

# DATI PERSONALI

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

CELLULARE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

INDIRIZZO LAVORATIVO \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

CELLULARE \_\_\_\_\_

SITO WEB \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

---

NOTE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

# CALENDARIO 2017

## GENNAIO

26 27 28 29 30 31 **01**  
02 03 04 05 **06 07 08**  
09 10 11 12 13 14 **15**  
16 17 18 19 20 21 **22**  
23 24 25 26 27 28 **29**  
30 31 **01** 02 03 04 **05**

---

## FEBBRAIO

30 31 01 02 03 04 **05**  
06 07 08 09 10 11 **12**  
13 14 15 16 17 18 **19**  
20 21 22 23 24 25 **26**  
27 28 01 02 03 04 **05**  
06 07 08 09 10 11 **12**

---

## MARZO

27 28 01 02 03 04 **05**  
06 07 08 09 10 11 **12**  
13 14 15 16 17 18 **19**  
20 21 22 23 24 25 **26**  
27 28 29 30 31 01 **02**  
03 04 05 06 07 08 **09**

---

## APRILE

27 28 29 30 31 01 **02**  
03 04 05 06 07 08 **09**  
10 11 12 13 14 15 **16**  
**17** 18 19 20 21 22 **23**  
24 **25** 26 27 28 29 **30**  
**01** 02 03 04 05 06 **07**

---

## MAGGIO

**01** 02 03 04 05 06 **07**  
08 09 10 11 12 13 **14**  
15 16 17 18 19 20 **21**  
22 23 24 25 26 27 **28**  
29 30 31 01 **02** 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**

---

## GIUGNO

29 30 31 01 **02** 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**  
12 13 14 15 16 17 **18**  
19 20 21 22 23 24 **25**  
26 27 28 29 30 01 **02**  
03 04 05 06 07 08 **09**

---

## LUGLIO

26 27 28 29 30 01 **02**  
03 04 05 06 07 08 **09**  
10 11 12 13 14 15 **16**  
17 18 19 20 21 22 **23**  
24 25 26 27 28 29 **30**  
31 01 02 03 04 05 **06**

---

## AGOSTO

31 01 02 03 04 05 **06**  
07 08 09 10 11 12 **13**  
14 **15** 16 17 18 19 **20**  
21 22 23 24 25 26 **27**  
28 29 30 31 01 02 **03**  
04 05 06 07 08 09 **10**

---

## SETTEMBRE

28 29 30 31 01 02 **03**  
04 05 06 07 08 09 **10**  
11 12 13 14 15 16 **17**  
18 19 20 21 22 23 **24**  
25 26 27 28 29 30 **01**  
02 03 04 05 06 07 **08**

---

## OTTOBRE

25 26 27 28 29 30 **01**  
02 03 04 05 06 07 **08**  
09 10 11 12 13 14 **15**  
16 17 18 19 20 21 **22**  
23 24 25 26 27 28 **29**  
30 31 **01** 02 03 04 **05**

---

## NOVEMBRE

30 31 **01** 02 03 04 **05**  
06 07 08 09 10 11 **12**  
13 14 15 16 17 18 **19**  
20 21 22 23 24 25 **26**  
27 28 29 30 01 02 **03**  
04 05 06 07 **08** 09 **10**

---

## DICEMBRE

27 28 29 30 01 02 **03**  
04 05 06 07 **08** 09 **10**  
11 12 13 14 15 16 **17**  
18 19 20 21 22 23 **24**  
**25 26** 27 28 29 30 **31**  
**01** 02 03 04 05 **06 07**

---

# CALENDARIO 2018

## GENNAIO

01 02 03 04 05 **06 07**  
08 09 10 11 12 13 **14**  
15 16 17 18 19 20 **21**  
22 23 24 25 26 27 **28**  
29 30 31 01 02 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**

---

## FEBBRAIO

29 30 31 01 02 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**  
12 13 14 15 16 17 **18**  
19 20 21 22 23 24 **25**  
26 27 28 01 02 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**

---

## MARZO

26 27 28 01 02 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**  
12 13 14 15 16 17 **18**  
19 20 21 22 23 24 **25**  
26 27 28 29 30 31 **01**  
**02** 03 04 05 06 07 **08**

---

## APRILE

26 27 28 29 30 31 **01**  
**02** 03 04 05 06 07 **08**  
09 10 11 12 13 14 **15**  
16 17 18 19 20 21 **22**  
23 24 **25** 26 27 28 **29**  
30 **01** 02 03 04 05 **06**

---

## MAGGIO

30 **01** 02 03 04 05 **06**  
07 08 09 10 11 12 **13**  
14 15 16 17 18 19 **20**  
21 22 23 24 25 26 **27**  
28 29 30 31 01 **02 03**  
04 05 06 07 08 09 **10**

---

## GIUGNO

28 29 30 31 01 **02 03**  
04 05 06 07 08 09 **10**  
11 12 13 14 15 16 **17**  
18 19 20 21 22 23 **24**  
25 26 27 28 29 30 **01**  
02 03 04 05 06 07 **08**

---

## LUGLIO

25 26 27 28 29 30 **01**  
02 03 04 05 06 07 **08**  
09 10 11 12 13 14 **15**  
16 17 18 19 20 21 **22**  
23 24 25 26 27 28 **29**  
30 31 01 02 03 04 **05**

---

## AGOSTO

30 31 01 02 03 04 **05**  
06 07 08 09 10 11 **12**  
13 14 **15** 16 17 18 **19**  
20 21 22 23 24 25 **26**  
27 28 29 30 31 01 **02**  
03 04 05 06 07 08 **09**

---

## SETTEMBRE

27 28 29 30 31 01 **02**  
03 04 05 06 07 08 **09**  
10 11 12 13 14 15 **16**  
17 18 19 20 21 22 **23**  
24 25 26 27 28 29 **30**  
01 02 03 04 05 06 **07**

---

## OTTOBRE

01 02 03 04 05 06 **07**  
08 09 10 11 12 13 **14**  
15 16 17 18 19 20 **21**  
22 23 24 25 26 27 **28**  
29 30 31 **01** 02 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**

---

## NOVEMBRE

29 30 31 **01** 02 03 **04**  
05 06 07 08 09 10 **11**  
12 13 14 15 16 17 **18**  
19 20 21 22 23 24 **25**  
26 27 28 29 30 01 **02**  
03 04 05 06 07 **08 09**

---

## DICEMBRE

26 27 28 29 30 01 **02**  
03 04 05 06 07 **08 09**  
10 11 12 13 14 15 **16**  
17 18 19 20 21 22 **23**  
24 **25 26** 27 28 29 **30**  
31 **01** 02 03 04 05 **06**

---



# PLANNER 2017

# PLANNER 2017

## GENNAIO

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
**06** \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
**08** \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
**15** \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
**22** \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
**29** \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

## FEBBRAIO

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
**05** \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
**12** \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
**19** \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
**26** \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_

## MARZO

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
**05** \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
**12** \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
**19** \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
**26** \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

# PLANNER 2017

## APRILE

01 \_\_\_\_\_  
**02** \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
**09** \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
**16** \_\_\_\_\_  
**17** \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
**23** \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
**25** \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
**30** \_\_\_\_\_

## MAGGIO

**01** \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
**07** \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
**14** \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
**21** \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
**28** \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

## GIUGNO

01 \_\_\_\_\_  
**02** \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
**04** \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
**11** \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
**18** \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
**25** \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PLANNER 2017

## LUGLIO

01 \_\_\_\_\_  
**02** \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
**09** \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
**16** \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
**23** \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
**30** \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

## AGOSTO

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
**06** \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
**13** \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
**15** \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
**20** \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
**27** \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

## SETTEMBRE

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
**03** \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
**10** \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
**17** \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
**24** \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PLANNER 2017

## OTTOBRE

**01** \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
**08** \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
**15** \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
**22** \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
**29** \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_

## NOVEMBRE

**01** \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
03 \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
**05** \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
08 \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
**12** \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
**19** \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
24 \_\_\_\_\_  
25 \_\_\_\_\_  
**26** \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_

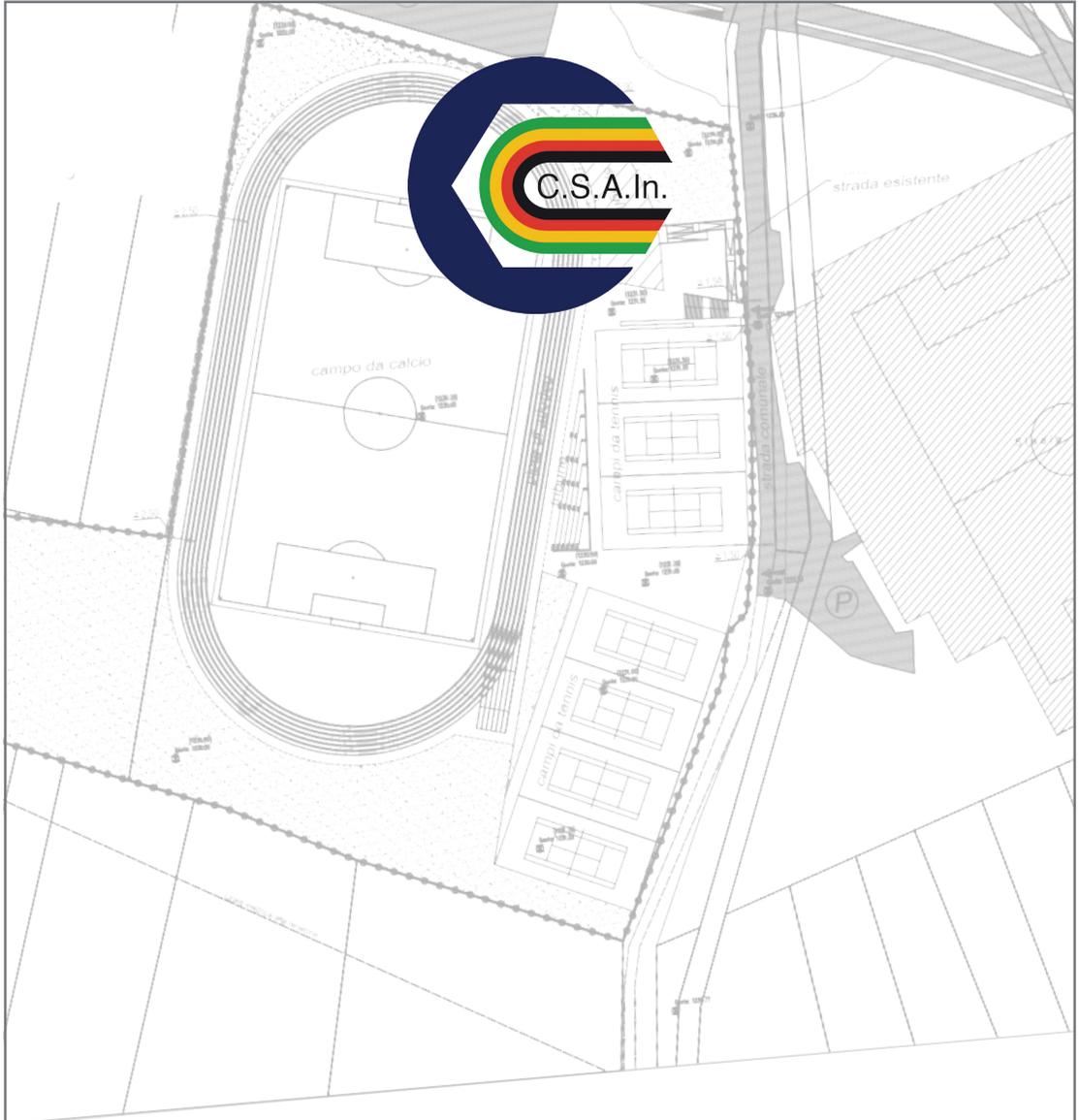
## DICEMBRE

01 \_\_\_\_\_  
02 \_\_\_\_\_  
**03** \_\_\_\_\_  
04 \_\_\_\_\_  
05 \_\_\_\_\_  
06 \_\_\_\_\_  
07 \_\_\_\_\_  
**08** \_\_\_\_\_  
09 \_\_\_\_\_  
**10** \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
**17** \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_  
**24** \_\_\_\_\_  
**25** \_\_\_\_\_  
**26** \_\_\_\_\_  
27 \_\_\_\_\_  
28 \_\_\_\_\_  
29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
**31** \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---





# CSAIN 2017

## AGENDA





## QUALITÀ DEL TEMPO Diarioagenda

Progetto Euroconsulting Media srl, Assoro  
Coordinamento Giuseppe Zappalà  
Editore Sport Service srl, Roma  
Impaginazione Scirocco srls, Catania  
Grafica Francesco Chittari  
Stampa Grafiche Cosentino, Caltagirone

CSAIn - Centri sportivi aziendali industriali  
Viale dell'Astronomia, 30  
00144 - Roma  
tel 06.54221580-5918900  
fax 06.5903242-5903484  
email info@csain.it

[www.csain.it](http://www.csain.it)

 CSAIn Nazionale  
 CSAIn Nazionale

Testi aggiornati al 5 dicembre 2016

**Tutti i diritti riservati**

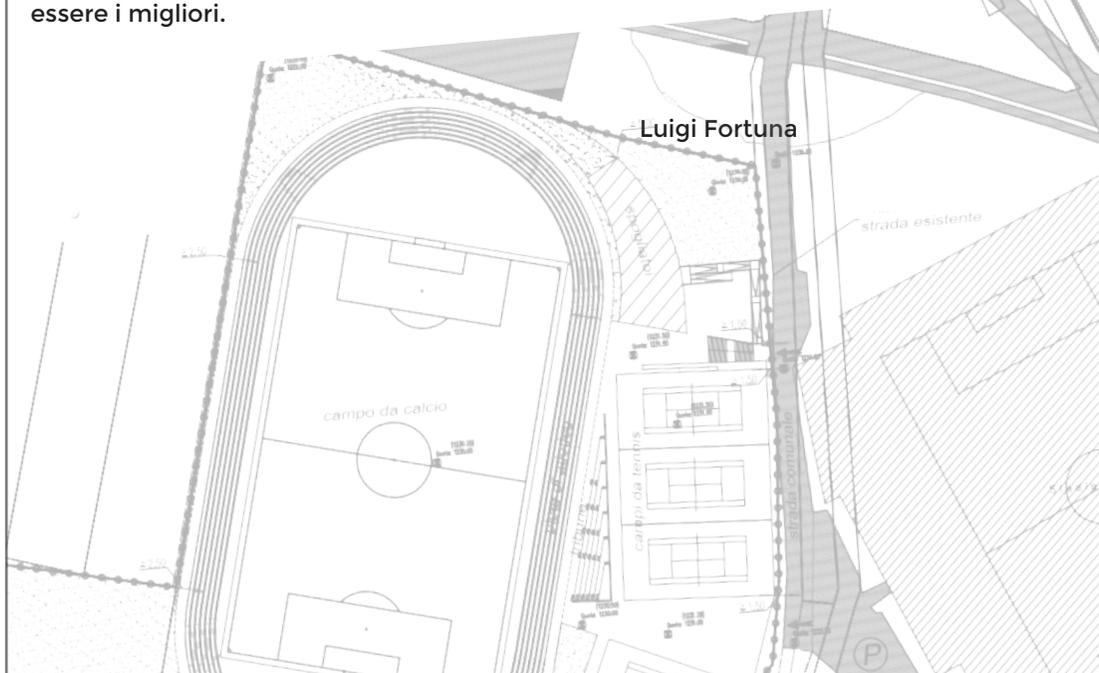
## IDENTITÀ E FUTURO

Il corretto impiego del tempo libero come opportunità di vita comunitaria e come occasione di promozione individuale è l'originale soluzione adottata quando Confindustria volle Csain, la nostra organizzazione nata per fare sport e cultura, per teatro ed escursionismo, per socializzare, e per il turismo delle famiglie.

Da sessantatre anni, per lo sport aziendale, quello senza le urgenze dell'agonismo, che educa a lealtà, rispetto di sé, dei compagni e delle regole e, perciò contenuto nei limiti accessibili a tutte le costituzioni fisiche e a tutte l'età. Per l'educazione artistica, dal teatro amatoriale all'iniziative del folclore, che arrivano dappertutto. Per lo sviluppo culturale e il perfezionamento professionale, affidati a corsi specialistici, aperti a chiunque ne abbia vocazione. Per tutto questo, i soci e l'attività Csain hanno specifica assistenza, e, da sempre, adeguata assicurazione. La stessa prevenzione del rischio d'incidenti è curata per una partecipazione sicura, di soci e famiglie, alle attività del tempo libero: questo modello, i cui vantaggi sociali e morali sono intatti dalla fondazione, viene aggiornato, nella funzione e nel metodo, per mantenerne alto il livello.

Come far meglio? Csain, dalle origini, cura la formazione di dirigenti e tecnici delle sue Associazioni Asd, non solo per le questioni organizzative, tributarie, legali, amministrative, lo facciamo per la sicurezza dei luoghi e nei luoghi delle nostre attività. I nostri soci, le famiglie, i ragazzi della nostra Comunità, che trascorrono con noi il loro tempo libero, imparano, in ogni occasione Csain, a partecipare agli obiettivi dell'Ente: l'impegno di sempre impone che sul sentiero della sicurezza si faccia sempre meglio, con regole chiare, un'educazione ed una prevenzione efficaci, a cui concorre, da quest'anno, un sistema di tesseramento informatizzato, puntuale e tempestivo, con garanzie di funzionalità che lasciano, ormai, margini d'incertezza irrisori.

I risultati sportivi, organizzativi, di qualità del tempo libero, confermati a Riccione, Cortina, ed Olbia e nelle innumerevoli attività territoriali, per andare avanti e far meglio. L'impegno Csain, cui siamo ora chiamati a partecipare, è la qualità dell'offerta sportiva, formativa e della sicurezza del nostro sport: e in questo, non basta esser bravi, dobbiamo essere i migliori.



