



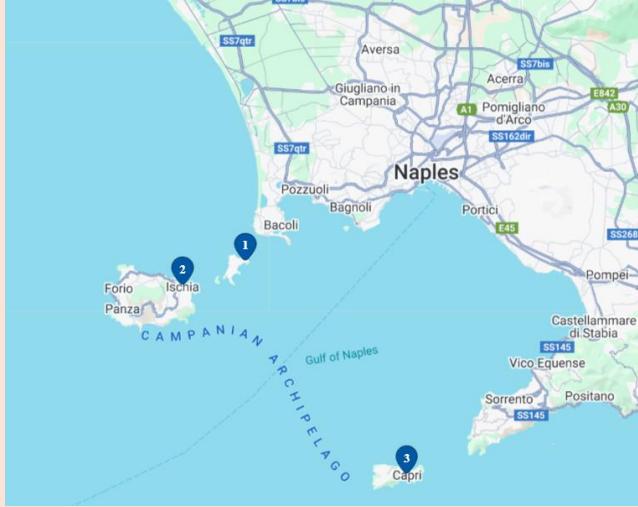
**PARLIAMOCI  
FEBBRAIO 2026**

# QUESTO MESE PARLIAMO DI CAMPANIA



La bandiera della Campania è la bandiera regionale della Campania in Italia. La bandiera è lo stemma della Campania sovrapposto su un campo azzurro.

La Campania è una regione amministrativa dell'Italia meridionale, ma comprende anche le piccole Isole Flegree e l'isola di Capri. Il capoluogo è Napoli. La Campania ha una popolazione di 5.575.025 abitanti (al 2025), il che la rende la terza regione più popolosa d'Italia e, con una superficie di 13.590 km<sup>2</sup>, la più densamente popolata. In base al suo PIL, la Campania è anche la regione economicamente più produttiva del Sud Italia e la settima più produttiva dell'intero Paese. La regione ospita 10 siti UNESCO, tra cui Pompei ed Ercolano, la Reggia di Caserta, la Costiera Amalfitana, la Chiesa longobarda di Santa Sofia a Benevento e il centro storico di Napoli. Inoltre, il Vesuvio campano fa parte della Rete Mondiale delle Riserve della Biosfera dell'UNESCO. La regione svolge un ruolo chiave nella diplomazia internazionale, poiché ospita il Comando Interforze Alleate di Napoli della NATO e l'Assemblea Parlamentare del Mediterraneo.



Passeggiando per l'isola non mancano i riferimenti al film, con bar e spiagge che prendono il nome dal film, ma questi sono solo alcuni piccoli assaggi culturali prima di arrivare al piatto forte del luogo più famoso di Procida, la policroma Marina Corricella. Una ripida ma breve passeggiata fino a Terra Murata vi ricompenserà con la vista più spettacolare del porto turistico, dove vedrete tutte le piccole case strettamente raggruppate l'una all'altra, con l'isola di Capri in lontananza che crea uno splendido sfondo.

## LE ISOLE DELLA CAMPANIA

Le tre isole principali della Campania sono tra le mete turistiche più gettonate d'Italia e offrono la più straordinaria gamma di attrazioni della regione.

Probabilmente avete visto foto di **Procida** senza sapere dove si trovi. Si trova a non più di pochi chilometri a est della sua vicina Ischia e a 40 minuti di aliscafo da Napoli.

Procida è stata Capitale Italiana della Cultura per il 2022. Il più delle volte Procida è sinonimo di "sonnolenta", come forse testimonia il suo ruolo da protagonista nel classico film italiano *Il Postino* (1994).



**L'isola d'Ischia** è la terza isola più popolosa d'Italia, preceduta solo da Sicilia e Sardegna, che sono molto più grandi. I circa sessantamila abitanti di Ischia occupano un'area di 46 km<sup>2</sup>, dominata al centro dall'imponente Monte Epomeo.

Ischia ha un colore verdeggianti dovuto al fatto che il monte è costituito da una roccia vulcanica chiamata tufo. Per questo motivo, è conosciuta da molti come l'Isola Verde, il che suggerisce solo un'idea delle sue meraviglie naturali.

I Romani venivano a Ischia per curarsi dopo le battaglie, sfruttando le acque termali che sgorgano sotto la superficie dell'isola.



