercita, inoltre, un'azione antiossidante contrastando l'azione lesiva dei radicali liberi. Svolge un ruolo protettivo contro il cancro gastrico e dell'esofago.

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA SCIENZA

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

La scienza progredisce grazie al confronto rispettoso, aperto a critiche oneste, costruttivo. Dico sì all'argomentare autorevole, no a quello autoritario o dogmatico.

GIUGNO

G	1	S. Giustino martire
V	2	FESTA DELLA REPUBBLICA Ss. Marcellino
S	3	GIORNATA DELLA BICICLETTA S. Carlo Lwanga
D	4	SS. TRINITÀ S. Quirino vescovo
L	5	S. Bonifacio
M	6	S. Norberto
M	7	S. Roberto
G	8	S. Medardo
V	9	S. Primo
S	10	GIORNATA DEL BENESSERE S. Diana
D	11	CORPUS DOMINI S. Barnaba
L	12	S. Guido
M	13	S. Antonio da Padova
M	14	GIORNATA DEI DONATORI DI SANGUE S. Eliseo
G	15	S. Vito
V	16	Ss. Aureoliano
S	17	S. Adolfo
D	18	S. Marina
L	19	S. Romualdo
M	20	GIORNATA DEI PROFUGHI S. Ettore
M	21	SOLSTIZIO D'ESTATE S. Luigi Gonzaga
G	22	S. Paolino di Nola
V	23	S. Lanfranco
S	24	Natività S. Giovanni Battista
D	25	S. Guglielmo abate
D	26	Ss. Vigilio
M	27	S. Cirillo d'Alessandria
M	28	S. Ireneo
G	29	PATRONI DI ROMA Ss. Pietro e Paolo apostoli
V	30	Ss. Primi Martiri



Ettore Majorana

La fisica è su una strada sbagliata.
Siamo tutti su una strada sbagliata.

Nacque a Catania il 5 agosto 1906, fin da bambino brillava per le sue doti di matematico, che mise al servizio de "i ragazzi di via Panisperna", un gruppo di giovani fisici coordinati dal docente Enrico Fermi. La sua abilità nel calcolo era ammirata da tutti, ma ogni volta che i suoi studi sfioravano l'impresa scientifica si rifiutava di pubblicarli. Per questo i compagni e gli amici lo chiamavano "strano". Nel 1937 gli venne assegnata una cattedra all'Università di Napoli. Giunto nella città Ettore strinse subito amicizia con il collega Antonio Carrelli. Poi, il 25 marzo 1938, si imbarcò per Palermo in cerca di riposo nella sua Sicilia e, prima di partire, scrisse a Carrelli ed ai suoi famigliari una missiva che recitava: "Ho preso una decisione mi rendo conto delle noie che la mia improvvisa scomparsa potrà procurare, vi prego di perdonarmi. Ho un solo desiderio: che non vi vestiate di nero, perdonatemi". Ma di lui si persero le tracce.



Semifreddo al kiwi

INGREDIENTI:

150g kiwi, 150g panna da montare (fresca), zucchero q.b., pandoro q.b.

PROCEDIMENTO:

Forno a 200° preriscaldato. Tagliare delle fette di pandoro di circa un cm di spessore e ricavare 6 dischi della stessa grandezza della parte più grande dei pirottini. Appoggiare i dischi sulla carta da forno precedentemente messa su una teglia, infornare per pochi minuti, facendoli dorare da entrambi i lati. Appena saranno dorati, tirateli fuori dal forno e fateli raffreddare, non vi preoccupate se sembrano molli, una volta raffreddati saranno croccanti come i biscotti. Nel frattempo sbucciare i kiwi, tagliarli a pezzi e metterli nel frullatore e frullarli, riducendoli in purea, se sono ben maturi e dolci, non sarà necessario aggiungere zucchero, assaggiate regolatevi. Montare la panna, una volta montata aggiungere la purea di kiwi e mescolare con un cucchiaino o una spatola, finché non saranno bene amalgamati e il colore vicino a un verdino molto chiaro, ovviamente potete aumentare la quantità dei kiwi a vostro piacimento, ma non esagerare altrimenti il semifreddo potrebbe crollare. Riempire i pirottini con la crema lasciando liberi circa un cm. Dal bordo, appoggiate sulla crema un disco di pandoro croccante, schiacciate leggermente da farlo aderire alla crema. Coprire con alluminio e lasciarlo in congelatore almeno un'ora. Appena si tirano fuori dal freezer sformarli subito e decorare con qualche pezzetto di pandoro e/o di kiwi. Aspettare circa 10min. Prima di servirli.