**CSAIn**  
**CONSIGLIO NAZIONALE**

**PRESIDENTI ONORARI**

Giacomo Crosa  
Enea Goldoni  
Eugenio Korwin  
Antonio Mauri

**VICE PRESIDENTI**

Marcello Pace  
Biagio Nicola Saccoccio  
Salvatore Scarantino

**CONSIGLIERI NAZIONALI**

Fabrizio Berveglieri  
Luigi Cavaliere  
Nevio Cipriani  
Domenico De Candia  
Giuseppe De Nicolò  
Rosario Fatuzzo  
Bruno Irace  
Beatrice Maria Kubicek  
Paolo Malacchini  
Rosanna Mangiarotti  
Romeo Mignacca  
Giovanni Orsini  
Giorgio Sanna  
Salvatore Bartolo Spinella  
Paolo Vidotto

**REVISORI DEI CONTI**

Domenico Corsini  
Adriana Esposito  
Gaetano Profeta

## SPECIALISTICHE E ORGANIZZAZIONI COLLEGATE

**ARBAV - Associazione regionale bocce alla Veneta** Via Brentasecca,52 - 35020 Saonara (Pd) - Pres. Enea Goldoni, e-mail: arbitroe ettivo@libero.it - tel./fax 049.644060 Segr.Gen. Andrea Pozzato Via S. Giovanni, 28 -35013 Cittadella (Pd)

**ASD ICYFF - Group Cycling (Indoor Cycling Fitness Federation)** Via Stazione, 47 - 40037 Sasso Marconi (Bo) - Pres. Alfredo Venturi

**ASD ISEF TORINON "EUGENIO MEDA" e SSD ISEF TORINO**  
c/o Scuola Universitaria interfacoltà in scienze motorie, Piazza Bernini 12, Torino (To)

**CIAS - Centro Internazionale amici della scuola** Via dei Coronari, 181 - 00186 Roma tel./fax 0668309516 - Pres. Edmondo Coccia - email: ciascesm@libero.it - sito: www.ciasonline.it - Segr.Gen Pina Gentili

**ENALCACCIA P.T. - Enalcaccia Pesca e Tiro** Via La Spezia, 35 - 00182 Roma tel. 06.77201467/68/69 fax 06.77201456 - email: enalcaccia.pn@tiscalinet.it - Pres. Lamberto Cardia Segr.Gen Giuseppe Tarullo

**FABI - Federazione Autonoma Birillistica Italiana** Via A. Nobel, 3 - 31020 Villorba (Tv) tel./Fax 0422.304200, 336.422003 ab. 0422.451870 - Pres. Beniamino Meloni - Segr.Gen Italo Genovese - email: italogenovese@tin.it

**FIAS - Federazione Italiana Attività Subaquee** Viale Andrea Doria, 8 - 20124 Milano (Mi) tel. 02.6705005, 340.9305274 - Fax 02.67077302 - Pres. Bruno Galli - email: fias@fias.it

**FIGF - Federazione Italiana Gioco Freccette** Via Generale Pennella, 2 - 31100 Treviso (Tv) tel./Fax 0422.3070209 - Pres. Luciano Casarta Segr.- Maurizio Vitari - e-mail: darts@figf-italia.it

**FITA - Federazione Italiana Teatro Amatori** Via di Villa Patrizi, 10 - 00161 Roma tel. 06.89760643, fax 06.89761825 Pres. Carmelo Pace Segr.Gen. Giovanni D'Aliesio tel. 019.821950 - email: info@fitateatro.it - segreteria@fitateatro.it

**ISSA EUROPE - International Sport Sciences Association** Via Natale Battaglia, 6 - 20127 Milano (MI) - Pres. Adriano Borelli tel. 338.6271289 e-mail: adriano.borelli@issa-europe.eu

**Progetto AIKI -** Via Canova, 8 - 10126 Torino - Pres. Patrizia Corgiat

**UFI - Unione Folkorica Italiana** Piazza Duomo Palazzo Bassi - 33081 Aviano (Pn) e-mail info@folkorica.it - Pres. Paolo Vidotto, tel. 041.888697 - email: president@folkorica.it sito: www.folkorica.it - Segr. Laura Galbato - Via Val Piccolo, 22 - 33029 Villasantina (Ud) - tel./Fax 0433.759004 - email: romano19@interfree.it

**SSD FIDA (Danza Amatori)** Via Nicolò Macchiavelli, 23 - 90011 Bagheria (Pa) -Presidente Augusto Schiavo - tel. 091.904842, email: federazionefida@gmail.com

**La Danza** Via Canonica, 18 - 40033 Casalecchio di Reno (Bo) - Pres. Franco Ventura tel. 348.8873540 fax 0516141694 - e-mail: info@web.danzainfederazione.it

## FEDERAZIONI CONVENZIONATE

**CSAI (ACI) - Commissione sportiva automobilistica italiana** (Via Marsala, 8 - 00185 Roma)

**FICK - Federazione italiana canoa kayak** (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma)

**FIDAL - Federazione italiana di atletica leggera** (Via Flaminia Nuova, 830 - 00189 Roma)

**FIDS - Federazione italiana danza sportiva** (c/o Stadio Olimpico Curva Sud - 00135 Roma)

**FGdi - Federazione ginnastica d'Italia** (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma)

**FIHP - Federazione italiana hockey** (Viale Tiziano, 74 - 00196 Roma)

**FIPAV - Federazione italiana pallavolo** (Via Flaminia, 362 - 00196 Roma)

**FIPE - Federazione italiana pesistica** (Viale Tiziano, 74 - 00196 Roma)

**FIWUK - Federazione italiana wushu - kung fu** (Largo Lauro De Bosis, 15 - 00194 Roma)

**FPI - Federazione pugilistica italiana** (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma)

**FPSAS - Federazione italiana pesca sportiva e attività subaquea** (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma)

**FITARCO - Federazione italiana tiro con l'arco** (Via Vitorchiano, 113/115 - 00189 Roma)

**FITETREC - Federazione italiana turismo equestre e Trec - Ante** (c/o CONI Foro Italico, Largo L. De Bosis, 15 00135)

**FITP - Federazione italiana palla tamburello** (Piazza Lauro De Bosis, 15 - 00194 Roma)

**FIBa - Federazione italiana badminton** (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma)

**FIJLKAM - Federazione italiana judo lotta karate arti marziali** (Viale Sandolini, 79 - 00122 Lido di Ostia- Roma)

**FIBIS - Federazioni italiana biliardo sportivo** (via Piranesi, 46 - 20137 Milano)

**FIT - Federazione italiana tennis** (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma)

**FGI - Federazione ginnastica d'Italia** (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma tel. 06879750 fax 0687975003, email: info@federginnastica.it)

**CSAI**, ente di promozione sportiva riconosciuto dal **CONI (1979)**,  
dal 2010 è ente paralimpico riconosciuto dal **CIP**,  
da giugno 2015 è stato riconosciuto ente di promozione sociale  
dal **Ministero del Lavoro**

**ORGANIZZAZIONE SPORTIVA NAZIONALE**  
**(gli sport praticati)**

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| ACQUAGYM   | KICK BOXING                     |
| AEROMODELLISMO   | KIOKUSHIN                       |
| AIKIDO   | KITESURF-KITEBOARD              |
| ALPINISMO  | KRAV MAGA                       |
| ARMA ANTICA  | LOTTA - PESI                    |
| ARRAMPICATA SPORTIVA IN PALESTRA   | MARCIA NON COMPETITIVA          |
| ARTI MARZIALI  | MOTOTURISMO-KART-QUAD           |
| ATLETICA LEGGERA   | NUOTO                           |
| ATTIVITA' PER DISABILI   | ORIENTEERING                    |
| ATTIVITA' LUDICHE RICREATIVE CULTURALI,<br>SOCIALI E DI PROMOZIONE SOCIALE | PADDLE                          |
| ATTIVITA' SUBACQUEE  | PALLACANESTRO                   |
| BADMINTON  | PALLAMANO                       |
| BALLO DA SALA  | PALLANUOTO                      |
| BASEBALL-SOFTBALL  | PALLATAMBURELLO                 |
| BEACH SOCCER   | PALLAVOLO                       |
| BEACH TENNIS   | PATTINAGGIO SU GHIACCIO         |
| BEACH VOLLEY   | PATTINAGGIO-ROLLER              |
| BILIARDO/CALCIO BALILLA  | PENTATHLON                      |
| BOCCE-BIRILLI  | PESCA SPORTIVA                  |
| BOWLING  | PODISMO                         |
| BRIDGE   | PUGILATO                        |
| CALCIO A 5/7/8/11  | RAFTING                         |
| CALCIO DA TAVOLO   | RUGBY                           |
| CANOA-KAJAK- RAFTING   | SBANDIERATORI                   |
| CHEERLEADING   | SCHERMA                         |
| CIASPOLADA   | SEZIONE CICLISMO                |
| CICLISMO CUCC.7/10 ANNI  | SNOWBOARD - SCI                 |
| CINOFILIA  | SOFTAIR                         |
| CULTURA FISICA   | SPINNING                        |
| DAMA-SCACCHI   | SQUASH                          |
| DANZA CLASSICA   | SURF- WINDSURF                  |
| DANZA HIP HOP  | TAEKWONDO                       |
| DANZA MODERNA  | TAI CHI                         |
| DANZA SPORTIVA   | TENNIS                          |
| ENALPESCA  | TENNISTAVOLO                    |
| EQUITAZIONE  | TIRO A SEGNO                    |
| ESCURSIONISMO  | TIRO A VOLO                     |
| FITNESS  | TIRO ALLA FUNE                  |
| FRECCETTE  | TIRO CON L'ARCO                 |
| GINN. ARTISTICA  | TORRENTISMO                     |
| GINN. RITMICA  | TOTAL BODY                      |
| GINN. TERZA ETÀ  | TREKKING                        |
| GINNASTICA   | TRIATHLON/DUATLON               |
| GIOCHI ELETTRONICI   | TUFFI                           |
| GOLF   | VELA                            |
| INDOOR CYCLING   | VELA                            |
| JAZZERCISE   | VIET VO DAO                     |
| JUDO   | VISITE GUIDATE NATURA-IN GROTTA |
| JU-JITSU   | WALKING                         |
| KARATE - KENDO   | WUSHU                           |
|  | YOGA                            |

*(L'elenco non è esaustivo delle attività sportive praticate)*

**Gruppi di lavoro CSAIn**

Rapporti assicurativi  
Cultura e tempo libero  
Carte statutarie  
Innovazione attività sportiva

Marketing e sponsor  
Ambiente  
Promozione immagine e merchandising  
Formazione e aggiornamento

|             |  |  |  |   |          |
|-------------|--|--|--|---|----------|
| VAL D'AOSTA | AOSTA  | CLAUDIO HÉRIN<br>csain.aosta@gmail.com                                   | cell. 333.1885055  | Villaggio<br>Jeanceyaz, 37<br>11020 Quart (AO)                                | PIEMONTE |
|             | ALESSANDRIA                                    | GIAMPIERO MONTECUCCO<br>enstlm@gmail.com                                 | tel./fax 0143.314544<br>cell. 348.3173970                | Via Felice Cavallotti, 26/19<br>15067 Novi-Ligure (AL)                        |          |
|             | ASTI   | MARIA CRISTINA CIRILLO<br>marycristina@inwind.it                         | tel. 0141.1766298<br>cell. 347.8846763                   | Via Cattedrale, 13<br>14100 Asti (AT)   |          |
|             | BIELLA   | PIERFRANCO GILARDINO<br>csain.bi@libero.it                               | fax 015.541177<br>cell. 335.8099671                      | Via Marconi, 89<br>13894 Gaglianico (BI)                                      |          |
|             | CUNEO  | FEDERICO MARCHISIO<br>federico.marchisio95@gmail.com                     | cell. 334.2126086<br>cell. 335.6410500                   | Strada Riondello, 2<br>12051 Alba (CN)  |          |
|             | NOVARA   | GIUSEPPE TAMBURIO<br>giuseppe.tamburio@csain.it                          | tel./fax 0934.951397<br>cell. 335.8747824                | c/o Guardia di Finanza<br>Via Salvatore Quasimodo, 13<br>93014 Mussomeli (CL) |          |
|             | TORINO   | PIERCARLO IACOPINI<br>valanga@arpnet.it<br>csain.torino@gmail.com        | tel./fax 011.213930<br>cell. 339.7105135                 | Via Campiglia, 25<br>10147 Torino (TO)  |          |
|             | VERBANIA                                       | LUCA BUAROTTI<br>buarottiluca@gmail.com                                  | cell. 339.8334229  | Via 42 Martiri, 86<br>28924 Verbania (VB)                                     |          |
| VERCELLI    | ELISA CINZIA ZOGGIA<br>zoggiaelisa84@gmail.com | cell. 393.1599578  | Via Adamello, 38<br>10042 Nichelino (TO)                 |   |          |
| LOMBARDIA   | BERGAMO  | ALESSANDRO GARUTI<br>bergamo@csain.it                                    | cell. 345.7631130  | Via S. Ambrogio, 5<br>20080 Albairate (MI)                                    |          |
|             | BRESCIA  | SERGIO FEDRIGA<br>sergio.fedriga@alice.it                                | tel./fax 0364.536836<br>cell. 333.6975757<br>334.7077475 | Via Fucine, 36<br>25047 Darfo Boario Terme (BS)                               |          |
|             | COMO   | MARCO TOMASINI<br>presidente@csaincomo.it                                | cell. 346.7255750  | Via IV Novembre, 91<br>21058 Solbiate Olona (VA)                              |          |
|             | CREMONA  | GIORGIO BORDONI<br>g.bordoni@fastpiu.it                                  | tel. 0372.539001<br>cell. 334.7635446                    | Via Fabio Filzi, 35<br>Palazzo CONI<br>26 100 Cremona                         |          |
|             | LECCO  | MICHELE SFRATTA<br>sfratta.mic@hotmail.it<br>csain.monzabrianza@alice.it | cell. 377.1618275  | Via Guardini, 4<br>20900 Monza (MB)   |          |
|             | LODI   | FABIO IDINI<br>fabio.idini@yahoo.it                                      | cell. 329.6168591  | Via Delle Industrie, 9/A<br>26856 Senna Lodigiana (LO)                        |          |
|             | MANTOVA  | ALESSANDRO TOMIROTTI<br>alessandro.tomirotti@gmail.com                   | cell. 340.3239208  | Via Bellini, 20<br>46025 Poggio Rusco (MN)                                    |          |
|             | MILANO   | MARCO VERCESI<br>marco.vercesi@squash.it<br>segreteria@csainmilano.it    | cell. 392.0364619  | Via Zanella, 18<br>27100 Pavia (PV)   |          |
|             | PAVIA  | GIUSEPPE ZUCCONI<br>info@sportevents.it<br>csainpavia@sportevents.it     | tel. 0385.250290<br>cell. 335.6319216                    | Piazza Veneto, 49<br>27043 Broni (PV)   |          |
|             | VARESE   | MABY KUBICECK<br>presidenza@csainvarese.it                               | cell. 331.6656350  | Largo G.B. Crespi, 2<br>21052 Busto Arsizio (VA)                              |          |

|                       |                  |   |  |  |  |
|-----------------------|------------------|---|--|--|--|
| TRENTINO A. ADIGE     | <b>BOLZANO</b>   | MICHELE LIBORI<br>csainaltoadige@virgilio.it                        | cell. 348.0062104  | Via Macello, 57<br>39100 Bolzano (BZ)                                  |  |
|                       | <b>TRENTO</b>    | GIUSEPPE DE NICOLO'<br>csainaltoadige@virgilio.it                   | cell. 348.0062104  | Via Macello, 57<br>39100 Bolzano (BZ)                                  |  |
| VENETO                | <b>BELLUNO</b>   | ANNIBALE BISATTI<br>ab@cortinasport.com                             | cell. 348.2339466  | Via Roma, 87<br>32043 Cortina d'Ampezzo (BI)                           |  |
|                       | <b>PADOVA</b>    | MATTEO GIARDINI<br>matteogiardini@hotmail.com<br>www.csainpadova.it | cell. 328.9073550  | Via Aldo Moro, 77/A<br>35016 Piazzola sul Brenta (PD)                  |  |
|                       | <b>ROVIGO</b>    | MAURO PREGNOLATO<br>fotovideo@m@tiscali.it                          | cell. 349.7323237  | Via Roma, 64<br>45019 Taglio di Po (RO)                                |  |
|                       | <b>TREVISO</b>   | PIERLUIGI D'INCA'<br>gigidinca@libero.it<br>csaintreviso@libero.it  | tel./fax 0422.305734<br>cell. 330.537609<br>340.6969271  | Via Benzi, 86<br>Via Loschi, 14<br>31100 Treviso (TV)                  |  |
|                       | <b>VENEZIA</b>   | GIUSEPPE TAMBURIO<br>giuseppe.tamburio@gmail.com                    | cell. 335.8447824  | c/o Guardia di Finanza<br>Via S. Quasimodo, 13<br>93014 Mussomeli (CL) |  |
|                       | <b>VERONA</b>    | PAOLO MALACCHINI<br>paolo.malacchini@gmail.com                      | tel./fax 045.6685462<br>cell. 340.1615166                | Via F.lli Novelli, 3/A<br>37068 Vigasio (VR)                           |  |
|                       | <b>VICENZA</b>   | MICHELE DI GIAMBATTISTA<br>csainvicenza@tiscali.it                  | tel. 0444.564562<br>cell. 320.3899025                    | c/o Coni<br>Viale Trento, 288<br>36100 Vicenza                         |  |
| FRIULI VENEZIA GIULIA | <b>GORIZIA</b>   | BENITO TOFFUL<br>gorizia@csain.it                                   | tel. 0481.80222<br>cell. 348.7272580                     | Via Zorutti, 55 - 34070<br>Catriva Del Friuli (GO)                     |  |
|                       | <b>PORDENONE</b> | NEVIO CIPRIANI<br>nevcipr@libero.it                                 | cell. 338.1505201  | Piazza Aquileia, 23<br>33019 Tricesimo (UD)                            |  |
|                       | <b>TRIESTE</b>   | GINO BATTISTA<br>csaintrieste@libero.it                             | cell. 349.7510924  | Via dei Cipressi, 18/9<br>33028 San Michele al<br>Tagliamento (VE)     |  |
|                       | <b>UDINE</b>     | GIORGIO PROSDOCIMO<br>giorgio.prosdocimo@teletu.it                  | tel./fax 0432.284381<br>cell. 328.6670355                | Via Valleggio, 42/6<br>33100 Udine (UD)                                |  |
| LIGURIA               | <b>GENOVA</b>    | ANTONIO CLAUDIO PARODI<br>claudiomolinassi@alice.it                 | cell. 339.7174843  | Via Briscata Superiore, 21<br>16154 Genova (GE)                        |  |
|                       | <b>IMPERIA</b>   | PIETRO PAOLO CARIDI<br>csainimperia@gmail.com                       | cell. 329.0036819  | Via Belvedere, 3<br>18015 Riva Ligure (IM)                             |  |
|                       | <b>LA SPEZIA</b> | SAURO CORRADI<br>sauro.corradi@gmail.com                            | tel./fax 0187.500690<br>cell. 347.9423687                | Viale Italia, 399<br>19100 La Spezia (SP)                              |  |
|                       | <b>SAVONA</b>    | FRANCESCO PUGLISI<br>csain.savona@gmail.com                         | tel./fax 019.8402449<br>cell. 339.5831326<br>333.2923257 | Via Valletta S.Cristoforo, 13<br>17100 Savona (SV)                     |  |