Queste acque termali sono oggi parte integrante dell'economia dell'isola, con una serie di parchi acquatici termali che accolgono i visitatori durante l'estate. È una meta particolarmente amata dai nordeuropei all'inizio della primavera, quando il clima è soleggiato ma non troppo caldo. Tuttavia, è proprio durante l'estate che la maggior parte delle persone visita le spiagge sabbiose. Ischia ospita anche una mezza dozzina di comuni ufficiali, con un'ampia scelta di ristoranti e negozi. Il monumento più famoso dell'isola è l'iconico Castello Aragonese di Ischia Ponte, uno dei castelli più belli d'Italia e ricco di storia.

Se dovessi scegliere una serie di parole che descrivono al meglio **Capri**, potresti scegliere glamour, VIP o chic. Nel corso degli anni, è diventata il parco giochi dei ricchi e famosi, e questa scia è stata seguita dalle orde di turisti che convergono sull'isola ogni estate.



La città principale si chiama Capri ed è qui che inizi a capire perché i ricchi amano l'isola: oltre allo spettacolo della Piazzetta, c'è una strada chiamata Via Camerelle dove ti senti come se dovessi chiedere un prestito solo per sbirciare le finestre.

In questa zona si trovano alcuni degli hotel di lusso più famosi d'Italia, insieme ad alcune attrazioni più modeste come i graziosi Giardini di Augusto e la Certosa di San Giacomo. Per certi versi è un peccato che Capri sia associata a questa lussuosa associazione, perché quando si eliminano tutti questi orpelli, ci si ritrova con un gioiello naturale davvero maestoso. Per molte persone Capri è al suo meglio la sera, quando i turisti se ne sono andati e si può iniziare ad assaporare la sua vera bellezza. I Faraglioni, tre picchi frastagliati immersi nell'acqua. Separati dalla costa da una frana, i Faraglioni donano al paesaggio una scenografia meravigliosa.



La Grotta Azzurra è la famosa grotta marina di Capri, nota per la sua splendida ed eterea luce blu, causata dalla luce solare che penetra da un'apertura sottomarina, illuminando l'acqua e la caverna. Per visitarla, è necessario prendere una piccola barca a remi, sporgersi all'indietro per superare il basso ingresso e pagare un biglietto d'ingresso alla grotta.

Nel nostro angolo oggi parleremo di



# EROISMO

Dal punto di vista psicologico l'eroismo è visto come una forma specifica di comportamento prosociale e di coraggio morale: un'azione volontaria in cui una persona si espone a rischi significativi per proteggere o aiutare altri, spesso orientato al bene della collettività, senza benefici personali immediati.

Si distingue dall'altruismo “quotidiano” perché implica un senso di efficacia elevato, rischio e sacrificio, “posso fare la differenza”.

Gli eroi vengono “premiati”, riconosciuti con medaglie, onorati e acclamati. A volte addirittura invidiati, idealizzati e presi come modelli.

Io invece, vorrei dedicare questo mio pezzo ad altri tipi di eroi, quelli di tutti i giorni di cui non parla nessuno, persone comuni che lottano per sopravvivere, che affrontano da soli le proprie battaglie, quelli che si alzano ogni giorno sapendo che il mondo è difficile ma lo affrontano comunque.

Eroi di tutti i giorni a cui nessuno darà mai una medaglia, eroi che passano inosservati ma contribuiscono comunque a far andare avanti le cose lavorando in fabbriche, negozi, società e non si arrendono davanti alle difficoltà.

Anche se non si lanciano in spericolate missioni.

Eroi che spesso hanno lasciato il loro paese e attraversato l'oceano andando verso un'incognita, per costruirsi una vita migliore.

Eroi semplici che si occupano di far vivere bene le proprie famiglie e di far studiare i propri figli.

Eroi silenziosi e dimessi che hanno contribuito a costruire questo bellissimo paese dove c'è pace e sicurezza, un paese invidiato da tutto il mondo. Un paese che dobbiamo proteggere e onorare.

Glielo dobbiamo.

A tutti loro una medaglia speciale di rispetto e apprezzamento. Una medaglia che non luccica sotto il sole ma brilla di luce propria.