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA
SCIENZA

5. Le parole sono un ponte

Comunico in modo amichevole, evitando sia la banalizzazione, sia i tecnicismi inutili. La scienza parla un linguaggio di pace, che accoglie, avvicina, include, fa crescere.

LUGLIO

S	1	GIORNATA DELLE COOPERATIVE S. Teobaldo
D	2	S. Ottone
L	3	S. Tommaso
M	4	S. Elisabetta
M	5	S. Antonio
G	6	S. Maria
V	7	GIORNATA DEL CIOCCOLATO S. Edda
S	8	S. Adriano
D	9	S. Armando
L	10	S. Silvana
M	11	S. Benedetto
M	12	SS. PATRONI DEL FVG E DI UDINE S. Fortunato
G	13	GIORNATA DEL BACIO S. Enrico
V	14	S. Camillo
S	15	S. Bonaventura
D	16	B.V. Maria del Monte Carmelo
L	17	GIORNATA DELLE EMOJI S. Alessio
M	18	S. Federico
M	19	S. Giusta
G	20	S. Severina
V	21	S. Lorenzo
S	22	S. Maria
D	23	GIORNATA MONDIALE DEI NONNI S. Brigida
L	24	FESTA DELLE GIORNATE MONDIALI S. Cristina
M	25	S. Giacomo
D	26	GIORNATA DEGLI ZII Ss. Anna e Gioacchino
G	27	S. Aurelio
V	28	Ss. Nazario
S	29	S. Marta
D	30	GIORNATA DELL'AMICIZIA S. Pietro Crisologo
L	31	S. Ignazio



Se una macchina dev'essere infallibile, non potrà essere anche intelligente.

Alan Turing nasce il 23 giugno 1912 a Londra e muore il 7 giugno 1954 a Wilmslow. In giovane età Alan Mathison Turing è stato un matematico, logico, crittografo e filosofo britannico, considerato uno dei padri dell'informatica e uno dei più grandi matematici del XX secolo. Considerato il padre della scienza informatica e dell'intelligenza artificiale, da lui teorizzate già negli anni trenta del '900, ed anche uno dei più brillanti crittoanalisti che operarono nel Regno Unito durante la seconda guerra mondiale, per decifrare i messaggi scambiati da diplomatici e militari delle Potenze dell'Asse. Ideò una serie di tecniche per violare i cifrari tedeschi, incluso l'utilizzo di una macchina elettromeccanica (chiamata "Bomba") in grado di decodificare codici creati dalla macchina crittografica Enigma. Ha gettato le basi per l'informatica moderna.



LICOPENE:

Fa parte della grande famiglia dei carotenoidi. È responsabile del colore rosso dei pomodori, ma anche di altri ortaggi e frutta come l'anguria. Non risente degli effetti negativi della cottura, anzi alcuni studi dimostrano che il trattamento termico aumenta la sua biodisponibilità. Secondo diversi studi gli effetti positivi di questa molecola nel nostro corpo sono molteplici come ad esempio: riduzione di alcune forme tumorali come il cancro alla prostata, all'apparato digestivo in genere, alla cervice o collo dell'utero, alla mammella; diminuisce l'incidenza delle malattie cardiovascolari, diminuendo il rischio di aterosclerosi e di attacchi cardiaci; esercita un'azione protettiva della cute sottoposta ed esposizione prolungata dei raggi solari. Grazie alle sue proprietà antiossidanti, il licopene sembra avere un fattore protettivo sull'organismo nei confronti di alcune malattie neurologiche come ad esempio il morbo di Parkinson.

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA SCIENZA

6. Le parole hanno conseguenze

So che il mio parere influenza chi mi ascolta, e parlo in modo chiaro, responsabile e veritiero. Evito di creare illusioni, do spazio all'empatia. Se posso, alla speranza.