|                       |                                     |   |  |   |
|-----------------------|-------------------------------------|---|--|---|
| <b>EMILIA ROMAGNA</b> | <b>BOLOGNA</b>                      | FRANCO VIGNOLI<br>francovignoli1939@libero.it                             | cell. 338.8966679  | Via Lumaca, 19<br>40060 S.Martino in Argine<br>fraz. Molinella (BO)           |
|                       | <b>FERRARA</b>                      | FABRIZIO BERVEGLIERI<br>csainfe@gmail.com<br>bervefab@gmail.com           | tel./fax 0532.707065<br>0532.56918<br>cell. 348.7374405            | Via dei Gelsomini, 59<br>44123 Malborghetto Di<br>Boara (FE)                  |
|                       | <b>FORLI' CESENA</b>                | MANUELA RUSSO<br>csainforlicesena@gmail.com                               | cell. 347.5183529  | Via Monte Limar, 3<br>47121 Forlì (FC)  |
|                       | <b>MODENA</b>                       | FRANCESCO RAGNI<br>francesco.ragni50@tiscali.it                           | cell. 347.5471101  | Via G. Anastasio<br>Fontana-Rivotort, 3<br>06081 Assisi (PG)                  |
|                       | <b>PARMA</b>                        | LUCA FRIGGERI<br>lucafriggeri@libero.it                                   | cell. 349.5423794  | Via Pontelupo, 5<br>43044 Lemignano (PR)                                      |
|                       | <b>PIACENZA</b>                     | RENATO PERA<br>csainpiacenza@gmail.com<br>renato.pera53@gmail.com         | cell. 338.6639866  | Via Guglielmo da<br>Saliceto, 43<br>29121 Piacenza (PI)                       |
|                       | <b>RAVENNA</b>                      | GIANLUCA VALMORRI<br>gianluca.valmorri@gmail.com                          | tel. 0544.11740838   | c/o Checcoli/Toni<br>Via B. Alighieri, 5 int. 9<br>48121 Ravenna              |
| <b>RIMINI</b>         | ANTONIO BULDRINI<br>rimini@csain.it | cell. 335.6442412   | Via Garibaldi, 223<br>47853 Coriano (RN)                           |   |
| <b>TOSCANA</b>        | <b>AREZZO</b>                       | MAURIZIO GRAZI<br>csainarezzo@gmail.com                                   | tel./fax 0575.355308<br>cell. 345.4460670<br>(Segr. Manuele Tenti) | c/o Studio Legale Grazi<br>Via Della Fonte Veneziana, 10<br>52100 Arezzo (AR) |
|                       | <b>FIRENZE</b>                      | GABRIELE MARTINUZZI<br>gabriele.marti@yahoo.it                            | tel. 0574.38797<br>cell. 348.8805237                               | Via del Serraglio, 28<br>59100 Prato (PT)                                     |
|                       | <b>GROSSETO</b>                     | CARLO CAVANNA<br>carlocavanna1@gmail.com                                  | tel./fax 0564.37095<br>cell. 335.6076306                           | Via Vergari, 2<br>58100 Marina di Grosseto (GR)                               |
|                       | <b>LIVORNO</b>                      | GIANFRANCO RAUGEI<br>csainlivorno@tiscali.it<br>giaraug@tin.it            | tel. 0586.807646<br>cell. 329.9889628                              | Borgo S. Jacopo, 27<br>57126 Livorno (LI)                                     |
|                       | <b>LUCCA</b>                        | GIAMPIERO SAETTONI<br>csainlucca@libero.it<br>giampierosaettoni@gmail.com | tel./fax 0583.333480<br>cell. 349.6745977                          | Via delle Tagliate III, 563/C<br>55100 Borgo Giannotti (LU)                   |
|                       | <b>PISA</b>                         | GIOVANNI ORSINI<br>orsini.studio@libero.it<br>pisa@csain.it               | tel. 0587.52394<br>fax. 0587.213751<br>cell. 328.7143857           | c/o CREC PIAGGIO<br>Villaggio Piaggio<br>56025 Pontedera (PI)                 |
|                       | <b>PISTOIA</b>                      | ANGELO PERRIELLO<br>info@lartedellospport.it                              | tel. 0573.364366<br>cell. 349.8400315                              | Via Zanzotto, 148/154<br>51100 Pistoia (PT)                                   |
| <b>PRATO</b>          | NOLITA GRANGI<br>prato@csain.it     | cell. 348.8805237   | Via XX Settembre, 72<br>51031 Agliana (PT)                         |   |

|               |                        |   |  |  |                |
|---------------|------------------------|---|--|--|----------------|
| <b>UMBRIA</b> | <b>PERUGIA</b>         | PAOLO DINI<br>info@csainperugia.it  | tel. 075.8787145<br>fax. 075.5017076<br>cell. 347.4051476                    | Via M. Angeloni, 1 a/b<br>06124 Perugia (PG)                           |                |
|               | <b>TERNI</b>           | ALESSANDRO CECCHINI<br>assocecco@libero.it  | cell. 335.1784056  | Via Gramsci, 6<br>05029 San Gemini (TR)                                |                |
|               | <b>ANCONA</b>          | GIOVANNI MASCAMBRUNI<br>g.mascambruni@alice.it  | cell. 348.7109631<br>tel./fax 071.2181035                                    | Via Ungaretti, 13<br>60128 Ancona (AN)                                 | <b>MARCHE</b>  |
|               | <b>ASCOLI PICENO</b>   | ANGELA PICCOLI<br>anggius@libero.it   | cell. 338.9037291  | Via Tonelli, 2<br>61032 Fano (PU)                                      |                |
|               | <b>MACERATA</b>        | MARCO VANNINI<br>marco.vannini.86.csain@gmail.com                                     | cell. 339.3952341  | c/o Studio Legale<br>Via U. Bassi, 25<br>62012 Civitanova Marche (MC)  |                |
|               | <b>PESARO - URBINO</b> | FRANCESCO ROSARIO STRANO<br>ref1974@virgilio.it<br>strano.francesco.rosario@gmail.com | cell. 388.7529085<br>334.7650438<br>(Renato Bernardini)<br>cell. 347.2547881 | Via Marsiglia, 8<br>61122 Pesaro (PU)                                  |                |
| <b>LAZIO</b>  | <b>FROSINONE</b>       | BIAGIO N. SACCOCCIO<br>saccoccio@tiscalinet.it  | cell. 320.2376125  | Via Valmaiura, 12<br>04022 Fondi (LT)                                  |                |
|               | <b>LATINA</b>          | ROMEO MIGNACCA<br>romeomignacca@libero.it   | tel./fax 0771.267144<br>cell. 334.1217410                                    | Via Pientime, snc<br>04023 Formia (LT)                                 |                |
|               | <b>RIETI</b>           | ALEXANDER MANTEGNA<br>mantegna.alex@gmail.com   | tel. 091.904842  | Via Nicolò Machiavelli, 23<br>90011 Bagheria (PA)                      |                |
|               | <b>ROMA</b>            | MARCELLO PACE<br>presidentecsainroma@gmail.com  | tel. 0683.664599<br>cell. 335.5399582  | Via Erasmo Gattamelata,<br>26 - 00176 Roma                             |                |
|               | <b>VITERBO</b>         | GIUSEPPE TAMBURRO<br>giuseppe.tamburo@gmail.com                                       | cell. 335.8747824  | c/o Guardia di Finanza<br>Via S. Quasimodo, 13<br>93014 Mussomeli (CL) |                |
|               | <b>CHIETI</b>          | GIUSEPPE PAOLETTI<br>giuseppepaoletti65@gmail.com                                     | cell. 347.1010436  | Via Palazzo, 107<br>66026 Ortona (CH)                                  | <b>ABRUZZO</b> |
|               | <b>L'AQUILA</b>        | GUIDO GRECCHI<br>guidogrecch@gmail.com  | tel. 0862.312014<br>cell. 338.5277505  | Via E. Fermi, 1<br>67100 L'Aquila                                      |                |
|               | <b>PESCARA</b>         | CRISTIAN SENERCHIA<br>mediacredit2012@libero.it                                       | cell. 338.1659966  | Via Zara, 14<br>66026 Ortona (CH)                                      |                |
|               | <b>TERAMO</b>          | SALVATORE SCARANTINO<br>csain.cl@live.it  | cell. 349.8046307  | Via Frà Giarratana, 32<br>93100 Caltanissetta (CL)                     |                |
| <b>MOLISE</b> | <b>CAMPOBASSO</b>      | BRUNO IRACE<br>gstermoli@virgilio.it  | tel. 0875.81288<br>cell. 348.2598544   | C.so Vittorio Emanuele III, 116<br>86039 Termoli (IS)                  |                |
|               | <b>ISERNIA</b>         | CARLO DE LISI<br>spedy53@alice.it   | tel. 0865.955159<br>fax. 0865.952902<br>cell. 333.2784720                    | Via Cerreto, 19<br>86073 Colli Al Volturmo (IS)                        |                |

|                   |                        |  |   |   |
|-------------------|------------------------|--|---|---|
| <b>CAMPANIA</b>   | <b>AVELLINO</b>        | EMILIO MAZZONE<br>emilio.mazzone@libero.it             | tel./fax 0825.31106<br>cell. 338.7715945                            | c/o Enalcaccia pesca e tiro<br>Via Tagliamento, 50<br>83100 Avellino (AV) |
|                   | <b>BENEVENTO</b>       | MICHELE MELISI<br>nino421947@yahoo.it                  | tel. 0823.712742<br>fax 0823.714312<br>cell. 333.1002359            | Via Provinciale, 3/A<br>82010 Bucciano (BN)                               |
|                   | <b>CASERTA</b>         | PIETRO AMENDOLA<br>amendolapietro@hotmail.it           | cell. 339.4151147   | Corso Sant'Angelo, 7<br>84030 Atena Lucana (SA)                           |
|                   | <b>NAPOLI</b>          | SALVATORE GALLO<br>csainnapoli@teletu.it               | tel. 081.5851948  | c/o C.S. Il David<br>Via S. Maria a Cubito, 532<br>80145 Napoli (NA)      |
|                   | <b>SALERNO</b>         | CRISTIANA TORRE<br>cristiana.torre@virgilio.it         | tel. 089.2595875<br>tel./fax 089.233007<br>cell. 338.2041649        | Via Michele Vernieri, 34<br>84125 Salerno (SA)                            |
| <b>PUGLIA</b>     | <b>BARI</b>            | DOMENICO DE CANDIA<br>domenicodecandia@tin.it          | tel./fax 080.3354545<br>cell. 329.8024266                           | Via Papa G. Paolo II, 61<br>70056 Molfetta (BA)                           |
|                   | <b>BRINDISI</b>        | LUIGI CAVALIERE<br>csainbrindisi@alice.it              | cell. 349.7206971<br>fax 0831.556511                                | Viale XXIV Maggio, 12<br>72019 San Vito Dei<br>Normanni (BR)              |
|                   | <b>FOGGIA</b>          | ALDO ANTONINI<br>antonini.csain@libero.it              | tel. 0881 310030<br>cell. 338.1358606<br>346.3505044<br>392.7697390 | Via Don Luigi Sturzo, 76<br>71100 Foggia (FG)                             |
|                   | <b>LECCE</b>           | STEFANO GRASSO<br>stefanograsso@iol.it                 | tel. 0832.793909<br>cell. 327.8429819                               | Via Nino Di Palma, 112<br>73012 Campi Salentina (LE)                      |
|                   | <b>TARANTO</b>         | COSIMO CAVALLO<br>csaintaranto@gksitalia.com           | tel./fax 099.7314253<br>tel./fax 099.7310530<br>cell. 393.0214706   | Via Domenico Savio, 119<br>74029 Talsano (TA)                             |
| <b>BASILICATA</b> | <b>POTENZA</b>         | LUIGI BRANCHINI<br>palestrabbranchini@libero.it        | cell. 347.7230311   | Traversa Lucca, snc<br>85025 Melfi (PZ)                                   |
| <b>CALABRIA</b>   | <b>CATANZARO</b>       | ANTONIUCCIO ANTONIO DARIO<br>antonucciodario@gmail.com |   | Via G. D'Annunzio, 33<br>95100 Catania (CT)                               |
|                   | <b>COSENZA</b>         | FRANCA FERRAMI<br>franca.ferrami@gmail.com             | tel. 0984.28108<br>cell. 340.4102468                                | c/o Coni<br>Piazza G. Matteotti<br>87100 Cosenza (CS)                     |
|                   | <b>CROTONE</b>         | SIRIO FRACASSI<br>equi.country@libero.it               | cell. 366.5436936<br>345.1205209                                    | Via Fontanelle, 38<br>02034 Montopoli di Sabina (RI)                      |
|                   | <b>REGGIO CALABRIA</b> | SERAFINO GENTILE<br>gentileserafino@gmail.com          | tel. 0966.937606<br>cell. 389.1699141                               | C/da Don Domenico, 38<br>89024 Polistena (RC)                             |
|                   | <b>VIBO VALENTIA</b>   | BERARDINO GAGLIARDI<br>dinogagliardi@tiscali.it        | cell. 329.8846255   | Via Fedele Lo Tufo, 100/1<br>87010 Morano Calabro (CS)                    |

|                 |   |  |   |  |
|-----------------|---|--|---|--|
| <b>SICILIA</b>  | <b>AGRIGENTO</b>                          | ANGELO MICALIZIO<br>csainag@tin.it                                     | tel./fax 0922.21426<br>cell. 360.398448                                     | Via Gioieni, 132<br>93100 Agrigento (AG)                               |
|                 | <b>CALTANISSETTA</b>                      | SALVATORE SCARANTINO<br>csain.cl@tin.it                                | tel. 0934.576123<br>cell. 349.8046307                                       | Via G. Verdi, 9<br>93100 Caltanissetta (CL)                            |
|                 | <b>CATANIA</b>                            | RAFFAELE MARCOCCIO<br>csainsicilia@tiscali.it                          | tel. 095.396996<br>fax. 095.397040<br>cell. 329.5956169                     | Via del Fasano, 41 pal. C<br>95123 Catania<br>fraz. S.G.Galermo (CT)   |
|                 | <b>ENNA</b>                               | ALESSANDRO TAMBURO<br>g.tamburo@csain.it<br>giuseppe.tamburo@gmail.com | tel./fax 0934.951397<br>cell. 335.8747824                                   | c/o Guardia di Finanza<br>Via S. Quasimodo, 13<br>93014 Mussomeli (CL) |
|                 | <b>MESSINA</b>                            | ANTONIO CELONA<br>antonio_celona@yahoo.it                              | tel. 090.695224<br>tel./fax 090.6511471<br>cell. 335.7401496<br>320.2376081 | Via Luciano Manara, 82<br>isolato 133 - 98125<br>Messina (ME)          |
|                 | <b>PALERMO</b>                            | EROS LODATO<br>info@csainpalermo.it                                    | cell. 328.9163880<br>331.6895857  | Via A. Narbone, 50<br>90138 Palermo (PA)                               |
|                 | <b>RAGUSA</b>                             | GIOVANNI RIGOLETTO<br>g.rigoletto@virgilio.it                          | tel./fax 0932.653840<br>cell. 339.6895857                                   | Via Diodoro Siculo, 20/c<br>97100 Ragusa (RG)                          |
|                 | <b>SIRACUSA</b>                           | SALVATORE B. SPINELLA<br>s.spinella.ct@gmail.com                       | cell. 347.4834617   | Via Tolmezzo, 15<br>95129 Catania (CT)                                 |
| <b>TRAPANI</b>  | NICOLA COTTONE<br>nicola.cottone@alice.it | cell. 334.8905216  | Via Livio Bassi, 83<br>91100 Trapani (TP)                                   |  |
| <b>SARDEGNA</b> | <b>CAGLIARI</b>                           | GIORGIO SANNA<br>csain.cagliari@gmail.com<br>csain.cagliari@libero.it  | cell. 334.3651340<br>366.4913928<br>fax 178.2209281                         | Via dei Passeri, 4<br>09126 Cagliari (CA)                              |
|                 | <b>NUORO</b>                              | MAURO FARRIS<br>mauro-farris@tiscali.it                                | cell. 349.8356052   | Via Enrico Berlinguer, 4<br>07020 Buddusò (OT)                         |
|                 | <b>ORISTANO</b>                           | ROBERTO ROSELLINI  | cell. 338.8071853   | Via Case Ceca, 82<br>09010 Portoscuso (CI)                             |
|                 | <b>SASSARI</b>                            | GIOVANNI CAZZONA<br>csainsassari@gmail.com                             | cell. 340.5445893<br>340.5145873  | Via Carlo Fadda, 11<br>07100 Sassari (SS)                              |

|                                |                       |   |   |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|
| <b>VALLE<br/>D'AOSTA</b>       | CLAUDIO HÉRIN         | cell. 333.1885055<br>csain.aosta@gmail.com  | Villaggio Jeanceyaz, 37<br>11020 Quart (AO)                   |
| <b>PIEMONTE</b>                | PIERCARLO IACOPINI    | tel./fax 011.2139<br>cell. 339.7105135<br>csain.torino@gmail.com                                | Via Bernardino Luini, 170<br>10149 Torino (TO)                |
| <b>LOMBARDIA</b>               | FRANCO CACELLI        | cell. 335.7630084<br>franco.cacelli@gmail.com   | Via Fantoli, 28/12<br>20138 Milano (MI)                       |
| <b>TRENTINO<br/>ALTO ADIGE</b> | MICHELE LIBORI        | cell. 348.0062104<br>csainaltoadige@virgilio.it   | Via Macello, 57<br>39100 Bolzano (BZ)                         |
| <b>VENETO</b>                  | ROBERTO LOVISON       | tel. 049.8765501<br>cell. 348.4044731<br>rlovison@tiscali.it                                    | Via G.B. Ricci, 6/a<br>35138 Padova (PD)                      |
| <b>FRIULI</b>                  | NEVIO CIPRIANI        | tel./fax 0432.880643<br>cell. 338.1505201<br>nevcipr@libero.it                                  | Piazza Libertà, 21<br>33019 Tricesimo (UD)                    |
| <b>LIGURIA</b>                 | SERGIO SGHERRI        | cell. 347.7436408<br>csainliguria@gmail.com<br>enalcaccia.genova@tin.it                         | Via Pozzocchera, Pb 9/a<br>19020 Follo (SP)                   |
| <b>EMILIA<br/>ROMAGNA</b>      | GIUSEPPE RUSSO        | cell. 347.5816293<br>giuseppe.russo.90@alice.it   | Via Frascaona, 43/a<br>44124 Ferrara (FE)                     |
| <b>TOSCANA</b>                 | GIOVANNI ORSINI       | tel. 0587.52394<br>fax. 0587.213751<br>cell. 328.7143857<br>toscana@csain.it                    | c/o Creo Piaggio<br>Villaggio Piaggio<br>56025 Pontedera (PI) |
| <b>UMBRIA</b>                  | PAOLO DINI            | tel. 075.5004591<br>fax 075.5017076<br>paolodini@hotmail.it                                     | Via M. Angeloni, 1 a/b<br>06124 Perugia (PG)                  |
| <b>MARCHE</b>                  | GIOVANNI MASCAMBURINI | tel./fax 071.2181035<br>cell. 348.7109631<br>g.mascamburini@alice.it                            | Via Ungaretti, 13<br>60128 Ancona (AN)                        |
| <b>LAZIO</b>                   | MARCELLO PACE         | tel./fax 06.83644599<br>cell. 335.5399582<br>marcello65mp@libero.it<br>segreteria@csainlazio.it | Via Erasmo Gattamelata, 26<br>00176 Roma                      |

|                   |                    |   |  |
|-------------------|--------------------|---|--|
| <b>ABRUZZO</b>    | SANTE VOLPE        | tel./fax 0863.509346<br>cell. 340.3470674   | Via Nuova, 111<br>67051 Avezzano (LA)                                      |
| <b>MOLISE</b>     | BRUNO IRACE        | tel. 0875.81288<br>cell. 348.2598544<br>gstermoli@virgilio.it   | Corso V. Emanuele III, 116<br>86039 Termoli (IS)                           |
| <b>CAMPANIA</b>   | GERARDO DINO TORRE | tel. 089.2595875<br>tel./fax 089.233007<br>cell. 338.2041649<br>cristiana.torre@virgilio.it                 | Via Michele Vernieri, 34<br>84125 Salerno (SA)                             |
| <b>PUGLIA</b>     | ANGELO SOLAZZO     | tel. 0831.6703232<br>cell. 347.6560440<br>349.1738345<br>solazzo.angelo@libero.it                           | Via Pennetta, 24<br>72027 S.Pietro in Vernotico<br>(BR)                    |
| <b>BASILICATA</b> | LUIGI BRANCHINI    | cell. 347.7230311<br>palestrabbranchini@libero.it   | Traversa Lucca, snc<br>85050 Satriano di Lucania<br>(PZ)                   |
| <b>CALABRIA</b>   | AMEDEO DI TILLO    | cell. 342.1650452<br>calabria@csain.it  | Via Fausto Gullo, 41<br>c/o Caserma Carabinieri<br>87040 Castrolibero (CS) |
| <b>SICILIA</b>    | RAFFAELE MARCOCCIO | tel. 095.396996<br>fax. 095.397040<br>cell. 329.5956169<br>csainsicilia@tiscali.it                          | Via del Fasano, 41 pal. C<br>95123 Catania<br>fraz. S.G.Galermo (CT)       |
| <b>SARDEGNA</b>   | GIORGIO SANNA      | cell. 334.3651340<br>366.4913928<br>fax 178.2209281<br>csain.cagliari@gmail.com<br>csain.cagliari@libero.it | Via dei Passeri, 4<br>09126 Cagliari (CA)                                  |

## La piattaforma informatica per la gestione dei tesseramento on line

Cercando di mantenersi all'avanguardia, C.S.A.In. Centri Sportivi Aziendali e Industriali, a partire da quest'anno, ha elaborato un sistema centralizzato di Tesseramento on Line, che, tramite una piattaforma informatica, permette ai comitati di gestire i propri sodalizi in maniera diretta, semplice e veloce.