# I BORGHI PIÙ BELLI D'ITALIA

I borghi più belli d'Italia è un'associazione privata senza scopo di lucro che riunisce piccoli centri italiani di forte interesse storico e artistico. È stata fondata nel marzo 2001 su iniziativa del Consiglio del Turismo dell'Associazione Nazionale dei Comuni Italiani, con l'obiettivo di preservare e mantenere i borghi di pregio storico e artistico. Il suo motto è "Il fascino dell'Italia nascosta". Nel 2012 l'associazione italiana è stata tra i soci fondatori dell'associazione internazionale *Borgi più Belli del Mondo*, un ente privato che riunisce diverse associazioni territoriali che promuovono piccoli centri abitati di particolare interesse storico e paesaggistico.

I criteri di ammissione all'associazione sono: integrità del tessuto urbano, armonia architettonica, vivibilità del borgo, qualità storico-artistica del patrimonio edilizio pubblico e privato e servizi ai cittadini, per citarne alcuni.

Ho incluso alcune foto di alcuni borghi in Italia e in Campania.



Fontainemore, Aosata valley



Palmanova, Friuli-Venezia Giulia



Alberobello, Puglia



Montefioralle, Tuscany



Burano, Venezia



Gaeta Lazio



Cefalù Sicily



Vernazza, Liguria



Savignano Irpino, Campagna



Lugnago in Teverina, Umbria

# SENTIERO DEGLI DEI

Il nome "Sentiero degli Dei" deriva da un'antica leggenda: le divinità greche un tempo percorsero questo sentiero per salvare Ulisse dalle sirene degli isolotti Li Galli.

Il sentiero si snoda tra profumata macchia mediterranea e vigneti terrazzati con vista su Capri, i suoi Faraglioni e i suoi panorami mozzafiato. Lungo il percorso, gli escursionisti possono godere di panorami mozzafiato, scorci incantevoli e viste davvero spettacolari su uno dei borghi costieri più suggestivi del sud Italia.

Ci sono due percorsi principali: il "sentiero basso", più facile e panoramico, che conduce a Nocelle, e il "sentiero alto", più impegnativo e che raggiunge Santa Maria del Castello.

Entrambi offrono viste mozzafiato su Capri e sui Monti Lattari. Il "sentiero basso" è la versione più popolare del Sentiero degli Dei e spesso menzionato in qualsiasi guida turistica sulla Costiera Amalfitana.



<https://youtu.be/-p3LWKJVLz4>

# **STANDARD UNESCO... PER LA PIZZA ?**

Nel 2017, l'UNESCO ha iscritto l'"Arte del Pizzaiuolo Napoletano" nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Più che una semplice ricetta, questa designazione tutela i saperi, i gesti, le tecniche e le tradizioni tramandate di generazione in generazione a Napoli. Gli standard tradizionali specifici associati a quest'arte, ampiamente promossi dall'Associazione Verace Pizza Napoletana (AVPN), includono:

## **Impasto e preparazione Ingredienti**

Farina di grano tenero di alta qualità, lievito naturale napoletano o lievito di birra, sale marino e acqua.

Impasto: Impastare a mano o con un'impastatrice a bassa velocità.

Lievitazione: Minimo 8-24 ore (con ulteriore tempo di impasto).

Formatura: Formare a mano, senza l'uso di mattarello o macchina, assicurandosi che l'aria si muova dal centro verso i bordi.

## **Condimenti (due varietà classiche)**

Marinara: Pomodoro, olio d'oliva, origano e aglio.

Margherita: Pomodoro, olio, mozzarella (di bufala o fior di latte), formaggio grattugiato e basilico.

Aspetto: I condimenti devono essere distribuiti uniformemente, con una base di pomodoro corposa e non densa.





## Dimensioni e Cottura

Diametro massimo: 35 cm.

Base: Bordo rialzato (crosta) di 1-2 cm, morbido e privo di bruciature.

Spessore al centro: circa 0,4-0,5 cm.

Forno: A legna, con temperatura che raggiunge i 430-480 °C (circa 905 °F).

Tempo di cottura: 60-90 secondi.

## Elementi Culturali

Chiave La "Bottega": L'arte si trasmette principalmente nel laboratorio, dove i giovani apprendisti imparano dai maestri.

Esecuzione: Il pizzaiolo è noto per i suoi movimenti spettacolari, acrobatici e ritmici, tra cui la rotazione dell'impasto.