AGOSTO

●	M	1	S. Alfonso
	M	2	S. Eusebio
	G	3	S. Lidia
	V	4	GIORNATA DELLA BIRRA S. Giovanni Maria Vianney
	S	5	S. Osvaldo
	D	6	Trasfigurazione del Signore
	L	7	S. Mafalda
○	M	8	S. Domenico
	M	9	S. Romano
	G	10	NOTTE DELLE STELLE CADENTI S. Lorenzo
	V	11	S. Chiara
	S	12	GIORNATA DELLA GIOVENTÙ S. Giuliano
	D	13	GIORNATA DEI MANCINI Ss. Ponziano e Ippolito
	L	14	S. Alfredo
	M	15	FERRAGOSTO Assunzione della B.V. Maria
○	M	16	S. Rocco
	G	17	S. Carlo
	V	18	S. Elena
	S	19	GIORNATA DELLA FOTOGRAFIA S. Ludovico
	D	20	S. Bernardo abate
	L	21	SANTI PATRONI DI CIVIDALE S. Pio X
	M	22	B.V. Maria Regina
	M	23	S. Rosa da Lima
○	G	24	S. Bartolomeo Apostolo
	V	25	S. Luigi IX
	S	26	S. Alessandro
	D	27	S. Monica
	L	28	S. Agostino
	M	29	Martirio di S. Giovanni Battista
	M	30	BLUE MOON S. Faustina
●	G	31	Ss. Aidano



Rita Levi Montalcini

Le donne che hanno cambiato il mondo non hanno mai avuto bisogno di mostrare nulla, se non la loro intelligenza.

Rita Levi Montalcini nasce il 22 aprile 1909 a Torino, già dall'inizio ha avuto una natura curiosa ed una passione per la medicina nata però nel 1930, alla morte della sua governante. Studiò medicina all'università di Torino ed entrò nella scuola dell'istologo Giuseppe Levi, dove cominciò gli studi sul sistema nervoso. Nel 1940 allestisce un laboratorio in camera sua dove prosegue le sue ricerche. Rita, assieme a Giuseppe Levi, cerca di comprendere attraverso gli studi che fece con il suo insegnante il ruolo dei fattori genetici e ambientali nella differenziazione dei centri nervosi. Nel 1948 Rita prosegue gli esperimenti condotti con Levi a St. Louis, negli Stati Uniti. Vi rimarrà fino al 1977, dove condusse analisi ed esperimenti fondamentali per la comprensione della crescita delle cellule e degli organi e svolge un ruolo importante nella comprensione del cancro, del Parkinson e dell'Alzheimer. Grazie alle sue ricerche, specie sull'FCN (Fattore di Crescita Nervoso, in inglese NGF) Rita ricevette il Premio Nobel nel 1980 per la medicina assieme a Stanley Cohen, il suo allievo biochimico. Dal 2001 fino alla sua morte (Roma, 30 dicembre 2012), fece parte del Senato della Repubblica.



Pomodorini confit

INGREDIENTI:
pomodori ciliegini 20, sale 10 g, zucchero di canna 20 g, olio e.v.o. 5 cl, buccia di limone 1, timo q.b.

PROCEDIMENTO:
In una pirofila da forno versare l'olio extravergine di oliva, adagiare i pomodori ciliegini tagliati a metà, salare, cospargere con lo zucchero di canna, la buccia di un limone grattugiata, il timo e infornare a 90 gradi per tre ore. Questi pomodorini possono essere usati come contorno, come completamento di qualche salsa o come guarnizione.

parole
stili

Il Manifesto
della comunicazione non ostile

PER LA
SCIENZA

7. Condividere è una responsabilità

La verifica dei fatti è cruciale: esamino fonti, teorie e dati prima di diffonderli. So che condividere i metodi e i risultati ottenuti è un diritto e un dovere verso la comunità.

SETTEMBRE

V 1	GIORNATA PER LA CUSTODIA DEL CREATO S. Egidio
S 2	S. Elpidio
D 3	S. Gregorio Magno
L 4	S. Rosalia
M 5	S. Vittorio
M 6	S. Petronio
D 7	S. Regina
V 8	GIORNATA DELL'ALFABETIZZAZIONE Natività B. V. M.
S 9	S. Sergio
D 10	S. Nicola da Tolentino
L 11	S. Diomede
M 12	Ss. Nome di Maria
M 13	S. Maurilio
G 14	Esaltazione della Croce
V 15	B. V. M. Addolorata
S 16	Ss. Cornelio e Cipriano
D 17	S. Roberto Bellarmino
L 18	S. Sofia
M 19	S. Gennaro
M 20	S. Eustachio
G 21	S. Matteo
D 22	S. Maurizio
S 23	S. Lino
D 24	S. Pacifico
L 25	S. Aurelia
M 26	GIORNATA DELLE LINGUE Ss. Cosma e Damiano
M 27	GIORNATA DEL TURISMO S. Vincenzo de Paoli
G 28	S. Venceslao
V 29	Ss. Michele, Gabriele e Raffaele
S 30	S. Girolamo



Rosalind Elsie Franklin

A che serve fare tutto questo lavoro se poi non ci divertiamo un po'?