La piattaforma informatica infatti permette la stampa delle tessere presso i comitati cui sono state forniti adeguati strumenti, e l'emissione viene effettuata accedendo al portale dai sodalizi, che tra l'altro hanno la possibilità d'usare il nostro sistema anche per la gestione interna dei propri tesserati, profittando del codice a barre univoco stampato sulla tessera, per esempio, per eventuali controllo-accessi o rapide verifiche di scadenze.

La tessera è visualizzabile in ogni momento anche su Smartphone attraverso un APP appositamente sviluppata, scaricabile gratis dallo STORE, che permette, con l'inserimento del codice fiscale dell'atleta, la generazione e la visualizzazione della tessera (completa di codice a barre ed eventuale foto aggiornata in tempo reale).

Sono state snellite le procedure di controllo contabile, nella massima trasparenza, attraverso una gestione tramite plafond. Anche per la gestione documentale, sono state inserite le procedure automatizzate sia di generazione moduli che acquisizione documenti necessari al corretto inserimento negli archivi CONI. Tutto è controllato da un sistema di supporto tecnico (attivo 24 ore), tramite apertura ticket e contatti telefonici, e la fornitura di manuali esemplificativi in veste grafica, che guidano nello svolgimento delle operazioni.

Questa scelta, nata dall'obbligo d'osservanza delle nuove procedure CONI-EPS, ci porta verso una qualità più elevata dei servizi e ad una maggiore vicinanza ai soci.

La piattaforma è integrata con un sistema di messaggi e newsletter, e con sistemi informativi web, come l'albo nazionale di tecnici e istruttori e la gestione di eventi e formazione.



## Un anno di sentieri coerenti

**C**i sono anni in cui, se si semina con fede e impegno, e il tempo accompagna, il raccolto è rigoglioso: anni fortunati, come questi primi sessantatre di Csain. Nel 2017, anno d'identità e progetto, l'Agenda dedica una pagina al nuovo sistema di tesseramento: adesioni puntuali e tempestive, per i soci e per garanzie efficaci.

Efficienza del tempo libero, per sport e cultura di uomini e famiglie dell'Industria: è l'impegno d'un cammino che continua con le pagine di sana alimentazione, grazie al contributo di Santino Morabito e dei colleghi nutrizionisti che raccomandano il recupero gustoso del cibo rimasto, per non sprecarne (e non sprecar noi stessi). Con le pagine d'ambiente e territorio, di luoghi e di piante narrati da Diego Leone ed Elisa Musumeci, insieme a ricette di grappe alle erbe, da appunti d'una nonna alchimista.

C'è il promemoria sulla sicurezza, non solo nei luoghi di lavoro e del tempo libero (col contributo di Folco Mileto), per non scordare la cultura originaria e gli obiettivi vitali. C'è uno sguardo al futuro, se avrà ragione l'ottimismo sereno di Carlo Musumeci e Livia Chisari. C'è una pagina dedicata alla psicologia dello sport, con le proposte di Amedeo Pingitore.

Ci sono i vini dolci d'Italia, nel racconto di Barbara Mileto, e gli aforismi d'un leone britannico che, tra sorriso e ironie, spiegano quanto valga la tempra d'una Nazione.

Buon anno ai soci e agli amici Csain, e buon lavoro sereno.

**SportService**  
Società di servizi di Csain



visita il sito  
[www.csain.it](http://www.csain.it)

## CSAIn 2016, PROMEMORIA DI UN ANNO DI ATTIVITÀ

Numerose le iniziative e le manifestazioni sportive che lo CSAIn ha organizzato nel 2016 in tutto il territorio italiano. Tra queste, due eventi importanti, in inverno e in estate: un evento europeo a Cortina d'Ampezzo, e le finali nazionali di molti sport in Sardegna, ad Olbia.



Dal 9 al 13 marzo, nella splendida cornice delle Dolomiti ampezzane, la 13<sup>a</sup> edizione degli ECWG (European Company Winter Games), i Campionati Europei invernali dello sport d'Impresa, sotto l'egida della EFCS (European Federation for Company Sport) di cui CSAIn è parte in quanto ente italiano dello sport d'impresa. Alla manifestazione di Cortina, patrocinata dal Coni, hanno collaborato il Comune di Cortina e Federturismo Confindustria. 10 le nazioni presenti con oltre 300 atleti partecipanti che si sono cimentati in 7 discipline sportive: sci da discesa, sci da fondo, snowboard, curling, fat bike, ciaspole e calcio a 5 indoor. Alla cerimonia d'apertura dei Giochi che ha avuto luogo nella "Conchiglia" di Cortina d'Ampezzo, in Piazza Angelo Dibona, le autorità europee ed italiane, e, graditi ospiti, i campioni dello sci Gustav Thoeni, Paolo De Chiesa e l'ampezzano Kristian Ghedina, premiati dal responsabile del Comitato Organizzatore e presidente onorario di CSAIn Giacomo Crosa e dal presidente Luigi Fortuna, con uno splendido trofeo in cristallo dello scultore Varisco.

Ad Olbia, dal 9 all'11 settembre, nel Geovillage, s'è svolta la rassegna nazionale dello Sport e le Finali Nazionali CSAIn: oltre 430 atleti partecipanti in 10

discipline sportive. Beach volley, burraco, calcio a 11, calcio a 5, ciclismo su strada, karate, kick boxing, nuoto, pesca sportiva dalla spiaggia e wushu. Venerdì mattina la conferenza di presentazione, con il saluto dell'Amministrazione, recato dall'assessore allo sport del Comune di Olbia Silvana Pinducciu. Nel pomeriggio, dalle ore 15.00, i vari tornei. Sabato, mentre proseguivano le fasi dei tornei con le semifinali, nel palazzetto del Geovillage, gare ed esibizioni di karate e kick boxing e, nell'adiacente piscina olimpica all'aperto, le gare di nuoto. Nel pomeriggio le finali, mentre prendeva il via il trofeo Città di Olbia, prova di ciclismo su strada in un circuito di 6,5 km, da percorrere 6 volte. Ultimo torneo, protrattosi fino a sera, quello di burraco d'élite, a chiudere la manifestazione.

Era la prima volta che la Sardegna ospitava la manifestazione nazionale dell'Ente, e, grazie all'organizzazione del Comitato regionale, al bel tempo ed al clima estivo, tutto è andato oltre le migliori aspettative: gli atleti con le loro famiglie, han potuto gareggiare e rilassarsi, nel più tradizionale stile di CSAIn.

*Paolo Germano*



# Diario



# DICEMBRE 2016

**26** LUNEDÌ S.Stefano

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** MARTEDÌ S.Giovanni Evangelista

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** MERCOLEDÌ SS.Innocenti Martiri

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MONDO CSAIn

SPORT • CULTURA • AMBIENTE • PROMOZIONE SOCIALE  
TEMPO LIBERO • TURISMO



## I NUMERI



Csain è un ente di promozione sportiva che associa circa 4.000 ASD/SSD tra associazioni regolarmente iscritte, circoli di base e Cral aziendali, con circa 400.000 tesserati. Più di 60 sono le discipline praticate (alcune delle quali in promozione), le associazioni specialistiche sono leader nel proprio settore di sport, altre nella cultura, nella promozione sociale, nella tutela dell'ambiente e nel tempo libero. Molte sono le convenzioni con federazioni sportive nazionali e con organizzazioni dello sport. Molti i protocolli d'intesa.

## SPORT PER TUTTI

Lo sport è un bene prezioso, è educazione alla salute, contribuisce alla qualità della vita e favorisce la prevenzione. Lo sport è elemento di aggregazione, si fonda sul rispetto e sulla partecipazione, non mira al risultato ad ogni costo ma alla sana competizione.

Lo sport per tutti è a misura d'ogni persona e tiene conto delle diversità e delle possibilità di ciascuno.

## CULTURA

La cultura è la vita dell'uomo, la sua anima, la sua creatività, la sua socialità. Accanto al nucleo originario dello sport, a Csain sono affiliate associazioni specialistiche che propongono e fanno vivere contenuti culturali. I loro interessi vanno dall'ambiente alla qualità della vita, dalla musica al canto, alla danza, alla poesia, al teatro amatoriale, alla formazione ed alla scuola, dalle tradizioni popolari all'archeologia.

## QUALITÀ DEL TEMPO LIBERO

Attività vissute ed interpretate per soddisfare il piacere di costruire e di fare, seguendo le inclinazioni per i propri interessi culturali, nel tempo libero. Così, il tempo libero diventa scoperta di ciò che è dentro e intorno a noi, un modo per capire e per inventare la parte ludica che ognuno ha in sé: è fantasia di esistere, di esprimersi, l'occasione per fare in libertà ciò che piace.





## PROMOZIONE SOCIALE



Dalle sue origini, la famiglia Csain è, anche, promozione sociale, perciò l'Ente è riconosciuto con decreto del Ministero degli Interni, e, da giugno 2015, con decreto del Ministero del Lavoro: svolge attività culturali, educative, ricreative, assistenziali e di volontariato. L'obiettivo è promuovere iniziative rivolte alla crescita dei cittadini, per un migliore impiego del tempo libero con specifica attenzione ai soggetti che incontrano maggiori difficoltà nell'inserimento sociale, soprattutto nei segmenti della disabilità e del disagio giovanile.



## PER RAGGIUNGERCI

Saper comunicare le proprie idee e il proprio modo di essere, è fondamentale in qualsiasi settore: lo è anche per Csain, che vuole aggregare ed unire nel nome dello sport e della cultura. Per questo e per ogni utile informazione, potrete visitare il nostro sito ([www.csain.it](http://www.csain.it)): troverete i dati essenziali che ci riguardano e qualche traccia della nostra storia e delle nostre radici. Grazie e buona lettura.



**SportService**  
Società di servizi di Csain



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



# DICEMBRE 2016 / GENNAIO 2017

**29** GIOVEDÌ s.Davide

---

---

---

---

---

---

---

---

**30** VENERDÌ Sacra Famiglia/S.Eugenio

---

---

---

---

---

---

---

---

**31** SABATO s.Silvestro I papa

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** DOMENICA Madre Di Dio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# GENNAIO 2017

**02** LUNEDÌ SS.Basilio e Gregorio

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** MARTEDÌ S.Genoveffa

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** MERCOLEDÌ SS.Ermete e Caio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

## UN PROGRAMMA DI PSICO-PEDAGOGIA DELLO SPORT

*“Il primo maestro mi giudicava un inetto nella danza” Rudolf Nureyev*

Il programma del corso è rivolto ad istruttori e allenatori, anche ai genitori e a chi lavora nelle organizzazioni sportive per formare i giovani. Questi formatori accompagnano, nella crescita le donne e gli uomini di domani: sono figure professionali con grandi responsabilità, e diventano, spesso, modello di riferimento. Modelli coi quali gli allievi s'identificano anche per la vita quotidiana e le relazioni sociali: l'educatore può favorire sviluppo ed equilibrio d'un allievo, tanto più quando questo si trovi in una fase evolutiva dell'esistenza.

L'istruttore, l'allenatore, il “maestro” di sport, il presidente d'un circolo sportivo, diviene “formatore” di personalità: gli si chiedono le qualità etiche e psichiche “dell'eroe positivo”, cui si riconosca autorevolezza, desunta dai valori che ha in sé e dalla capacità di trasferirli.

Per questo, i seminari analizzeranno le doti che caratterizzano un buon maestro, e la differenza tra autorevolezza e autoritarismo, coi casi negativi che hanno prodotto nocimento agli allievi.

Spesso si parla di psicologia dello sport preoccupandosi solo della performance: il nostro progetto valorizza la pedagogia come scienza dell'educazione, non se ne può prescindere se si vuol formare chi, a sua volta, è chiamato a formare.

Bisogna saper trasmettere i principi basilari dello sport, solo dopo si può pensare alle performance, ai risultati agonistici e alle eventuali carriere sportive. Dunque, lo sport come mezzo ausiliario psico-pedagogico, che “coltiva” la personalità di chi vi s'avvicina, preparandolo alle sfide che la vita impone.

Ciascuno deve poter esprimere le sue potenzialità e va aiutato a coltivare le proprie inclinazioni e vocazioni: la formazione deve lasciar libero l'individuo, sostenendolo nel seguire i propri ideali coerenti.

### ARTICOLAZIONE DEI SEMINARI

**Nozioni di psicologia generale** La Percezione • L'Apprendimento • La Memoria • Il Pensiero (produttivo, quotidiano e prevenuto) • La Comunicazione analogica • Le Motivazioni • Le Emozioni • I livelli di vigilanza • La Frustrazione • Il Conflitto • L'Attenzione e la Concentrazione.

L'importanza dell'accoglienza nel gruppo, nella palestra, al momento dell'iscrizione. •

Come riconoscere un introverso da un estroverso? • Capire l'allievo: nozioni sui tratti soggettivi della personalità. • Sport di squadra e individuali: motivazioni psicologiche alla scelta. • La scelta: con l'aiuto di genitori e maestri o orientamento autonomo?

### L'Avversario più pericoloso è dentro di noi

Lo sport: gioco ed acquisizione d'uno stile di vita sano. • Approccio alla competizione: l'angolo prospettico vincente. • Ansia anticipatoria e da prestazione. La paura di vincere. • Canalizzazione dell'aggressività e meccanismi psichici di difesa. • Tecniche di rilassamento e visualizzazione della performance. • La volontà. La continuità. La forza di metabolizzare la frustrazione. • Il ruolo dell'istruttore per rafforzare il carattere.

Si sa d'atleti, anche professionisti, con blocchi psichici dovuti a preoccupazioni personali o da eventi traumatici, reali o meno: il soggetto si ritrova, spesso, ad affrontarli da solo. Altre volte, l'aiuto arriva dall'allenatore, che, senza competenze specifiche, dà suggerimenti approssimativi, improvvisando: affrontare disagi psichici d'un soggetto significa invece studiarne la condizione e capire quale strategia psicoterapeutica applicare.

Alcuni handicap difficili d'affrontare sono l'ansia da prestazione, seguita da un altro meccanismo psichico, la “paura di vincere”, non facile da identificare: casi in cui ci si ritrova, inconsapevolmente, a “minare sé stesso”, pur tenendo molto al risultato, inconsciamente, si “gioca a perdere”. Per affrontare queste e altre barriere, vengono indicate tecniche e strategie psichiche derivanti dal Training Autogeno (metodo di auto-ipnosi) e tecniche derivanti dai metodi cognitivo-comportamentale, per contenere e/o eliminare gli impedimenti.

I seminari formativi, oltre l'approccio teorico, privilegeranno una parte pratico-applicativa attraverso “simulate”, confronti diretti con presentazione di situazioni da fronteggiare, con attività esperienziali, per apprendere competenze professionali, migliorando le qualità personali.

Saranno proiettati filmati con trame sugli argomenti di studio, per stimolare riflessioni e dibattito.

I seminari hanno come obiettivo la formazione d'un operatore con nozioni di psico-pedagogia, competenze che potranno essere applicate nei contesti sportivi in cui si operi.

Al termine dei corsi, saranno rilasciati gli attestati di frequenza.

*Amedeo Pingitore*  
Psicologo Psicoterapeuta

## La prevenzione per la sicurezza nello sport

Si continua a spostare in avanti la data come s'avesse timore d'assumere l'unica decisione che alla fine bisognerà prendere: l'uso del defibrillatore sarà finalmente confermato e il decreto Balduzzi operativo.

Purtroppo, ad oggi, sono ancora tante, anzi troppe, le associazioni non dotate di defibrillatore e che non hanno formato gli operatori per usarli. CSAIn vuole sensibilizzare le Associazioni affiliate, attraverso i loro Presidenti, e ritiene necessario un percorso informativo e formativo che permetta di diffondere le tecniche di rianimazione cardiopolmonare e quelle sull'uso del DAE.

In Piemonte, Csain, con la collaborazione di istruttori IRC (riconosciuti a livello nazionale ed europeo) ha costituito una rete formativa che permette alle Associazioni affiliate di formare i propri operatori e di acquistare il DAE, con costi di formazione esclusivi, convenzionati.

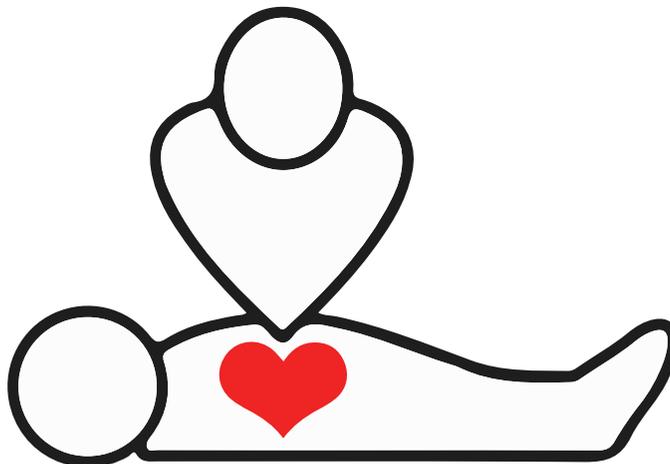
La proposta formativa di Csain Piemonte consente corsi per dirigenti formati e abilitati all'uso del defibrillatore semiautomatico e si rivolge a coloro che desiderano apprendere non solo l'uso dello strumento ma anche le manovre di rianimazione cardio polmonare e la disostruzione delle vie respiratorie, in base alle più recenti linee guida adottate nel 2016.