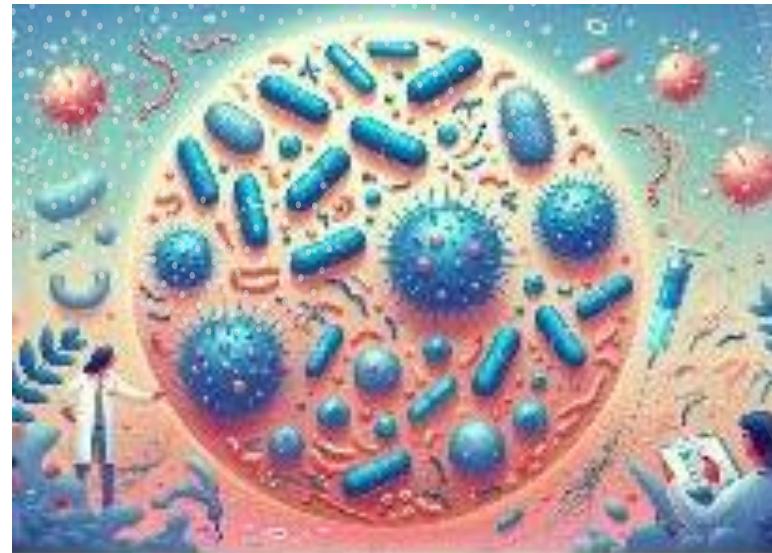
Rituale Sociale: È considerato un alimento democratico che favorisce l'incontro sociale e lo scambio intergenerazionale.

Mentre l'UNESCO riconosce l'arte della preparazione della pizza, l'Unione Europea (UE) tutela i rigorosi standard qualitativi del prodotto come "Specialità Tradizionale Garantita" (STG).

Mentre l'UNESCO riconosce l'arte della preparazione della pizza, l'Unione Europea (UE) tutela i rigorosi standard qualitativi del prodotto come "Specialità Tradizionale Garantita" (STG).

## COME FUNZIONA ?

### Gli Antibiotici



Questo inverno non è stato molto clemente con il tempo e molte persone si sono ammalate più del normale. E molti medici ci hanno prescritto antibiotici.

Che cosa sono? Come funzionano?

Gli antibiotici agiscono uccidendo i batteri o rallentandone la crescita. Lo fanno interferendo con i processi di cui i batteri hanno bisogno per sopravvivere. Alcuni antibiotici interrompono la produzione della parete cellulare batterica, causando l'apertura e la morte dei batteri. Altri inibiscono la sintesi proteica, che impedisce ai batteri di crescere e riprodursi.

Acquista vitamine e integratori

È importante capire che gli antibiotici agiscono solo contro i batteri, non contro i virus. Il motivo è che i virus utilizzano le nostre cellule per sopravvivere e riprodursi, rendendole più difficili da colpire senza danneggiare le nostre stesse cellule. Al contrario, i batteri sono organismi indipendenti che possono essere attaccati direttamente.

# PIATTI TIPICI DI CAMPAGNA

Il prodotto più tipico della Campania, e il suo prodotto d'esportazione più famoso al mondo, è la pizza napoletana, originaria di Napoli come piatto semplice ma iconico.

Oltre alla pizza, la cucina campana è un ricco mix di mare e terra, con mozzarella di bufala, frutti di mare (come gli spaghetti alle vongole), primi piatti (gnocchi alla sorrentina, pasta e fagioli), prodotti freschi e dolci (sfogliatella, pastiera), il tutto impreziosito da ingredienti locali come i pomodori San Marzano e i limoni.

Mentre molti piatti campani (come la pizza e la mozzarella) sono ormai famosi in tutto il mondo, alcuni piatti tipici e tradizionali rimangono profondamente legati alla regione e vengono consumati principalmente lì.

Un ottimo esempio di un prodotto, e del piatto che ne deriva, che è in gran parte tipico della Campania è: Colatura di Alici (con Spaghetti)

Cos'è: Una tradizionale salsa di acciughe semi-fermentata/salsa di pesce prodotta specificamente nel borgo marinaro di Cetara, sulla Costiera Amalfitana.

Perché è locale: Il processo di stagionatura delle acciughe in botti di legno per estrarre questo "nettare ambrato" è una tradizione secolare specifica di questa piccola area.