Rosalind Elsie Franklin è nata il 25 luglio 1920 a Notting Hollywood (Londra). Fu una grande chimica, biochimica e cristallografa britannica in cui il lavoro è stato fondamentale per la comprensione delle strutture molecolari del DNA e dell'RNA. In un clima a dir poco ostile, Rosalind riesce a perfezionare la diffrazione a raggi X e scopre le 2 forme del DNA, a e b, passo decisivo alla descrizione della sua struttura. Morì il 16 aprile 1958, Chelsea o Londra.



Zucca

VITAMINA A:

Chiamata anche retinolo. Ha azione antiossidante, svolgendo azione protettiva sia a livello polmonare sia al sistema cardiovascolare, perché combatte contro la degenerazione cellulare da inquinamento e colesterolo. Aiuta la vista nel momento crepuscolare perché mantiene in forma la cornea. È importante per lo sviluppo osseo e contribuisce a mantenere sane le gengive.

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA SCIENZA

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

La scienza progredisce anche riconoscendo e correggendo i propri errori: perciò il cuore della scienza è il dibattito fatto di apertura mentale, rispetto, interdisciplinarietà.

OTTOBRE

D 1	S. Teresa di Gesù Bambino
L 2	<small>FESTA DEI NONNI</small> Ss. Angeli Custodi
M 3	S. Gerardo
M 4	<small>PATRONO DELL'ITALIA E DELL'ECOLOGIA</small> S. Francesco d'Assisi
G 5	S. Placido
V 6	S. Bruno
S 7	Beata Vergine Maria del Rosario
D 8	S. Pelagia
L 9	Ss. Dionigi e Compagni
M 10	<small>GIORNATA CONTRO LA PENA DI MORTE</small> S. Daniele Comboni
M 11	S. Firmino
G 12	S. Serafino
V 13	S. Edardo
S 14	S. Callisto I
D 15	S. Teresa d'Avila
L 16	<small>GIORNATA DELL'ALIMENTAZIONE</small> S. Edvige
M 17	S. Ignazio d'Antiochia
M 18	S. Luca Evangelista
G 19	S. Isacco
V 20	S. Irene
S 21	S. Orsola
D 22	S. Donato
L 23	S. Giovanni da Capestrano
M 24	<small>GIORNATA DELLE NAZIONI UNITE</small> S. Antonio Maria Claret
M 25	<small>GIORNATA DELLA PASTA</small> S. Crispino
G 26	S. Evaristo
V 27	S. Fiorenzo
S 28	Ss. Simone e Giuda
D 29	S. Ermelinda
L 30	S. Germano
M 31	<small>HALLOWEEN</small> S. Lucilla



Gertrude Belle Elion

Mi piaceva imparare tutto, tutto a portata di mano e non ero mai soddisfatta di sapere tutto quello che c'era in ciascuno dei miei corsi

Elion è stata una farmacologa e biochimica statunitense, nata a New York il 23 gennaio 1918 e morta a Chapel Hill il 21 febbraio 1999. Nel 1988 vinse il Premio Nobel per la medicina, grazie alle sue ricerche sull'aciclovir, un farmaco ad azione antivirale. Uno dei primi farmaci nati dalle sue ricerche, fu quello per la cura della leucemia. Altri farmaci creati da Elion, furono usati per combattere la malaria, le infezioni e la gotta o per aiutare pazienti che necessitano di trapianti di organi. Nella sua carriera ha registrato 45 brevetti farmaceutici ed è stata insignita di 25 lauree e dottorati honoris causa. Ha scoperto delle cure per aumentare l'aspettativa di vita e aperto nuove prospettive alla farmacologia. Infatti, le scoperte fatte da Elion si sono rivelate fondamentali per preparare l'industria farmaceutica a rispondere alla sfida dei virus dell'immunodeficienza umana (HIV).



Mousse alla zucca a gran marnier

INGREDIENTI:

polpa di zucca frullata 900 g, crema pasticcera 300 g, panna semimontata 800 g, fecola di patate 30 g, albume 150 g, zucchero 300 g, gelatina animale 30 g

PROCEDIMENTO:

Cuocere al microonde la purea di zucca con 30 g di fecola di patate per 6min a massima potenza. Frullare la purea e farla raffreddare. Unire la purea di zucca, la crema pasticcera e la colla di pesce sciolta e poi aggiungere la panna.