I corsi dedicano attenzione alla parte pratica per consentire ai partecipanti d'imparare ad eseguire tempestivamente le manovre di rianimazione e ad usare il defibrillatore nei diversi contesti. L'obiettivo di CSAIn Piemonte, tramite la collaborazione e l'esperienza di docenti esperti e preparati (IRC e IRC Comunità), è sensibilizzare e formare chi fa sport ad usare le corrette manovre per affrontare l'arresto cardiaco e salvare una vita.

A conclusione dei corsi, superato l'esame finale, verrà rilasciata l'abilitazione alla pratica delle manovre apprese, secondo le disposizioni della normativa in materia.

Queste proposte rientrano nel quadro del progetto di formazione Csain, per chi fa sport e per le altre attività del tempo libero: dalla comunicazione, al marketing, dalla psicologia alla fiscalità, dalla gestione degli impianti, all'etica nello sport, con professionisti ed esperti di settore e con la testimonianze di specialisti: tutti gli appuntamenti sul sito Csain nazionale ([www.csain.it](http://www.csain.it)) e su Csain Piemonte ([www.csainpiemonte.wordpress.com](http://www.csainpiemonte.wordpress.com)).

*Piercarlo Iacopini*



## *CSAIn, Assicurazione 2017*

Il nostro Ente ha stipulato la nuova assicurazione 2017 con la Compagnia dei LLOYD'S di Londra. Sul sito [www.csain.it](http://www.csain.it) è possibile trovare il testo della polizza e il formulario per la denuncia di eventuali infortuni e denuncia sinistro RC.



### *CHI SIAMO*

Aretè Insurance Broker, partecipata da Brokernet Italia, ha accesso al mercato assicurativo europeo ed in particolare al mercato italiano ed inglese. La nostra mission è:

- comprendere le esigenze dei nostri clienti e soddisfarli al meglio, con esperienza e professionalità nella gestione dei rischi;
- la qualità del nostro servizio ci consente di dare risposte con rapidità, efficacia e trasparenza, in un continuo aggiornamento dei nostri livelli di eccellenza.

### *SERVIZI*

Il nostro ruolo di consulenti si esplica attraverso la fornitura di specifici servizi che supportano il cliente nelle singole fasi del ciclo di gestione dei rischi. Al fine di garantire ai clienti prestazioni adeguate utilizziamo strumenti e tecnologie avanzate e supportiamo i nostri professionisti con percorsi di formazione continua che consentono di sviluppare idonee competenze e capacità.





### *COME OPERIAMO*

La nostra esperienza ci consente di operare sia nello Small Business che nel Corporate:

Con lo Small Business ricerchiamo soluzioni assicurative per le coperture legate alla protezione del patrimonio e della persona, quali: infortuni, malattia, previdenza integrativa, rc professionale, convenzioni ramo auto e flotte.

Con il Corporate ricerchiamo soluzioni per coperture di rischi nei seguenti settori: piccole, medie e grandi aziende industriali, commercio, artigianato, credito, cauzioni e trasporti.

### *CHI CONTATTARE*

Per la consulenza (e gestione di preventivi), per informazione di natura assicurativa e finanziaria e per qualunque aggiornamento sui contenuti della convenzione CSAIn, comprese le polizze integrative, potete rivolgervi ai consulenti rappresentanti dell'intermediazione:

**Salvatore Cunsolo Cell 320.5645917**

**Salvatore Lombardo Cell 345.1133924**



# GENNAIO 2017

**05** GIOVEDÌ s.Amelia

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** VENERDÌ Epifania

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** SABATO s.Raimondo

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** DOMENICA s.Apollinare

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# GENNAIO 2017

**09** LUNEDÌ s.Giuliano

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** MARTEDÌ s.Aldo

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** MERCOLEDÌ Battesimo di Gesù

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**GENNAIO 2017**

**12** GIOVEDÌ S.Modesto

---

---

---

---

---

---

---

---

**13** VENERDÌ S.Ilario

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** SABATO S.Felice

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** DOMENICA S.Mauro

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# GENNAIO 2017

**16** LUNEDÌ S.Marcello

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** MARTEDÌ S.Antonio Abate

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** MERCOLEDÌ S.Liberata

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Il tempo libero come patrimonio Alimentazione e salute

*La Comunità scientifica è preoccupata per la sempre più precoce comparsa, nella popolazione industrializzata, di malattie cronico degenerative, innescate da uno stile di vita che supera le capacità d'adattamento da parte di un patrimonio genetico che, nei millenni, si è programmato per sopravvivere alle carestie. La vita frenetica di città, la sedentarietà, la disponibilità di cibi ad elevata densità calorica più che nutritiva, pasti veloci e mense di comunità, la mancanza d'un rapporto tra alimenti, ciclo di produzione e preparazione del cibo, sono alla base della comparsa di queste malattie.*

*Abbiamo incolpato famiglia, società, politica, chiesto interventi di promozione della salute che non sono arrivati, fermati alle enunciazioni programmatiche se non ai proclami.*

*Se parliamo di sport, sembra qualcosa relegato a pochi, finalizzato a performance d'elevati livelli; se parliamo di dieta, una sovrastruttura mentale fa pensare a sacrifici e rinunce incompatibili con chi è oppresso da uno stile vita che ha, spesso, il 40% dei pasti fuori casa.*

*Non ci si ritrova più attorno al desco per condividere cibo e dialogo, rimuovendo istinti ancestrali legati all'istinto di sopravvivenza, non c'è più rapporto diretto con chi produce il cibo che, quando arriva sulla nostra tavola, ha subito innumerevoli manipolazioni, manca una valutazione gustativa, anche per l'omologazione dei sapori.*

*Basta osservare dall'esterno il comportamento d'una persona che s'avvicina ad un buffet: la maestria con cui sistema le varie portate nel piatto a strati ed incastri, in cui l'agrodolce della caponatina copre un crudo stagionato 24 mesi e un latticino gemente, il tocchetto di formaggio affogato nell'olio col limone del pesce marinato, i fritti ad ammorbidirsi negli stufati, e, alla fine, gli avanzi offesa all'altra parte del mondo, spesso vicino di casa: ogni settimana, una famiglia butta 650 grammi di cibo buono, più gli scarti, spesso eccessivi.*

*Quest'anno, la proposta per l'Agenda Csain di Santino Morabito e dei colleghi della Associazione dei medici nutrizionisti, è riappropriarsi degli alimenti, seguirli finché non diventano cibo, riappropriarsi di vista, olfatto, udito, tatto, sapore, scoprirne il valore nutrizionale per corpo e spirito, usare avanzi e scarti per semplici e gustose pietanze, che hanno nutrito i nostri padri dandogli benessere fisico e benzina per fare tanta strada e tant'anni in salute.*

### La bruschetta

In ogni casa, la cosa più facile che avanzi è il pane. Una volta si buttava solo quando il pezzo era sporco e, prima di consegnarlo alla pattumiera, lo si baciava perché era la "grazia di Dio". Quello che avanzava e s'induriva veniva tagliato in dadini e tostato per zuppe e minestre o trasformato in pangrattato.

Talvolta quando non c'era altro diventava una necessità renderlo mangiabile. Lo si tagliava in fette sottili e si tostava leggermente, meglio se sulla brace, dopo averlo strofinato con l'aglio. Bastava poi un filo d'olio e per i più esigenti un pizzico di sale e pepe per renderlo prelibato. Con la pomodorizzazione della cucina, l'uso d'adagiarsi sopra pezzetti di pomodoro maturo macerato in olio, aglio o cipollotto. Ecco pronta la bruschetta, che ci servono come sfizio in attesa della pizza. Eppure il pane continua ad avanzare ogni giorno e spesso non sappiamo cosa farne, tranne, nella migliore delle ipotesi, sbriciolarlo ai piccioni, per un dispetto ai vicini di casa.



**Santino Morabito**  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Consigliere Fondazione ADI

## *Il tempo libero come patrimonio* **Miti e speranza dall'uomo selvatico**

Il rapporto uomo-Natura è ambivalente: la Natura è Madre, benevola e premurosa verso i figli, ma è anche forte e potente, implacabile nelle sue manifestazioni estreme, è vento, bufera, pioggia, neve, siccità, privazioni. È per questo che l'uomo, da sempre dipendente da ciò ch'essa offre, ne ha avuto insieme venerazione e timore. Da sempre, cerca di piegarla alle sue esigenze, nel contempo ne è affascinato trasponendo in essa e nei miti che la riguardano, speranze e necessità. Da qui l'origine di leggende che accostano alla Natura figure di folletti, elfi, fauni e divinità che ne incarnano svariati aspetti.

In molte regioni alpine e appenniniche (come in altre aree del pianeta), è diffuso il mito dell'Uomo selvatico, dall'aspetto umano ma col corpo totalmente coperto di peli, che vive nella solitudine di montagne e boschi. Schivo e riservato, non ama il contatto con la civiltà umana e, spogliato dalle norme sociali, è, secondo tradizione, ingenuo e gentile. Conoscitore delle regole della natura, abile nel pascolare le greggi, esperto d'arte casearia: la sua ingenuità è scambiata per scarso intelletto ma, al contrario, è dotato di saggezza, come narra Matteo Maria Boiardo nell'Orlando innamorato. L'Uomo selvatico sorride quando c'è maltempo, sapendo che a breve tornerà il sereno, piange quando il sole splende perché, a seguire, arriverà il maltempo. In molte leggende, l'Uomo selvatico insegna ai contadini a produrre burro e formaggio, ma l'ingratitude spesso non lo ripaga degli insegnamenti. In un racconto valdostano, l'Uomo selvatico, dopo aver insegnato a produrre diversi tipi di formaggio, volle rivelare agli uomini l'uso del siero con un'orchidea, la nigritella. Con poco rispetto, gli uomini non considerarono quanto suggerito dall'Uomo selvatico e lo derisero fino ad allontanarlo. Da quel momento, nessuno lo vide e, così, nessuno seppe il suo segreto. In altre leggende, egli è vittima di scherzi goliardici, aggressioni e, addirittura, in un racconto delle Alpi apuane, viene ucciso dopo aver rivelato preziosi insegnamenti.

La figura dell'Uomo selvatico, che, da escluso e diverso, possiede conoscenze differenti da quelle degli uomini, che è estraneo alla società che lo circonda e che rifugge il denaro e i beni materiali, richiama l'importanza d'aspetti essenziali, d'una vita parca, lontana dai condizionamenti di regole e sovrastrutture. E' un po' il simbolo d'un rapporto incrinato tra uomo e Natura: la scarsa considerazione delle sue abilità e conoscenze, narrata nei miti, sono metafora d'una sfiducia ottusa negli insegnamenti della natura, soprattutto quando le speranze sono rivolte verso i miti d'un progresso solo tecnologico.

In un mondo che smarrisce i valori più intimi ed essenziali della vita, il mito dell'Uomo selvatico rammenta i valori della libertà d'ognuno.

### **A passo d'uomo**

*Per riscoprire i valori che l'Uomo selvatico rappresenta, la visita alla camera picta dell'Uomo selvatico di Sacco a CosioValtellino (SO) e i formaggi tipici della Valtellina, il Bitto e la Casera; il Bosco dell'Alevè nell'alta Valle Varaita in Piemonte, la più grande estensione di Pino Cembro d'Italia; i sentieri e le grotte del Monte Corchia, tra cui l'antro denominato la Tana dell'Uomo Selvatico, in provincia di Lucca nelle Alpi Apuane; il Museo delle Alpi in Valle d'Aosta a Bard (AO).*



**GENNAIO 2017**

**19** GIOVEDÌ S.Mario

---

---

---

---

---

---

---

---

**20** VENERDÌ SS.Sebastiano e Fabiano

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** SABATO S.Agnese

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** DOMENICA S.Vincenzo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# GENNAIO 2017

**23** LUNEDÌ S.Emereziana

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** MARTEDÌ S.Francesco di Sales

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** MERCOLEDÌ Conversione di S.Paolo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Sabato 28 gennaio 2017*  
**Le Arance della Salute di AIRC**

Attività fisica, corretta alimentazione e sostegno alla ricerca. Le Arance della Salute di AIRC tornano in tutta Italia per rendere il cancro sempre più curabile.

Con i suoi 15mila volontari in 2.500 piazze e 600 scuole per raccogliere nuove risorse da destinare al lavoro dei suoi 5.000 ricercatori, AIRC vi aspetta per ricordare che l'attività fisica regolare e un regime alimentare sano sono fondamentali per prevenire il rischio di cancro, attraverso la distribuzione delle "Arance della Salute", simbolo dell'alimentazione sana e protettiva grazie alle loro straordinarie proprietà.



**Il frutto della salute**

Come da tradizione le arance di AIRC sono tutte arance rosse e rigorosamente di origine italiana, coltivate in Sicilia, Calabria e Sardegna. Le ricerche dimostrano che sono ricche di antiossidanti, capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi che danneggiano il DNA. Sono anche una preziosa fonte di vitamina C, che ha un ruolo fondamentale nel rafforzare le nostre difese immunitarie, ma non solo. Protegge il sistema cardiovascolare e possiede importanti proprietà antinfiammatorie. L'arancia fresca è ricca anche di vitamine A, B e PP e di flavonone, l'elemento più protettivo, soprattutto nei confronti del tumore. Le arance rosse contengono anche antociani, pigmenti naturali dagli straordinari poteri antiossidanti, e sono quindi più adatte nella prevenzione oncologica.

Trova la piazza su [arancedellasalute.it](http://arancedellasalute.it)



## Diamoci una mossa! (contro il cancro)

Per restare in salute l'attività fisica è indispensabile. E lo è anche per prevenire e combattere il cancro

Gli esperti del Sistema sanitario britannico lo avevano detto: l'esercizio fisico andrebbe prescritto come una medicina, sullo stesso ricettario. Perché il movimento può essere altrettanto efficace di un farmaco per il cancro e le malattie cardiovascolari, ma non sempre viene preso sul serio dai pazienti. Eppure un'attività fisica regolare può allungare la vita anche di quattro anni.

Lo sport agisce sui sistemi metabolici dell'organismo e oggi ci sono dimostrazioni scientifiche del fatto che la pratica sportiva fa bene alla salute. Lo dicono anche i risultati degli studi epidemiologici che, almeno per alcuni tipi di tumore, mostrano un forte legame tra il cancro e la mancanza di esercizio fisico.

La speranza è che, col tempo, accada quel che è già accaduto col cibo: siamo diventati tutti più consapevoli di ciò che mettiamo in tavola. Conosciamo le proprietà benefiche di molti alimenti (fra cui le Arance della Salute) e cerchiamo di educare i più giovani a una sana alimentazione. Per il movimento e lo sport sarebbe auspicabile che accadesse la stessa cosa: riuscire a diventare "esperti" in tutto ciò che ci aiuta a prevenire le malattie più gravi.

### Cosa significa per un'azienda partecipare a un evento sportivo?

Sicuramente è un'ottima attività di team building che può coinvolgere tutti (dai dipendenti ai clienti e ai fornitori). Ma non solo: può anche diventare un'importante azione di Responsabilità sociale d'impresa a sostegno di un progetto scientifico di AIRC, qualora alla sfida sportiva si affianchi quella solidale.

Tutti possono partecipare e attivarsi personalmente nella raccolta fondi - donando e invitando a donare la propria cerchia sociale - contribuendo così alla raccolta fondi aziendale a favore di un progetto condiviso.

Contattateci per realizzare il vostro evento sportivo a favore di AIRC, troveremo insieme la soluzione più adatta alla vostra iniziativa: [partnership@airc.it](mailto:partnership@airc.it)



**GENNAIO 2017**

**26** GIOVEDÌ S.Tito e Timoteo

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** VENERDÌ S.Angela Merici

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** SABATO S.Tommaso

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** DOMENICA S.Costanzo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# GENNAIO / FEBBRAIO 2017

**30** LUNEDÌ s.Martina

---

---

---

---

---

---

---

---

**31** MARTEDÌ s.Giovanni Bosco

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** MERCOLEDÌ s.Verdiana

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Erbe e salute Un brindisi per andare oltre

Eppure, questa crisi ha del buono: stiamo recuperando bontà smarrite, tradizioni d'abitudini sane, di sobrietà e parsimonia, dalle piccole cose alle altre. Il patrimonio del tempo libero ci allena a far bene quel che decidiamo di fare, la cura delle piccole cose serve a capirne il vantaggio, per trasmetterne l'attenzione. Con l'Agenda ne raccomandiamo qualcuna da custodire: le buone erbe i cui benefici ci sono ricordati, ogni mese, con garbo e puntualità, da Elisa Musumeci. E, per il premio d'un brindisi raffinato, per ogni erba, abbiamo appreso dal notes di Mamma Tatà, una nonna alchimista e viticultrice, come coniugarla con spirito gustoso: perché molte erbe officinali sviluppano i loro poteri terapeutici con l'alcol. I distillati alle erbe, spesso di tradizione contadina, sono accreditati contro fastidi e acciacchi: l'occasione di preparare, in casa, con macerazione a freddo, profumati elisir, ottimi compagni di meditazione. Un modo per fare del tempo libero patrimonio.

### Alloro

*Laurus nobilis L. famiglia Lauraceae*

Essenza arborea sempreverde a sessi separati, diffusa in tutto il bacino mediterraneo. I principi terapeutici dell'alloro sono contenuti nella foglia e nel frutto, la drupa, prodotto solo dalla pianta femmina. I principi attivi, di diversa natura chimica, costituiscono l'essenza d'alloro. Se si vuol ottenere, nell'essenza, la massima ricchezza in principi attivi, è necessario raccogliere la pianta rispettando il suo periodo balsamico, momento dell'anno nel quale ciascuna pianta ne è più produttiva, che per l'alloro corrisponde all'autunno, risultandone invece povero in primavera. *Laurus nobilis* la sua accezione nella lingua latina, nobile per le sue molteplici proprietà. Nella letteratura scientifica, troviamo di un ampio uso come antinevralgico, sedativo e sonnifero se assunto a basse dosi, persino narcotico se s'eccede rispetto alle concentrazioni limite di eugenolo in esso contenuto. Un tempo, era sfruttata l'azione abortiva, caduta in disuso perché non esente da rischi. La proprietà digestiva e contro la nausea è la più nota e usata, sino ad oggi. Chi non conosce il decotto di foglie d'alloro e scorza di limone caro ai nostri avi che, per il colore, chiamavano "canarino"? Ad uso esterno, possiamo produrre, in casa, l'oleolito d'alloro, ricavato dalla macerazione delle foglie in olio base di girasole, mandorle o altro, esposte al sole dentro un recipiente in vetro per tre settimane, con successivo filtraggio. L'olio così ottenuto è usato per frizionare la parte che accusa dolori, d'origine muscolare, articolare o nevralgica, che ne trarrà immediato sollievo.