Come si consuma: Viene utilizzata per condire la pasta (spaghetti alla colatura), solitamente con olio d'oliva, aglio e peperoncino, creando un intenso sapore umami che è considerato la vera essenza della zona.

Altri prodotti tipici campani altamente locali Papaccelle: piccoli peperoni carnosì e costoluti originari dell'area vesuviana, spesso conservati sott'olio o sott'aceto e utilizzati nei piatti delle feste locali.

Zizzona di Battipaglia: una mozzarella di bufala di grandi dimensioni e dalla forma particolare (fino a 10 kg), un alimento base della zona di Salerno.

Maccaronara: una pasta fatta in casa spessa, spesso a sezione rettangolare, comune nell'entroterra di Avellino.

Friarielli: un broccolo tenero dal sapore amarognolo, popolare a Napoli ma spesso difficile da trovare fuori regione.

Questi prodotti sono profondamente radicati nella cucina povera e si trovano spesso solo nelle trattorie locali o nei negozi specializzati della regione.



## SPAGHETTI CON LA COLATURA DI ALICI

1/4 di tazza (18 g) di pangrattato

75 ml di olio extravergine di oliva, diviso

500 g di spaghetti secchi

30 ml di colatura, più altra se necessario

1 spicchio d'aglio, tritato

1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso

1/4 di tazza (15 g) di foglie di prezzemolo fresco tritate

1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata finemente da 1 limone

In una piccola padella, mescolate il pangrattato con 1 cucchiaino (15 ml) di olio d'oliva e cuocete a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto, finché non sarà tostato e dorato. Trasferite il pangrattato in una piccola ciotola. Mettete da parte.

In una pentola media, portate a ebollizione 3 litri d'acqua e 1 cucchiaino di sale a fuoco vivo. Cuocete gli spaghetti seguendo le istruzioni sulla confezione, fino a quando non saranno al dente.

Nel frattempo, in una ciotola molto capiente, unite la colatura, l'aglio e il peperoncino. Sbattendo continuamente, aggiungete a filo (60 ml) di olio d'oliva, seguito da (30 ml) di acqua di cottura della pasta, fino a formare un'emulsione. Trasferite la pasta nella ciotola insieme ad altri 120 ml di acqua di cottura della pasta e al prezzemolo. Mescolate energicamente la pasta per emulsionare il sugo e condire gli spaghetti.

Aggiungete il pangrattato e mescolate per amalgamare. La pasta dovrebbe essere ben ricoperta dal sugo cremoso ed emulsionato. Se sembra asciutto, aggiungere altra acqua di cottura della pasta, 15 ml alla volta, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Aggiungere la scorza di limone e assaggiare la pasta per condire, aggiungendo un goccio di colatura finale se necessario. Servire immediatamente.



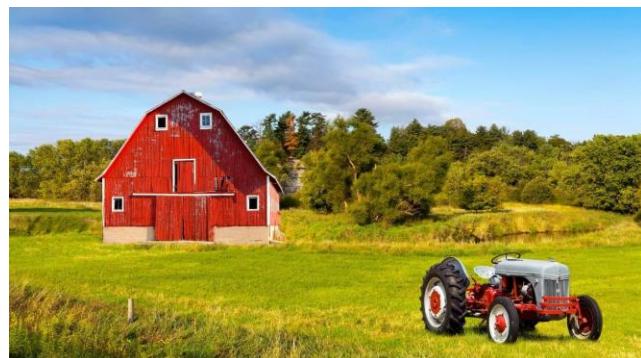
La colatura di alici è una salsa di pesce italiana a base di acciughe, provenienti dal piccolo borgo marinare di Cetara, in Campania.

La salsa è un liquido trasparente e ambrato, prodotto dalla fermentazione delle acciughe salate all'interno dei terzigni, piccole botti di castagno.

Il pesce utilizzato nella salsa viene pescato in Costiera Amalfitana tra il 25 marzo (Annunciazione) e il 22 luglio (Festa di Maria Maddalena). La colatura di alici ha ottenuto la Denominazione di Origine Protetta nel 2020.

# Animali della fattoria

Disponi le lettere nell'ordine corretto. Alcune sono incluse per semplificare il compito.