Montare l'albume con lo zucchero e l'amido.

Aggiungere delicatamente alla massa e mescolare il tutto.

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA SCIENZA

9. Gli insulti non sono argomenti

Non ricorro mai agli insulti e all'aggressività, che impedisce il produttivo confronto fra idee, mortifica la scienza e può arrivare a screditare anche una tesi in sé giusta.

NOVEMBRE

M	1	Tutti i santi
G	2	Commemorazione di tutti i defunti
V	3	S. Martino
S	4	GIORNATA DELL'UNITÀ D'ITALIA E FORZE ARMATE S. Carlo Borromeo
D	5	S. Zaccaria
L	6	S. Leonardo
M	7	S. Ernesto
M	8	S. Goffredo
G	9	GIORNO DELLA LIBERTÀ S. Oreste
V	10	GIORNATA DEGLI STAGISTI S. Leone Magno
S	11	S. Martino di Tours
D	12	S. Renato
L	13	GIORNATA DELLA GENTILEZZA S. Diego
M	14	S. Giocondo
M	15	S. Alberto Magno
G	16	S. Margherita di Scozia
V	17	S. Elisabetta d'Ungheria
S	18	S. Oddone
D	19	GIORNATA MONDIALE DEI POVERI S. Fausto
L	20	S. Benigno
M	21	GIORNATA DELLE VITTIME DELLA STRADA Presentazione B. V. Maria
M	22	S. Cecilia
G	23	GIORNO DEL RINGRAZIAMENTO S. Clemente I
V	24	BLACK FRIDAY S. Flora
S	25	GIORNATA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE S. Caterina d'Alessandra
D	26	S. Corrado
L	27	S. Massimo
M	28	S. Giacomo della Marca
M	29	S. Saturnino
G	30	S. Andrea Apostolo



Shinya Yamanaka

La vita dei pazienti è più importante degli embrioni. Se possibile, voglio evitare l'uso di embrioni.

Shinya Yamanaka nasce a Osaka il 4 di Settembre nel 1962. È conosciuto come medico giapponese e come professore all'Università di Kyoto. Dopo essersi laureato in medicina all'Università di Kobe nel 1987, si specializzò come chirurgo ortopedico e si dedicò alla ricerca di base. Yamanaka ebbe un grande ruolo nella medicina grazie ai suoi esperimenti compiuti assieme ai colleghi. Con essi cercava di dimostrare come una cellula matura potesse tornare allo stato immaturo, e nel 2006 identificò un numero ristretto di geni all'interno del genoma dei topi. Dopo averle attivate, le cellule della pelle dei topi possono essere riprogrammate in cellule staminali immature che possono crescere a loro volta in diversi tipi di cellule all'interno del corpo. Gli esperimenti che Yamanaka condusse sui topi furono successivamente applicate nel 2007 su cellule umane. Yamanaka vinse il Premio Nobel nell'8 ottobre del 2012 assieme a John Gurdon per il loro studio sulla riprogrammazione nucleare delle cellule mature.



Caffè

CAFFEINA:

Ha diverse funzioni positive in soggetti adulti, sani ed in condizioni fisiologiche "normali". Le molecole della caffeina interagiscono con i recettori che, nel nostro organismo, regolano le funzioni di sistema nervoso, sistema endocrino e sistema cardiovascolare.

Per questo, la caffeina viene considerata una sostanza psicoattiva e viene utilizzata non soltanto per mantenere salda l'attenzione e la concentrazione e aiutarci a svegliarci al mattino, ma anche per aumentare le nostre prestazioni sportive e la nostra resistenza fisica, per velocizzare il processo di dimagrimento e diminuire le adiposità localizzate.

Il consumo di caffè regolare e non eccessivo può tenere sotto controllo i livelli di colesterolo (totale e Ldl) nel sangue.

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA SCIENZA

10. Anche il silenzio comunica

Se non sono competente di un tema non ne parlo. Se c'è incertezza o discordanza su una questione, dico "non so". Se il rischio è ingigantire polemiche sterili, taccio.