### La grappa all'alloro

*L'alloro, in Grecia e a Roma, era simbolo aristocratico di vittoria e di trionfo riconosciuto ad eroi, condottieri, artisti e poeti: la corona d'alloro e quercia intrecciati era segno d'un successo massimo. In medicina e in veterinaria, è ricordato da Plinio per disinfettare ferite e guarire gonfiore; in cucina serve per arricchire e profumare arrosti e sughi. La grappa d'alloro è un eccellente tonico e un digestivo raccomandato.*

In un barattolo di vetro, ad un litro di grappa aggiungete 10 foglie d'alloro, un chiodo di garofano, un pezzo d'anice stellato, tre bacche di ginepro. Lasciare al sole per 20 giorni; dopo un riposo di due settimane, filtrate e imbottigliate. Riponete in luogo fresco per almeno un mese, prima di consumarne.



## Erbe e salute

### Finocchio

*Foeniculum vulgare* Miller. Famiglia Umbelliferae

Le formulazioni a base di finocchio sono tra le più numerose in fitoterapia. I frutti di questa specie, in commercio definiti impropriamente semi, insieme a quelli di anice, carvi, coriandolo e cumino sono stati definiti "le cinque sementi calde", con azione infallibile nell'assorbimento dei gas intestinali e nel favorirne la liberazione. I dati bibliografici riportano il finocchio tra i fitoterapici ad azione mucolitica ed espettorante valida e priva di controindicazione anche in età pediatrica, tanto che, in alcuni paesi, era uso comune produrre miele di finocchio per i disturbi dell'influenza stagionale e somministrarlo sin dalla primissima infanzia. Oggi, non è questo l'uso più noto per quest'erba, cui si preferisce altre specie dall'azione mirata sulle patologie del sistema respiratorio. Ottimo il contributo della tisana a base di semi di finocchio per le donne in allattamento: pare che l'azione esercitata da uno dei componenti, il d-fencone, stimoli le ghiandole mammarie ad aumentare la loro produzione. Un infuso leggero di semi di finocchio è utile anche ai lattanti, per smorzare le loro coliche intestinali. Per ottenere l'azione contro il meteorismo, i frutti non devono infondere nell'acqua in ebollizione poiché i loro principi attivi sono altamente volatili e verrebbero perduti: una corretta preparazione della tisana prevede l'infusione, a fiamma spenta, nell'acqua che non deve superare gli 80 gradi di calore ed il tempo di infusione non dovrebbe superare i 10 minuti. I composti fortemente aromatici che nel loro insieme costituiscono l'essenza di finocchio sono alla base della predilezione anche in ambito culinario. In molte ricette di vini speziati è gradito il finocchio. Anticamente, s'era soliti aggiungere semi di finocchio a vini di qualità non eccellente o, peggio, appena avariati, che, grazie all'intenso retrogusto e all'azione antibatterica del finocchio, potevano esser venduti ai non intenditori. Da questo aneddoto, l'origine dell'espressione "lasciarsi in finocchiare".



### La grappa al finocchio

*Il finocchio selvatico, apprezzato dall'antichità come erba aromatica e verdura, è diffuso nell'Europa meridionale, dove cresce anche su terreni rocciosi. Stimolante dell'appetito e della digestione, era usato per favorire la produzione del latte e la diuresi. Per le sue doti, se ne fa una grappa d'ottimo aroma e dal profumo gradevole.*

Nel barattolo di vetro, s'aggiunga ad un litro di grappa 25 grammi di semi di finocchio, quattro steli della pianta, alcune foglie di basilico, due o tre bucce di limone non trattato, tre bacche di ginepro. Si lasci il barattolo al sole per tre settimane e, dopo un mese di riposo, filtrare e imbottigliare. Conservare al fresco per almeno un mese, prima d'assaggiarne.

# FEBBRAIO 2017

**02** GIOVEDÌ Presentaz.del Signore

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** VENERDÌ s.Biagio

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** SABATO s.Gilberto

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** DOMENICA s.Agata

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# FEBBRAIO 2017

**06** LUNEDÌ S.Paolo Miki

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** MARTEDÌ S.Teodoro

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** MERCOLEDÌ S.Girolamo Emiliani

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**COORDINATORE  
RESPONSABILE  
NAZIONALE**

**BIAGIO NICOLA SACCOCCIO**  
biagiosaccoccio@tiscali.it  
presidenza@csainciclismo.it

cell. 338.4521805  
cell. 320.2376125  
fax 0771 511191

**C.S.A.In**  
Viale dell'Astronomia, 30  
00144 ROMA

Tel. (06) 54221580 - 54220602  
fax (06) 5903242/484

**COMPONENTI UFFICIO DI COORDINAMENTO NAZIONALE CICLISMO**

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| <b>NEVIO CIPRIANI</b> | cell. 320 2373110<br>nevcipr@libero.it | <b>RENATO PERA</b><br>Delegato CTN e G.G.    | cell. 338 6639866<br>renato.pera53@gmail.com |
|                       | <b>ELISA ZOGGIA</b>                    | cell. 393 1599578<br>zoggiaelisa84@gmail.com |  |

**COMPONENTI COMMISSIONI COORDINATE DAL RESPONSABILE NAZIONALE:**

|                        |   |  |  |
|------------------------|---|--|--|
| <b>FONDO STRADA</b>    | <b>SALVATORE GIORDANO</b><br><b>BRUNO IRACE</b>   | cell. 338.8107930<br>cell. 348.2598544 | salvatore.giordano55@alice.it<br>gstermoli@virgilio.it |
| <b>MTB</b>             | <b>TONINO GRILLEA</b>   | cell. 347.0515867                      | gtonino1@gmail.com                                     |
|                        | <b>ELVIO GIUSEPPE SIGONA</b>  | cell. 340.4049142                      | elvio.csain@virgilio.it                                |
|                        | <b>MARCO TEDESCHI</b><br><b>LUCA BUAROTTI</b><br><small>Delegato ciclocross centro-nord</small> | cell. 348.0921130<br>cell. 339.8334229 | marco.tede1975@alice.it<br>ciclismonorditalia@gmail.it |
| <b>BREVETTI</b>        | <b>CARLO SULAS</b><br><b>FERMO RIGAMONTI</b>  | cell. 334.8176972                      | carlosulas@alice.it<br>fermo.rigamonti@gmail.com       |
| <b>PROGETTI SCUOLA</b> | <b>COORDINAMENTO NAZIONALE</b>  |  | info@csainciclismo.it                                  |

**COLLABORATORI COORDINAMENTO NAZIONALE E COMMISSIONI**

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>RIGOLETTO GIOVANNI</b><br><b>VOLPE SANTE</b> | <b>SCOTTI FRANCO</b><br><b>PIARULLI FRANCESCO</b> | <b>MELISI MICHELE</b><br><b>ROSELLINI ROBERTO</b> | <b>DE VECCHI MAURIZIO</b><br><b>VECCHIO CESARE</b> |
|---|---|---|--|



# CAMPIONATI NAZIONALI



FEBBRAIO 2017

**09** GIOVEDÌ s.Apollonia

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** VENERDÌ s.Arnaldo

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** SABATO N.S.di Lourdes

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** DOMENICA s.Eulalia

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# FEBBRAIO 2017

**13** LUNEDÌ SS.Fosca e Maura

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** MARTEDÌ S.Valentino

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** MERCOLEDÌ S.Faustino

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Il tempo libero come patrimonio*  
**Pasta fritta**

Una tradizione dei nonni, radicata nelle abitudini mediterranee della pasta al pomodoro, è quella di prepararne in più, per poi friggerne gli avanzi a sera o l'indomani. Si può preparare anche al momento, ma cotta a pranzo e fritta la sera o il giorno dopo, è più saporita, un piatto veloce ed appetitoso.

I formati ideali per questa ricetta sono gli spaghetti o i rigatoni, ma si possono usare anche tagliatelle o altri formati.

Ci sono tante varianti: c'è chi aggiunge aglio e acciuga nell'olio e poi versa la pasta avanzata, chi la mescola con l'uovo battuto prima di metterla in padella per darle maggiore consistenza, chi aggiunge formaggio grattugiato o pangrattato.

Quella che segue, è una ricetta semplice e meno calorica, con una spolverata di pangrattato.

Scaldate un filo d'olio in padella, mettete un velo di pangrattato, versatevi la pasta cotta e condita con la salsa e schiacciatela con una paletta, per farla diventare una specie di sformato. Lasciatela friggere finché si sia formata una crosticina dorata e croccante, quindi rivoltatela con l'aiuto d'un piatto e fatela dorare dall'altro lato. Servitela calda.

E' un piatto abbastanza calorico e va aggiunto con la dovuta moderazione ed oculatezza nello schema alimentare settimanale: una porzione di pasta fritta produce 465 calorie, i carboidrati rappresentano il 61,2 % delle calorie totali, i lipidi il 21,1 % e le proteine il 12,7.

**Ingredienti per 4 persone:** 320 gr di pasta - 3 cucchiaini di formaggio grattugiato - 2 cucchiaini di pangrattato - 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva - sale - pepe

E se vi avanza tanta pasta al sugo? Potete preparare una teglia di pasta gratinata in forno dopo averla condita con 1 uovo, 1 mozzarella e 3 cucchiaini di parmigiano...

Giuseppe Vinci  
Medico specialista  
in dietologia e nutrizione chimica



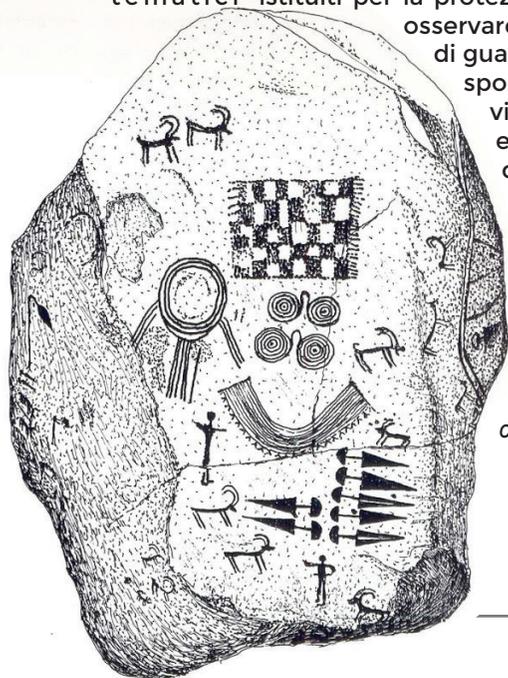
*Il tempo libero come patrimonio*  
**I fumetti della Valle Camonica, arte rupestre di 10.000 anni fa**

Oggi comunichiamo in un istante: scambiamo notizie, biglietti d'amore e d'altro, organizziamo incontri di lavoro. Già da tempo, però, la comunicazione è stata semplificata dall'uso del telefono e il cellulare ha portato la cornetta nelle tasche. I nuovi telefonini, oltre la conversazione, trasmettono immagini: prima, lettere e telefono ad accorciar distanze, oggi privilegiamo le immagini per raccontar noi stessi e la nostra vita. Le vacanze diventano foto veicolate coi social network, gli stati d'animo emoticons scambiate con gli amici.

Questo percorso che cambia i modi del rapporto con gli altri, in senso inverso e in tempi lunghi, è già stato seguito dall'uomo: prima della scrittura, ancor prima, forse, della parola, l'uomo ha usato l'immagine per comunicare coi propri simili. A testimoniare, la grandissima quantità di segni grafici che l'uomo ha disseminato per il mondo, consegnando al tempo scene della vita, pensiero e credenze.

Tra i più antichi e numerosi (circa 300.000) i petroglifi della Val Camonica, la più estesa delle valli bresciane: nel corso di 10.000 anni, l'uomo ha inciso le rocce con simboli e figure antropomorfe che evocano danza, guerra, agricoltura, caccia e riti religiosi. Le prime incisioni rupestri della valle risalgono al periodo Epipaleolitico (VII millennio a.C. circa) per proseguire sino al primo millennio avanti Cristo. Poche le incisioni più recenti, d'epoca Romana, medievale e del XIX secolo. Le più numerose (circa l'80%) risalgono all'Età del Ferro e sono attribuibili agli antichi Camuni, popolo di probabili origini liguri che s'insediò nella valle agli inizi del primo millennio avanti Cristo. Le immagini venivano realizzate battendo sulla roccia con strumenti di pietra dura (metodo della percussione o della martellina) o graffiando le superfici con appositi utensili appuntiti (metodo del graffito). A volte le figure appaiono disordinate e sovrapposte, anche a causa delle diverse epoche d'incisione, spesso costituiscono un insieme omogeneo e logico, con raffigurazioni a funzione celebrativa, commemorativa o propiziatoria, d'ambito religioso e laico.

Le incisioni rupestri della Val Camonica testimoniano conoscenze, attività, modi di vivere di quelle antiche popolazioni. Tra i sentieri della valle, all'interno degli otto Parchi tematici istituiti per la protezione e la fruizione delle incisioni, ci soffermiamo ad osservare ogni pietra: dalle immagini raffigurate, la sensazione di guardare scene solo in apparenza lontane, perché, se ci si spoglia dei condizionamenti della vita moderna, sono così vicine d'apparire familiari, immagini sintetiche di natura e sentimenti, di speranze, gioie, paure, la spiritualità di donne e d'uomini di ieri, immutate in quelli d'oggi.



**A passo d'uomo**

*Per riflettere sulla natura e l'esigenze dell'uomo, una visita del Parco nazionale delle incisioni rupestri di Naquane, del Museo didattico d'arte e vita preistorica a Capo di Ponte e del Museo etnografico del ferro, delle arti e tradizioni popolari a Bienno. Per la tradizione alpina del pane nero di segale, il volume "Erborare - Storie di donne, di erbe e di cucina in Valle Camonica", Massetti Rodella Editori.*

FEBBRAIO 2017

**16** GIOVEDÌ S.Giuliana Vergine

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** VENERDÌ S.Donato

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** SABATO S.Simone Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** DOMENICA S.Tullio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# FEBBRAIO 2017

**20** LUNEDÌ S.Silvano

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** MARTEDÌ S.Eleonora

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** MERCOLEDÌ S.Margherita

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FEBBRAIO 2017

**23** GIOVEDÌ S.Renzo

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** VENERDÌ S.Mattia

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** SABATO S.Cesario

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** DOMENICA S.Romeo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# FEBBRAIO / MARZO 2017

**27** LUNEDÌ S.Leandro

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** MARTEDÌ S.Romano Abate

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** MERCOLEDÌ S.Albino - Le Ceneri

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**MARZO 2017**

**02** GIOVEDÌ s.Basileo Martire

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** VENERDÌ s.Cunegonda

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** SABATO SS.Casimiro e Lucio

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** DOMENICA I Quaresima

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# MARZO 2017

**06** LUNEDÌ s.Giordano

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** MARTEDÌ SS.Felicita e Perpetua

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** MERCOLEDÌ s.Giovanni di Dio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MARZO 2017

**09** GIOVEDÌ s.Francesca R.

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** VENERDÌ s.Simplicio Papa

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** SABATO s.Costantino

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** DOMENICA II Quaresima

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# MARZO 2017

**13** LUNEDÌ S.Arrigo

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** MARTEDÌ S.Matilde Regina

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** MERCOLEDÌ S.Luisa

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Meglio in primavera o in autunno ma in tutte le stagioni, tranne in estate nei terreni assolati, chi va per campi s'imbatte in una miriade di piante spontanee, oggi sconosciute, che sono state cibo buono e saporito per generazioni.

La più conosciuta è la cicoria selvatica o da campo, dal caratteristico sapore amaro: contiene calcio, vitamina C e una forma di vitamina K che aiuta a fissare il calcio nelle ossa. Le vengono attribuite proprietà depurative e disintossicanti digestive, diuretiche ed oggi, non ultimi, poteri protettivi nei confronti delle malattie cronico degenerative.

Spesso veniva consumata lessata in pochissima acqua con un filo d'olio e con pane raffermo da ammorbidire ed insaporire dentro come minestra, o aggiunta a metà cottura ai fagioli, per farne un piatto, nutrizionalmente completo, con un sapore diverso dal solito.

Quelli che una volta andavano per campi conoscevano bene anche altre erbe, dalle cime del finocchietto selvatico, ingrediente prelibato e base indispensabile per molte specialità culinarie, a tante altre, diverse tra loro ma tutte buone per fare un primo, un secondo o un contorno ad apprestare od arricchire pranzo o cena.

Piscialetto, sciffone, cicoria matta, tala per indicare oggi il nobile Tarassaco.

Strigoli, verzitt, sciopeti, sclupit, carletti, sgrizlol per il Silene e cugol, spinacio di montagna, gasala o farinetta il Buon Enrico. Bruscardoli, asparagina, papavero rosso, rosolino, erba di lupo, aglio dei boschi, cardella, borrana, cardamina amara, costa amara, ingrascia maiale, nomi con cui nelle varie regioni vengono chiamate alcune di queste varietà che nella cucina popolare diventavano contorni di pregio al poco salume o formaggio o prodotto buono anche per i ragazzi.

Mi riferisco a due piatti semplici.

**Verdura saltata:** cuocere la verdura mista, già tagliata se non particolarmente tenera, direttamente in padella con la propria acqua in poco olio, aglio e un pizzico di peperoncino. Si può servire calda, a volte cosparsa di pan grattato, o consumare fredda su un crostone di pane o accanto ad un arrosto grasso.

**Polpette:** soluzione buona per gli adulti che con un uovo fanno un piatto abbondante e per i bambini perché fritta, aggiungo io per bene, è buona anche la suola di una scarpa. Scegliere le foglie più tenere delle specie non amare, lessarle già tagliate e una volta cotte strizzarle con la forchetta in un colino. Impastare la verdura con mollica di pane imbevuta nel latte, amalgamare con uovo sbattuto, farne delle palline. Passarle nel pangrattato ed immergerle una ad una nell'olio bollente.

Santino Morabito  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Consigliere Fondazione ADI

## *Il tempo libero come patrimonio* **Gli etruschi: alle origini della nostra civiltà**

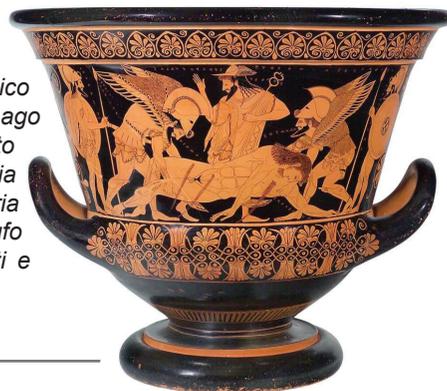
L'Italia ha una storia articolata e antica che s'intreccia con quella dell'Occidente, sia per la posizione geopolitica, centrale nel bacino del Mediterraneo, sia per l'influenza delle civiltà della Penisola sulla cultura d'Europa. Se, pensando all'Italia del mondo antico, viene in mente l'Impero Romano, altre civiltà antecedenti hanno lasciato importanti tracce per l'Umanità. Tra queste, quella etrusca è la più complessa e importante: da un lato, il mistero sulle origini, dall'altro il ruolo della donna nella società preromana.