UCACM	M - - - -
ELIMAA	M - - - - E
OAGLL	G - - - -
LNLAAIGI	G - - - - - A
INASO	A - - N -
OINTHACC	T - - C - - - O
ALCAVOL	C - - - - - O
ONGIIOCL	C - - - G - - -
NOLELAG	A - N - - - O
TRNAAA	A - - - R -
CAO	- - -
NEAC	C - - -

# LA TERRA DELLE SIRENE

La Campania vanta una vasta cultura fatta di storie e influenze diverse, che dà vita a un folklore millenario ricco di misteri, magia, miti, leggende, superstizioni e influenze sacre e blasfeme.

Tramandati di generazione in generazione, di pari passo con il motto "non è vero, ma ci credo", i miti e le leggende sono parte integrante del tessuto socio-culturale campano e, nel corso dei secoli, sono stati una fonte significativa di ispirazione per centinaia di artisti.

La fondazione della città di Napoli stessa è legata, secondo la tradizione, a una creatura mitologica, la sirena Partenope, la cui storia ci è stata narrata nel dodicesimo canto dell'Odissea. Omero descrisse come Ulisse, spinto dalla proverbiale curiosità di ascoltare il canto ammaliante delle pericolose sirene, riuscì a resistere facendosi legare all'albero maestro della sua nave. Mortamente offese, le creature si suicidarono gettandosi sugli scogli. Una di loro era Partenope, i cui resti raggiunsero l'isolotto di Megaride, dove sorge Castel dell'Ovo.

Rianimato e venerato dai pescatori, il corpo di Partenope si dissolse definitivamente, dando origine a Napoli. In onore delle sirene, nel V secolo a.C. furono istituite le gare sportive delle Lampadedromie Napoletane.

Dall'antica Grecia proviene un'altra celebre leggenda legata alla Campania, quella del Lago d'Averno, un piccolo lago di origine vulcanica nei pressi della città di Pozzuoli, non lontano dal sito archeologico di Cuma.

Secondo la tradizione, l'Averno era una via d'accesso al Regno dell'Aldilà, un fascino immortale poi ripreso da grandi scrittori come Virgilio e Dante.





## IL CRISTO VELATO: UN MIRACOLO DI MARMO “TRASPARENTE”

Se il legame tra arte e mistero è antico quanto l'arte stessa, la città di Napoli ospita una delle opere d'arte più famose e misteriose al mondo: il Cristo velato di Giuseppe Sanmartino, conservato nella Cappella Sansevero nei pressi di piazza San Domenico Magno.

Questa scultura in marmo è una rappresentazione incredibilmente realistica del corpo di Gesù. Si racconta che lo scultore abbia appreso la sua tecnica dalla persona che gliel'aveva commissionata, il principe Raimondo di Sangro, famoso scienziato e alchimista.



# ARTIGIANI E SOCI CHE SOSTENGONO IL CLUB PARLIAMO ITALIANO



clara luna

CRYSTALS | REIKI | MEDITATION

422 RUE MAIN - (SECOND FLOOR), HUDSON QC  
STORE HOURS: WEDNESDAY - SATURDAY 11AM-5PM

**Crystals by Christine**

ITALIAN LESSONS BY  
Dr GIOVANNA VELTRI

Tel. 514-296-1920



Italian cooking classes  
with Maria Loggia.  
[www.tavolamia.com](http://www.tavolamia.com)



Everyday Elegance  
Handmade linen blend tea towels \$12.00  
Susanbutler825@outlook.com



Artisanal chocolates, jams,  
nuts, honey and more.  
THE CHOCOLATE LAB  
3187 rte Harwood unit G



Welcome to  
*Salina*

Come and discover the best  
Italian Groceries in Vaudreuil-  
Soulanges  
Quality at great prices

LES ALIMENTS SALINA  
3100 Route Harwood,  
#64  
Vaudreuil-Dorion  
450-424-1448



SELL IT | BUY IT | With  
PASQUALE TESTA  
Trusted, Honest, and  
Knowledgeable Real Estate  
Broker  
[Pasqualetesta.com](http://Pasqualetesta.com)  
5146212840

Questa newsletter è  
stata creata e curata  
da Lina Simone e  
Giovanna Veltri.

Se avete commenti o  
suggerimenti, inviateli  
a  
[linasimone@sympatico.ca](mailto:linasimone@sympatico.ca)

If you have a service you would like to add, please let us know.