DICEMBRE

V	1	S. Ansano
S	2	S. Bibiana
D	3	I D'AVVENTO S. Francesco Saverio
L	4	S. Barbara
M	5	S. Giulio
M	6	S. Nicola
G	7	S. Ambrogio
V	8	Immacolata Concezione
S	9	S. Siro
D	10	II D'AVVENTO B.V. di Loreto
L	11	S. Damaso I
M	12	S. Giovanna
M	13	S. Lucia
G	14	S. Giovanni della Croce
V	15	S. Valeriano
S	16	S. Albina
D	17	III D'AVVENTO S. Lazzaro
L	18	S. Graziano
M	19	S. Fausta
M	20	GIORNATA DELLA SOLIDARIETÀ S. Liberato
G	21	S. Pietro Canisio
V	22	S. Francesca Saverio Cabrini
S	23	S. Giovanni da Kety
D	24	IV D'AVVENTO S. Defino
L	25	Natale
M	26	S. Stefano I Martire
M	27	S. Giovanni Apostolo ed Evangelista
G	28	Ss. Innocenti Martiri
V	29	S. Tommaso
S	30	S. Eugenio
D	31	S. Silvestro I



Rachel Louise Carson

Più riusciamo a focalizzare la nostra attenzione sulle meraviglie e la realtà dell'universo attorno a noi, meno dovremmo trovare gusto nel distruggerlo.

Carson è stata una biologa e zoologa americana nata a Springdale il 27 maggio 1907 e morta a Silver Spring il 14 aprile 1964. Il suo celebre libro "Primavera Silenziosa" ebbe molto successo negli USA e lanciò il movimento ambientalista. Al suo lavoro scientifico e pensiero si sono ispirate tutte le associazioni ecologiste. Vinse il National Book Award per la saggistica, medaglia presidenziale della libertà, ma non le diedero mai un Premio Nobel, sfortunatamente le sue scoperte non sono mai state premiate. Carson viene anche ricordata per aver esposto ed analizzato i danni recati dall'uomo all'ambiente, oltre che per le sue ricerche di biologia e sulla vita integrale oceanica.



Tiramisù

INGREDIENTI:

Per la crema: tuorli 400 g, zucchero 400 g, mascarpone 1000 g, panna 1500 g
Per il biscotto: albume 200 g, tuorlo 100 g, zucchero 210 g, farina 210 g
Per la bagna: acqua 200g, zucchero 100g, caffè in polvere 20g
rum/caffè, aromi di limone/vaniglia

PROCEDIMENTO:

Montare nella planetaria 400 g di tuorli e 400 g di zucchero, aggiungere 1000 g di mascarpone e 1500 g di panna liquida, amalgamare tutto insieme aggiungendo il rum o caffè in moderazione e gli aromi scelti, montare di nuovo all'unisono. Montare nella planetaria 200 g di albume con 210 g di zucchero per 13-15 min a velocità massima, aggiungere 100 g di tuorli e mescolare velocemente, tirare fuori dalla planetaria e aggiungere poco a poco la farina mescolando a mano, stendere il risultato su una carta da forno, cuocere per 10 min a 200°, raffreddare e dopo tagliare a misura richiesta, infine bagnarlo con la bagna. Per fare la bagna bollire 200 g di acqua e 210 g di zucchero, mentre bolle aggiungere 20 g di caffè. Prendere un bicchiere e mettergli uno strato di crema preparata in precedenza, poi aggiungere uno strato di biscotto, bagnarlo con la bagna e ripetere per 2 volte, infine mettere uno strato di crema con sopra del cacao setacciato.

Scienza

Insieme delle discipline fondate essenzialmente sull'osservazione, l'esperienza, il calcolo, o che hanno per oggetto la natura e gli esseri viventi, e che si avvalgono di linguaggi formalizzati.

Dall'Enciclopedia Treccani.



CALENDARIO 2023 SCIENZA E COSCIENZA

Questo calendario è frutto di un lavoro in sinergia tra allieve, allievi e insegnanti dei corsi per Addetto alla computer grafica, Addetto alle lavorazioni di panetteria, pasticceria e gelateria e Cuoco del Civiform di Trieste.



Inquadra il QR code per visualizzare la versione interattiva del calendario, oppure vai all'indirizzo

<https://trieste.civiform.it>

    
www.civiform.it

Civiform

Sede di Trieste: via di Conconello, 16 – fr. Opicina

Sede di Cividale del Friuli: viale Gemona, 5

info@civiform.it - www.civiform.it

CIVIFORM

Imparare. Fare. Crescere.