Gli Etruschi occupavano in origine l'area dell'Italia peninsulare compresa tra l'Arno e il Tevere, nelle odierne regioni della Toscana (il cui nome deriva dal termine Tusci, con cui i Romani chiamavano gli Etruschi), Lazio e Umbria settentrionali, successivamente alcuni insediamenti raggiunsero a Sud la Campania, e, a Nord, l'Emilia-Romagna, la Lombardia e il Veneto. Sull'origine degli Etruschi ancor oggi esistono tesi contrastanti: in parte la civiltà etrusca sembra collegarsi a quella villanoviana, un'antica cultura diffusa durante l'Età del Ferro (IX - VIII secolo a.C.) in quelle regioni. La loro lingua scritta, fondata su un alfabeto d'origine greca, fa immaginare un'immigrazione dal mare, forse dalla Tracia, mentre legami con la cultura celtica avanzano la possibilità d'una provenienza da Nord. Qualunque fosse l'origine, certo è il legame culturale con le società matriarcali dell'area mediterranea preindoeuropea: la libertà e la partecipazione alla vita pubblica e politica della donna etrusca, rientra nella tradizione della mater familias della civiltà Minoica cretese, tipica del periodo antecedente le invasioni greche e romane, che spostarono il baricentro della società verso il genere maschile. La condizione d'emancipazione della donna etrusca è il retaggio d'una antica tradizione, più che una conquista recente: la fine della civiltà etrusca, databile tra il IV e il III secolo a.C., segnò il passaggio ad una società patriarcale, quella romana, in cui la donna doveva essere lanifica, pia, pudica, frugi, casta, domiseda, cioè impegnata nel filare la lana, devota, sobria, frugale, pura, dedita alla casa. Era una donna compagna dell'uomo, patrona della domus e dell'educazione dei figli, come base della costruzione della nuova società: così forte e presente per secoli nel mondo occidentale, oggi sfiorita e alla base della decadenza dei rapporti sociali, non solo tra i due generi.

I luoghi dell'antica Etruria s'incontrano percorrendo a piedi, in meno d'una settimana, sette itinerari che collegano il passato etrusco coi paesaggi della Toscana e dell'Emilia-Romagna. La Via degli Etruschi, così si chiama questa rete di percorsi pedonali, ha inizio dall'antica città etrusca di Artimino in Toscana, dirigendosi poi verso Nord-Est in direzione di Prato, da qui si prosegue attraversando Vaiano, Montepiano, Grizzana Morandi dove, superato l'Appennino, raggiunge Marzabotto (l'etrusca Kainua). Considerando l'orografia della zona, è probabile che il viandante che oggi per queste vie attraversa l'Appennino, nel tratto più agevole che unisce la Toscana con l'Emilia-Romagna, segua lo stesso tracciato che, quasi tremila anni fa, utilizzavano gli antichi d'Etruria.

### **A passo d'uomo**

*Percorrendo le vie degli antichi Etruschi, il Parco Archeologico "Città del Tufo" a Sovana; il Parco Archeologico del Lago dell'Accesa; l'Area Archeologica di Roselle; l'insediamento rupestre di Vitozza a Sorano; la Necropoli di Poggio Buco; la Via dei Sepolcri a Vetulonia; le Vie Cave, una suggestiva rete viaria d'epoca etrusca costituita in prevalenza da trincee scavate nel tufo e alte anche più di venti metri, che collega vari insediamenti e necropoli nell'area compresa tra Sovana, Sorano e Pitigliano.*



MARZO 2017

**16** GIOVEDÌ S.Eriberto

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** VENERDÌ S.Patrizio

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** SABATO S.Cirillo

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** DOMENICA III Quaresima

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# MARZO 2017

**20** LUNEDÌ S.Alessandra Martire

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** MARTEDÌ S.Benedetto

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** MERCOLEDÌ S.Lea

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

## Prevenzione e sicurezza

*Una civiltà è tale se sa mantenere i beni essenziali che le appartengono: sempre e prima di tutto la salute e la vita dei suoi cittadini, tanto più nel momento dell'impegno produttivo del lavoro. E l'azione di governo s'impone nella memoria storica, interna ed esterna, se ha difeso con coerenza questo patrimonio sociale: nessun silenzio può offuscare le tutele introdotte dalla Civiltà del Lavoro. C'sain, che deriva e crede in questa civiltà, ricorda, ogni anno, nell'Agenda, l'iniziativa per la sicurezza sul lavoro, affidandone il promemoria all'amico Folco Mileto, professionista e tutore della disciplina.*

La salute psicofisica dell'individuo durante le sue attività è tutelata da un sistema di norme finalizzate alla sicurezza in tutte le espressioni della vita attiva, sui luoghi di lavoro, nei rapporti con l'ambiente e nel tempo libero. Da una cultura della sicurezza (non solo 'specificata'), promossa ogni giorno da ciascuno, nasce la riduzione degli infortuni sul lavoro e nelle altre attività antropiche, compreso il tempo libero. E' stato definito 'Sistema Integrato di Tutela del Lavoratore e di sostegno alle imprese' una metodologia di impegni, istituzionali e operativi, di informazione e di efficienza, di strumenti mirati, divenuti patrimonio di chi lavora. Nella strategia della prevenzione è la formazione (da cominciare nella scuola primaria) la vera collaborazione tra risorse professionali e tecniche, per un indirizzo che guardi al futuro d'una sicurezza sul lavoro, garanzia di qualità e vitalità produttiva.

Recentemente, un modello partecipativo di Inail ha polarizzato l'attenzione: è un progetto da estendere a tutto il Paese, con capillare diffusione sul territorio, che prevede l'adesione di istituzioni e categorie produttive, per una concreta riduzione del costo umano (ed economico) che gli eventi dannosi - infortuni e malattie professionali - hanno su chi lavora e sulla Comunità. Così, Inail contribuisce alla divulgazione dell'informazione e delle conoscenze sulla sicurezza, con attenzione didattica, sin dalle scuole primarie. I sistemi di gestione della salute e sicurezza sul lavoro (Sgsl) sono 'buone pratiche organizzative' che integrano obiettivi e indirizzi per far bene nella produzione di beni e servizi.





## Cultura della prevenzione

Le normative nazionali - anche di recepimento delle europee - vanno 'storicizzate' sulle condizioni d'effettiva sicurezza sul lavoro nel Paese. Al punto in cui siamo, primo obiettivo dev'essere migliorare conoscenza e coscienza dei cittadini con l'informazione, per ridurre pigrizie e cattive abitudini in materia di sicurezza. Bisogna formare scolari, giovani, lavoratori e imprenditori, le famiglie soprattutto: il sentiero della prevenzione dei rischi di incidenti sul lavoro e nell'altre attività antropiche, comprese quelle del tempo libero, è la via maestra.

Oltre gli indirizzi legislativi, alcune funzioni istituzionali e sociali possono contribuire alla sicurezza sul lavoro e nelle altre attività antropiche:

*L'ambito medico.* Al medico sono affidati due obiettivi: a) la cura, in tutte le sue forme scientifiche ed organizzative, per la soluzione benigna di patologie; b) la prevenzione, attraverso programmi di profilassi sanitaria, anche informativa e formativa, sino all'epidemiologia su evidenze di contagio e diffusione sulla popolazione.

*La vigilanza ambientale,* ampia e puntuale per la salvaguardia dell'ecosistema e dell'uomo, da agenti corrosivi e degradanti, soprattutto d'origine antropica: serve da parametro e da orientamento al valore della salute ed alla sua tutela.

*La cura delle attività del tempo libero,* sportive, culturali, di escursionismo e turismo, se svolte con l'impegno d'un'alta qualità anche nella sicurezza, diventano modello e buona abitudine per la vita quotidiana, l'accesso ad uno stile di vita che, fatto proprio, è patrimonio personale. I vantaggi sono strutturali e si riverberano su molti aspetti, fino al non banale risparmio nel costo dei rischi assicurati.

Siamo tutti destinatari di percorsi informativo-formativi per la diffusione della cultura della prevenzione da malattie e da rischi nell'attività antropiche: sono sistemi di condotta raccomandati, efficaci se assimilati e creduti. Sin dall'educazione di famiglia, infatti, situazioni di pericolo devono essere riconosciute per le necessarie correzioni comportamentali: l'abito mentale della prevenzione deve diventare carattere delle nostre azioni, un coinvolgimento culturale nella vita di tutti giorni, per l'accrescimento di barriere opponibili a situazioni lesive, non sempre addebitabili a caso fortuito.

MARZO 2017

**23** GIOVEDÌ s.Turibio

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** VENERDÌ s.Romolo

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** SABATO Ann.del Signore

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** DOMENICA IV Quaresima

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# MARZO 2017

**27** LUNEDÌ s. Augusto

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** MARTEDÌ s. Sisto III

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** MERCOLEDÌ s. Secondo Martire

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Erbe e salute

### Lavanda

*Lavandula angustifolia* Mill. famiglia *Labiatae*

Regina delle erbe provenzali, la lavanda è una delle piante madri in erboristeria. La sua delicata bellezza e l'avvolgente profumo ne fanno un'elegante specie ornamentale, le sue infinite virtù la rendono indispensabile panacea. Passando in rassegna tutti i possibili disturbi del fisico e dell'animo, ci rendiamo conto di come la lavanda sia un rimedio quasi universale. E' descritta in ogni testo medico, sin dai tempi più antichi, principalmente come *remedium distensivo* sulla tensione d'origine nervosa, sia viscerale che sul sistema nervoso centrale. La lavanda è efficace negli stati d'ansia, attacchi di panico e tremori poiché le molecole contenute stimolano il rilascio di serotonina, l'ormone che rilassa i nervi e induce serenità. Svolge anche un'azione balsamica sulle vie respiratorie, trovando ottimo impiego nelle malattie da raffreddamento, così come tutte le specie della famiglia delle labiate. Della pianta s'utilizzano i fiori, dai quali estrarre i principi attivi. Nel caso della lavanda tra le diverse metodiche d'estrazione (tintura madre, polvere micronizzata, estratto secco, etc.) attraverso cui assumere il terapico, s'ottiene maggiore efficienza con l'aromaterapia, basata sugli oli essenziali puri. Sono sufficienti una decina di gocce d'olio essenziale di lavanda nell'acqua da bagno per sciogliere le contratture muscolari e far defluire l'acido lattico dopo un esercizio fisico. Due o tre gocce nel diffusore d'aroma posto in camera da letto o nel vaso umidificatore del termosifone d'inverno o ancora direttamente sul vostro cuscino, sono sufficienti a garantire un sonno profondo e duraturo. In dermocosmesi creme e distillati di lavanda trovano applicazione nei soggetti con cute ipersensibile, tendente all'acne, ove è utile sfruttarne l'azione antibatterica e cicatrizzante. Interessante la scoperta d'un chimico che, ustionatosi in laboratorio, immerse la mano nell'olio puro di lavanda ottenendo, con sorpresa, una rapida riparazione del tessuto. Al pari del gel d'aloè, l'oleolito di lavanda allevia il fastidio dato dalle punture d'insetto, in termini sia di prurito che di gonfiore.

### Grappa di lavanda

*In alcune terre d'Europa, per esempio in Provenza e in Friuli, la primavera s'annuncia coi campi azzurri della lavanda in fiore: questa pianta profumata, è usata in cosmetica e in farmacia, ottima contro le infestazioni d'insetti nocivi e zanzare. Se ne fa buon uso in cucina, e al suo olio viene attribuito potere disinfettante e battericida. La grappa di lavanda è aperitivo e ottimo rilassante.*

Nel barattolo di vetro, unite ad un litro di grappa 20 grammi di foglie secche di lavanda, 1 chiodo di garofano, alcune foglie di basilico fresche, 3 bacche di ginepro. Lasciate in luogo caldo (non soleggiato) per 15 giorni, scotendo la bottiglia periodicamente. Mettete a riposo per 2 settimane, filtrate e imbottigliate. Mettete in dispensa e consumatene dopo 1 mese.



## Erbe e salute

### Carciofo

*Cynara scolymus L. Famiglia Compositae*

Il nome scientifico della pianta del carciofo, genere *Cynara*, è conosciuto a molti poiché attribuito ad un noto amaro digestivo. È la presenza di lattoni, in particolare la cinaropricrina, ad espletarne funzione digestiva ed a conferire tipico sapore amaro, più intenso a maturazione non ancora avvenuta, perché questo il momento di maggior concentrazione del composto. L'uso del carciofo in quanto digestivo è molto conosciuto, non altrettanto noto è che è utile assumere, non solo le foglie modificate dell'infiorescenza (che noi appunto mangiamo), le foglie basali della pianta. L'uso più diffuso in fitoterapia è legato alla sua capacità di stimolare la secrezione biliare ed essere ottimo protettore del fegato, di cui è cura per la steatosi epatica, associato a curcuma e cardo mariano. L'acido clorogenico, l'acido caffeico e la cinarina conferiscono al carciofo la sopracitata azione coleretica e l'azione riparatrice del fegato, data dalla stimolazione della mitosi nelle cellule epatiche che, così, aumentano il loro ciclo riproduttivo e si rivitalizzano. I soggetti con ritenzione salina o con scarsa produzione di filtrato renale, trovano beneficio dall'azione diuretica del carciofo. L'effetto, poco evidente durante i primi giorni, risulterà manifesto dalla seconda settimana di trattamento. L'azione lipolitica, di normalizzazione dei livelli di colesterolo LDL e trigliceridi, è principalmente ad opera di acido clorogenico e cinarina. Quest'ultima, tanto utile da venir riprodotta chimicamente in laboratorio sin dal 1954, non è presente negli integratori ad estrazione alcolica, come la tintura, ed è presente solo in traccia nella foglia fresca o essiccata. Si origina solo con l'infusione, per almeno 10 minuti, in acqua bollente. L'uso delle foglie di carciofo non è consigliato in caso di meteorismo, colon irritabile e dissenteria perché, nei soggetti con disbiosi intestinale, può incrementare la fermentazione batterica.

### Grappa al carciofo

*Le qualità officinali del carciofo, note quanto la sua bontà in cucina, sono la conferma del suo successo, non solo per le cure epatiche e biliari. Oltre alle numerose ricette della cucina europea, se ne conoscono elisir spiritosi che hanno grande credito come aperitivo e digestivo, per la cinarina (di cui sono ricche foglie e radici), che coadiuva le funzioni di fegato e cistifellea.*



Nel barattolo di vetro, aggiungete ad un litro di grappa 20 foglie interne di carciofo, 1 pezzo d'anice stellato, 1 chiodo di garofano, qualche buccia di limone non trattato, 3 bacche di ginepro, 1 cucchiaino di zucchero. Lasciare al caldo (senza sole) per 10 giorni, scotendo spesso. Filtrare dopo 10 giorni di riposo, imbottigliate e mettete in dispensa per 1 mese, prima d'assaggiarne.

MARZO / APRILE 2017

**30** GIOVEDÌ S.Amedeo

---

---

---

---

---

---

---

---

**31** VENERDÌ S.Beniamino

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** SABATO Ugo Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**02** DOMENICA V Quaresima

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# APRILE 2017

**03** LUNEDÌ S.Riccardo

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** MARTEDÌ S.Isidoro

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** MERCOLEDÌ S.Vincenzo Ferrer

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---



*figli.*



*fratelli.*



*Compagni  
di scuola.*

**SE AIUTI NOI, AIUTI LORO.**  
La fibrosi cistica blocca i polmoni.  
Dai respiro alla ricerca.



Fondazione Ricerca  
Fibrosi Cistica - Onlus  
[fibrosicisticaricerca.it](http://fibrosicisticaricerca.it)

Il tuo 5x1000 a FFC

9 | 3 | 1 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3

*A Pasqua fai un regalo alla ricerca.  
Cerca nelle piazze le uova di cioccolato  
della Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica.*

TUTTE LE INFORMAZIONI SU [FIBROSICISTICARICERCA.IT](http://FIBROSICISTICARICERCA.IT)

La fibrosi cistica è la malattia genetica grave più diffusa. Colpisce circa quattro neonati ogni settimana e per loro l'aspettativa media di vita non supera i 40 anni. Ad oggi non esiste una cura. E solo la ricerca può trovarla.

La Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica, Agenzia nazionale per la ricerca scientifica su questa malattia, dal 2002 ha investito più di 22 milioni di euro e finanziato circa 320 progetti di ricerca, molti dei quali stanno producendo fondamentali passi avanti verso la cura della malattia.

**Sostienici nella lotta alla fibrosi cistica.  
Dai respiro alla ricerca.**

### **PUOI DONARE**

sul sito [fibrosicisticaricerca.it](http://fibrosicisticaricerca.it) (anche con PayPal);  
con bonifico Unicredit Banca IT 47 A 02008 11718 000102065518;  
oppure Banco Popolare Verona IT 92 H 05034 11708 000000048829;  
conto corrente postale n° 18841379.

Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica - Onlus  
Tel. 045 8123438 | [fondazione.ricercafc@ospedaleuniverona.it](mailto:fondazione.ricercafc@ospedaleuniverona.it)

**APRILE 2017**

**06** GIOVEDÌ S.Guglielmo

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** VENERDÌ S.Ermanno

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** SABATO S.Alberto Dionigi

---

---

---

---

---

---

---

---

**09** DOMENICA Le Palme

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# APRILE 2017

**10** LUNEDÌ s.Terenzio

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** MARTEDÌ s.Stanislaò

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** MERCOLEDÌ s.Giulio Papa

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

**APRILE 2017**

**13** GIOVEDÌ s.Martino Papa

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** VENERDÌ s.Abbondio

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** SABATO s.Annibale

---

---

---

---

---

---

---

---

**16** DOMENICA Pasqua

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# APRILE 2017

**17** LUNEDÌ Dell'Angelo

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** MARTEDÌ S.Galdino Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** MERCOLEDÌ S.Ermogene Martire

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

*Il tempo libero come patrimonio*  
**Baccelli di fave con pane raffermo**

La Calabria del comprensorio che va tra Montepaone, Montauro, Pilinga, Staletti, Gasperina e Soverato, utilizzava questo piatto (che oggi potremmo definire un Brunch, piatto unico) soprattutto dopo la seconda guerra mondiale e, poi, fino al decennio scorso. In tempi difficili e senza tante possibilità di cibo, s'inventava con quello che s'aveva a disposizione. Le fave s'adoperavano per altri piatti, la buccia che rimaneva, insieme al pane, diventava una zuppa dal sapore magicamente piacevole. Piatto stagionale, si consumava dal periodo pasquale a giugno, nel tempo di raccolta delle fave: le bucce, s'era possibile, venivano scelte tra le più tenere. Il periodo post bellico, con la carenza di molti alimenti e materie prime, costrinse ad inventar piatti con scarti o rimanenze.

La cultura popolare ha tramandato il piatto, che, oggi, senza più dopoguerra, viene preparato nei ristoranti, anche con numerose varianti, servito come piatto della tradizione calabra.

**Giuseppe Pipicelli**  
Direttore Scientifico Rivista "Attualità  
in dietetica e nutrizione clinica"

**SCORZE DI FAVE CON PANE VECCHIO (per 4 persone)**

**Ingredienti:** 500 gr di baccelli di fave, 400gr di pane raffermo, peperoncino, aglio, prezzemolo, sale, olio d'oliva, acqua.

