



## Riposino dopo il caffè

Ho letto che il sonnellino pomeridiano fa benissimo e che è ancora meglio se prima di coricarsi si beve un caffè. Ma non è una contraddizione? Non viene sempre detto che per addormentarsi velocemente è bene rinunciare alla "tazzina"?

Maria Elena P., via email

**Non c'è contraddizione perché il sonnellino pomeridiano ricarica di energie fisiche e mentali, a patto però di durare per un massimo di 30 minuti. La caffeina assunta con il caffè inizia a determinare il suo "effetto sveglia" dopo circa 30-40 minuti dall'assunzione, consentendo a chi è andato a riposare dopo pranzo di svegliarsi esattamente quando è meglio farlo, senza sentirsi stordito o ancora assonnato.**

## Come limitare il piccante?

Mi hanno regalato una bellissima pianta di peperoncino che tengo in vaso. I peperoncini che produce in teoria si possono mangiare, però sono talmente piccanti che nella pratica è quasi impossibile. Una mia amica mi ha detto che aveva sentito parlare di un modo per diminuire la piccantezza ma non ricorda quale. Voi lo sapete?

Matilde G., via email

**I peperoncini diventano più o meno piccanti a seconda che siano innaffiati rispettivamente poco o tanto. L'acqua determina, infatti, la diluizione della capsicina, che è la sostanza che conferisce piccantezza al peperoncino, quindi se la pianta ne riceve molta i suoi frutti pizzicano meno. Attenzione a non esagerare, però, perché è una pianta che non ama i ristagni d'acqua né la terra esageratamente bagnata.**



viversaniebelli 8

Miriam Leone, 36 anni, ha sempre mantenuto il riserbo sulla sua vita privata. Ha, però, dichiarato di essere stata vittima di stalking.



## Paolo le ha ricucito le ferite del passato

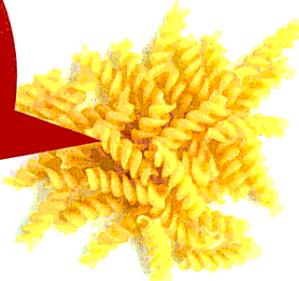
Si è sposata Miriam Leone, che ritengo sia una delle attrici più belle. Devo dire che mi ha molto deluso l'aspetto di suo marito, che ho visto nelle foto del matrimonio. Mi immaginavo un bellissimo, tipo George Clooney per capirci, invece è un uomo del tutto normale che, almeno dalle foto, sembra anche più basso di lei. Avrei voluto di più!

Silvia O., via email

**L'amore c'entra poco con l'altezza: evidentemente Paolo Cerullo (così si chiama il neo sposo) ha molte altre doti, forse meno appariscenti di una statura ragguardevole. Un indizio, in realtà, lo abbiamo: Miriam ha voluto che nella sua acconciatura da sposa venisse inserito un filo d'oro, ispirato al kintsugi, la pratica giapponese che ripara le ceramiche rotte con l'oro, nella convinzione che i rattoppi aggiungano valore agli oggetti.**

A riguardo, ha poi spiegato che il suo intento era di simboleggiare quanto aveva fatto l'amore alle sue ferite, ricucendole così bene da renderle sane e preziose.

Senza scolapasta? Al termine della cottura, mettere uno stuzzicadenti tra il bordo e il coperchio. Con le presine, inclinate la pentola sul lavandino: l'acqua uscirà ma la pasta no.



## Antelucano: la Basilicata non c'entra

Ho una curiosità: perché c'è il modo di dire "ora antelucana"? Che cosa significa esattamente? Ha una relazione con gli abitanti della Basilicata?

Monica F., via email

**Antelucano è un termine che deriva dal latino ante che vuol dire prima e lux che significa luce. Si usa per definire l'ora oppure le ore che precedono l'alba. I Lucani sono gli abitanti della Basilicata, così chiamati perché anticamente questa regione era detta Lucania, in quanto terra di boschi (lucus in latino vuol dire, appunto, bosco).**

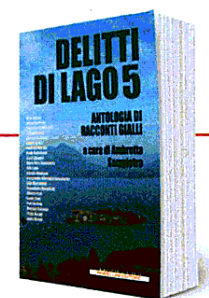
da leggere



## Delitti & solidarietà

È un'antologia di racconti gialli e neri che hanno come scenario i laghi più belli d'Italia (e non solo). Ventuno i titoli, ventuno le storie che accompagnano il lettore sul lago Maggiore (da Stresa ad Arona), sul lago d'Orta, di Mergozzo fino a quello di Lugano e di Ginevra, con lo sfondo di una Svizzera di gelida bellezza. Omicidi efferati, sparizioni, misteri, inganni: gli ingredienti per tenere il lettore con il fiato sospeso ci sono tutti. Promessa mantenuta, dunque. I diritti d'autore saranno devoluti a La Gemma rara onlus di Varese, associazione di volontariato che sostiene lo studio e la ricerca per la diagnosi e la prevenzione delle malattie genetiche rare.

**Delitti di lago 5**  
a cura di Ambretta Sampietro,  
Editore Morellini, 18,50 euro.



Scrivete a  
**Viversani e belli**

Chiacchiere e consigli,  
email: [posta@viversaniebelli.com](mailto:posta@viversaniebelli.com)  
Facebook: [@viversaniebellirivista](https://www.facebook.com/viversaniebellirivista)  
Instagram: [@viversaniebelli\\_rivista](https://www.instagram.com/viversaniebelli_rivista)