**Preparazione:** lavare e pulire dal filo le bucce delle fave che, tagliuzzate, metteremo da parte. Nel frattempo, tritiamo prezzemolo, aglio e peperoncino.

A questo punto, in un tegame capiente, versiamo l'olio insieme ad aglio, peperoncino e prezzemolo. Lasciamo rosolare e mettiamo le bucce delle fave. Lasciamo cuocere per qualche minuto e aggiungiamo il pane raffermo tagliato a piccoli cubetti.

Aggiungiamo acqua, aggiustando di sale, e lasciamo cuocere a fiamma bassa finché bucce e pane risultino morbide, passando addirittura di cottura.

**Luigi Quintieri**  
Executive chef



foto su gentile concessione di Teresa Barzani [www.peperoniepatate.com](http://www.peperoniepatate.com)

## Il tempo libero come patrimonio La via francigena

Nel mondo moderno le distanze tra i paesi e le culture vengono ridotte dalla velocità dei trasporti: in aereo si coprono migliaia di chilometri in poche ore, superando, in poltrona, oceani e montagne. Nessuno di noi, per lavoro o svago, rinuncia a tale comodità, e i ritmi della modernità ci fanno muovere da un luogo all'altro con frenesia. Nonostante gli innegabili vantaggi dello spostarsi velocemente, questi modi fanno smarrire il senso delle cose: la meta diventa così il viaggio stesso, tanto punto di partenza e d'arrivo sono collegati troppo rapidamente dalla velocità supersonica.

In un passato neanche troppo lontano, viaggiare era, al contrario, traversare un continuum di luoghi, genti e culture che, in un progressivo e impercettibile modificarsi, precedevano l'arrivo a destinazione. Il viaggio, così, non era, come oggi, identificato con la meta ma il peregrinare per raggiungerla. Così i viaggiatori di tutte le epoche hanno attraversato il mondo, per motivi commerciali, bellici, religiosi e culturali, con la lentezza (e la bellezza) del cammino. È nel Medioevo che s'affermano i grandi spostamenti nei luoghi sacri al Cristianesimo. Tre le peregrinationes maiores: la visita in Terra Santa, il Cammino di Santiago di Compostela e la visita alla tomba dell'apostolo Pietro, a Roma. L'Italia diventa crocevia di migliaia di pellegrini d'ogni parte d'Europa: molti concludevano il viaggio a Roma, altri spingendosi fino al porto d'Ancona o nelle Puglie, s'imbarcavano per la Terra Santa, altri risalivano la Penisola per andare in Spagna verso il Cammino di Santiago. L'insieme di queste vie, che collegavano l'Europa centrale a Roma e al meridione d'Italia, prese il nome già nel XII secolo di Via Francigena, ovvero "strada originata dalla Francia", dove, all'attuale territorio francese, vanno sommati la Valle del Reno e i Paesi Bassi. La testimonianza più completa del cammino della Via è, però, del X secolo ad opera dell'Arcivescovo di Canterbury Sigerico che, ordinato a Roma da Papa Giovanni XV, ritornò in Inghilterra annotando le 80 tappe del suo pellegrinaggio. Il documento di Sigerico è tuttora considerato la testimonianza più significativa di quest'insieme di vie e rappresenta per i pellegrini la 'fonte itineraria', tanto da definire la "Via Francigena secondo l'itinerario di Sigerico" quella del viaggio dell'Arcivescovo.

La Via Francigena divenne, poi, anche importante direttrice per le merci provenienti dall'Oriente, soprattutto sete e spezie, verso il cuore d'Europa. È così che la Via assume nel tempo un'importanza che valica l'aspetto religioso: lo scambio di merci e persone e, con queste, di culture ed esperienze diverse, si mantiene anche oggi nelle tradizioni, nell'arte e nell'economia.

Percorrere oggi la Via Francigena è soprattutto allontanarsi dalla frenesia della vita moderna, assimilare le esperienze di viaggio con una velocità propria dell'uomo, quella dei nostri passi, cogliendo gli aspetti più essenziali e intimi del paesaggio che cambia, delle persone e del tessuto sociale ed economico delle province d'Italia.

### A passo d'uomo

*Lungo la Via Francigena: l'Area Archeologica di Norba in provincia di Latina; Il Forte di Bard in Valle d'Aosta, fortezza di sbarramento di primo Ottocento oggi sede di musei e mostre contemporanee; le Gole di Sant'Andrea e i resti d'un tratto dell'antica via Appia a Itri, in provincia di Latina; il Museo della Città, collocato in tre sedi espositive poste lungo l'asse viario che coincide con l'attraversamento urbano della Via Francigena ad Acquapendente, in provincia di Viterbo.*



**APRILE 2017**

**20** GIOVEDÌ S.Adalgisa Vergine

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** VENERDÌ S.Anselmo

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** SABATO S.Caio

---

---

---

---

---

---

---

---

**23** DOMENICA D. in Albis

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# APRILE 2017

**24** LUNEDÌ S.Fedele

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** MARTEDÌ S.Marco Evangelista

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** MERCOLEDÌ S.Cleto

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

**APRILE 2017**

**27** GIOVEDÌ s.Zita

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** VENERDÌ s.Valeria

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** SABATO s.Caterina da Siena

**30** DOMENICA s.Pio V Papa

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# MAGGIO 2017

**01** LUNEDÌ S.Giuseppe Art. - Festa del Lavoro

---

---

---

---

---

---

---

---

**02** MARTEDÌ SS. Cesare e Atanasio

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** MERCOLEDÌ S.Filippo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*Domenica 14 maggio 2017*  
**L'Azalea della Ricerca**

Il fiore simbolo della battaglia contro i tumori femminili, torna in 3.600 piazze per migliorare la qualità della vita delle donne.

La tutela della fertilità nelle giovani donne dopo le cure è solo uno dei numerosi traguardi raggiunti anche grazie all'Azalea della Ricerca che, in occasione della Festa della Mamma, torna in tutta Italia con i suoi 20.000 volontari per finanziare il lavoro dei ricercatori impegnati ogni giorno a rendere i tumori femminili sempre più curabili.

Da oltre trent'anni questa piantina speciale cresce e fiorisce nelle case, sui balconi e nei giardini degli italiani. Non un semplice fiore ma un vero e proprio simbolo della battaglia contro i tumori femminili, l'Azalea della Ricerca è un regalo per festeggiare le mamme e tutte le donne, un regalo importante per sostenere concretamente il lavoro di tutti i ricercatori AIRC impegnati a trovare le cure più adeguate da portare, nel più breve tempo possibile, dal laboratorio al paziente.

**Per guardare al futuro**

L'Italia, grazie alla lungimiranza degli investimenti di AIRC, è stata tra i primi Paesi al mondo a effettuare studi volti alla preservazione della fertilità nelle pazienti colpite da cancro. Questi protocolli hanno potuto vedere la luce grazie alle importanti risorse destinate da AIRC che, complessivamente, nell'ultimo triennio, ha sostenuto con oltre 44 milioni di euro ben 404 progetti di ricerca sui tumori femminili.

L'obiettivo è vicino, la strada è quella giusta, insieme possiamo farcela!  
Trova la piazza su [lafestadellamamma.it](http://lafestadellamamma.it)





## Diventare genitori, andando oltre la malattia

*La ricerca scientifica e le tecniche mediche per non rinunciare*

Un cancro è sempre un evento traumatico, ma lo è ancora di più quando colpisce nell'infanzia o nel pieno della vita produttiva. Secondo i dati dell'Associazione italiana registri tumore (AIRTUM), un tumore su 10 si manifesta sotto i 50 anni: circa 36.000 giovani e adulti sotto i 50 dovranno, ogni anno, fare i conti con una notizia che cambia la vita. Tra questi ci sono bambini e ragazzi, ma anche donne e uomini in un'età nella quale si fanno progetti per il futuro sul lavoro e in famiglia.

Se un tempo il cancro e la chemioterapia cancellavano la possibilità di avere dei figli, oggi non è sempre così. I progressi della ricerca scientifica consentono, in molti casi, di evitare danni al sistema riproduttivo e alle cellule che danno origine all'embrione. In altri casi è possibile preservare la fertilità in vista di una futura gravidanza, che verrà ottenuta con l'aiuto delle tecniche di fecondazione artificiale.

Se il problema della fertilità tocca sia le donne sia gli uomini, il dramma della malattia durante la gestazione colpisce prevalentemente il sesso femminile. Un tempo le madri dovevano fronteggiare decisioni terribili come procrastinare le cure per non danneggiare il piccolo che portavano in grembo, rischiando la propria vita. Per fortuna oggi esistono alternative sicure per la madre e per il figlio. Un'altra vittoria della ricerca oncologica in cui l'Italia e AIRC hanno giocato un ruolo importante.



**MAGGIO 2017**

**04** GIOVEDÌ s.Silvano

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** VENERDÌ s.Pellegrino Martire

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** SABATO s.Giuditta

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** DOMENICA s.Flavia

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# MAGGIO 2017

**08** LUNEDÌ S.Desiderato

---

---

---

---

---

---

---

---

**09** MARTEDÌ S.Gregorio

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** MERCOLEDÌ S.Antonino

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

## *Il tempo libero come patrimonio* **Pisci a collettu (Pesce col colletto)**

Nonostante il nome, questo piatto non ha a che fare col mare se non la localizzazione geografica. I sardi poveri, soprattutto quelli del sud (Campidanesi) hanno sempre chiamato così la zuppa di fave, vedendo nella forma delle fave dei piccoli pesciolini e nell'unghia nera del legume una sorta di colletto nobile. Era una delle poche fonti proteiche a disposizione anche dei meno agiati. La facile conservabilità dei legumi secchi ne permetteva l'uso durante tutto l'anno. Prima, fatto solo con le fave, qualche osso, cotenna e verdure campestri, è diventato nel tempo sempre più ricco, con aggiunta di pancetta, salsicce e lardo.

Questa la ricetta originaria, così come l'ho trovata in un vecchio ricettario della bisnonna.

Fate ammolare 300gr di fave per tutta la notte. Al mattino, mettere le fave in un tegame capace e coprire con acqua per il doppio del volume. Mettere a bollire, aggiungendo delle ossa (es. un pezzo del prosciutto, qualche costina di maiale, se lo si ha un piedino, qualche pezzo di cotenna). Lasciare lessare per circa 40 minuti, aggiungere due spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, due pomodori secchi e barbe di finocchietto, meglio se selvatico. Se il liquido si restringe troppo, aggiungere altra acqua. Continuare la cottura finché le fave non si saranno ammorbidite ma non disfatte. Dieci minuti prima del fine cottura, aggiungere le foglie di menta e qualche oliva. Aggiustare di sale con cautela perché le ossa, i pomodorini e le olive spesso ne mantengono parecchio. Prima di spegnere aggiungere mezzo bicchiere d'olio d'oliva. Chi lo aveva, versava le fave su un foglio di una particolare spianata di pane detto "pillonca", più spessa del pane carasau e morbido, che veniva posto in forno sopra una scodella rovesciata per assumere una forma concava e biscottarsi. Il liquido delle fave lo ammorbidisce, permettendo così "de sinci pappai su prattu puru", cioè di mangiarsi anche il piatto!

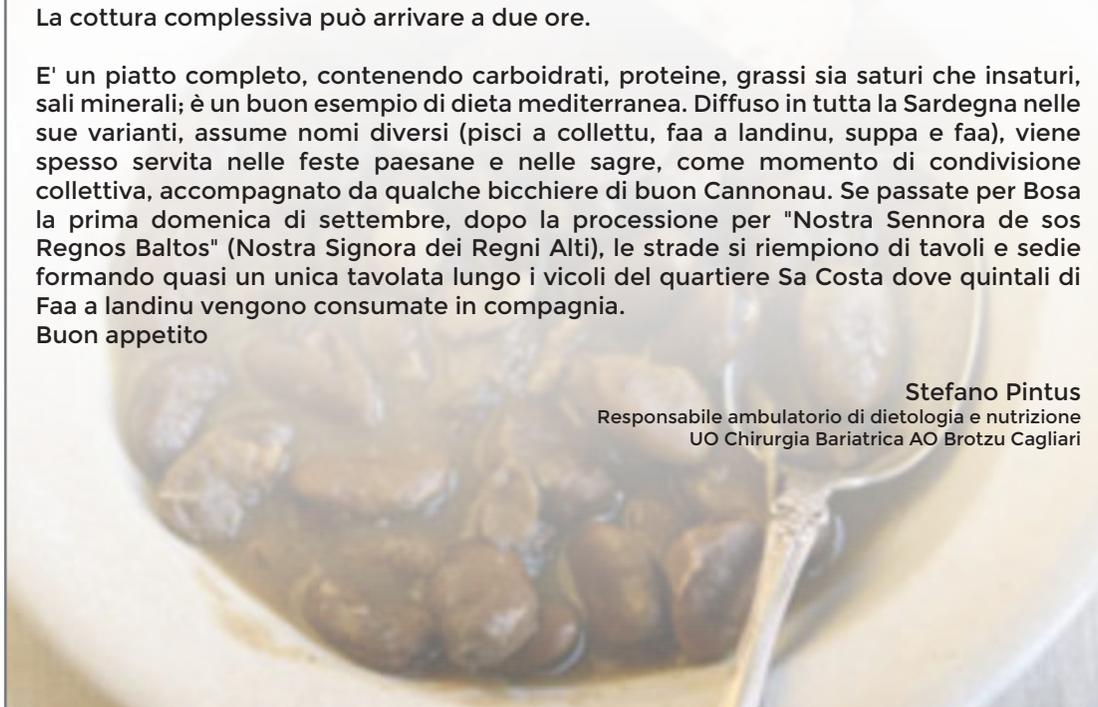
La cottura complessiva può arrivare a due ore.

È un piatto completo, contenendo carboidrati, proteine, grassi sia saturi che insaturi, sali minerali; è un buon esempio di dieta mediterranea. Diffuso in tutta la Sardegna nelle sue varianti, assume nomi diversi (pisci a collettu, faa a landinu, suppa e faa), viene spesso servita nelle feste paesane e nelle sagre, come momento di condivisione collettiva, accompagnato da qualche bicchiere di buon Cannonau. Se passate per Bosa la prima domenica di settembre, dopo la processione per "Nostra Sennora de sos Regnos Baltos" (Nostra Signora dei Regni Alti), le strade si riempiono di tavoli e sedie formando quasi un'unica tavolata lungo i vicoli del quartiere Sa Costa dove quintali di Faa a landinu vengono consumate in compagnia.

Buon appetito

**Stefano Pintus**

Responsabile ambulatorio di dietologia e nutrizione  
UO Chirurgia Bariatrica AO Brotzu Cagliari



## *Il tempo libero come patrimonio* **La via dell'acqua**

L'acqua, bene essenziale per l'uomo e per ogni essere vivente, grazie alle sue proprietà, è stata capace d'accogliere e promuovere, dalle origini, la vita. Così, tutti gli organismi viventi ne contengono percentuali elevate che vanno dal 50% fino ad oltre il 95%. Ciò comporta che, in un modo o nell'altro, tutti gli esseri viventi devono fare economia d'acqua e devono continuamente approvvigionarsene per far quadrare il proprio bilancio idrico: l'acqua, e le sostanze disciolte in essa, devono essere reintegrate in seguito all'inevitabile perdita verso l'ambiente esterno. La presenza d'acqua è imprescindibile per qualsiasi forma di vita. Per l'uomo essa rappresenta più del suo valore biologico: non è solo fonte di vita in senso stretto, necessaria per lo svolgimento delle funzioni vitali, ma è un elemento della natura da cui l'uomo è riuscito a trarre molto di più. È grazie all'acqua che l'uomo ha sviluppato le prime civiltà e di praticare l'agricoltura, di percorrere grandi distanze navigandola e di sfruttarne il moto come fonte d'energia.

L'Italia ha ottime disponibilità idriche, con quasi 150 miliardi di metri cubi d'acqua annuali potenzialmente presenti sul territorio nazionale. Di questi, solo una cinquantina sono utilizzabili e ancor meno quelli fruiti: se il Nord utilizza il 65% delle sue risorse idriche, Meridione e Isole non arrivano, spesso, neanche al 10%.

Per verificare l'importanza che l'acqua ha nei processi naturali e per l'uomo, in Val Leogra, nelle Prealpi vicentine, c'è un (omonimo) torrente che ha, da secoli, condizionato la presenza dell'uomo nella valle. Il Leogra riceve le acque di sorgenti e rivi dei monti circostanti: questi, insieme alle abbondanti piogge, rendono l'area attorno all'abitato di Valli del Pasubio (comune di 3.200 abitanti ai piedi del Pasubio) un luogo unico per abbondanza idrica. Da qui, un percorso pedonale affascinante, la Via dell'Acqua, in appena due chilometri e mezzo, attraversa secoli di storia naturale e antropica: il cammino, partendo dalla chiesetta di S. Rocco situata poco fuori il centro del paese, si snoda lungo la sinistra orografica del torrente Leogra, fino a Contrada Chiumentì, e poi fino a Contrada Bariola a S. Antonio, frazione di Valli del Pasubio. Al visitatore, tra i boschi di frassino e d'acero montano, si presentano mulini, segherie, lanifici, concerie, turbine e ruote idrauliche per la produzione d'elettricità, tutte strutture dipendenti dallo scorrere, ora lento ora impetuoso, dell'acqua del Leogra.

Nonostante l'area di Valli del Pasubio offra tale abbondanza d'acqua, la situazione in molte zone d'Italia peggiora: l'aumento delle temperature medie e la concentrazione di piogge intense in alcuni periodi dell'anno, diminuisce in modo drastico l'accumulo d'acqua, così che solo un settimo delle precipitazioni è trattenuto dalle riserve idriche. A questo va sommato l'inquinamento cui sono soggette acque superficiali e profonde e il loro spreco. A salvaguardia del diritto all'acqua dei nostri figli, dobbiamo imporci un uso parsimonioso e saggio della risorsa e un vivere meno aggressivo verso l'ambiente, cercando d'armonizzare le esigenze antropiche a tempi e ritmi della natura.



### **A passo d'uomo**

*A chi ha voglia di conoscer le valli delle Prealpi Vicentine: il Museo etnografico di Valli del Pasubio; la Segheria alla Veneziana in contrada Seghetta a Valli del Pasubio; l'Ossario del Pasubio, monumento dedicato ai caduti della prima guerra mondiale; il Laboratorio della civiltà industriale di Schio, un museo diffuso d'archeologia industriale.*

**MAGGIO 2017**

**11** GIOVEDÌ S.Fabio Martire

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** VENERDÌ S.Rossana

---

---

---

---

---

---

---

---

**13** SABATO S.Emma

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** DOMENICA S.Mattia

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# MAGGIO 2017

**15** LUNEDÌ S.Torquato

---

---

---

---

---

---

---

---

**16** MARTEDÌ S.Ubaldo

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** MERCOLEDÌ S.Pasquale

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**MAGGIO 2017**

**18** GIOVEDÌ s.Vicenza

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** VENERDÌ s.Pietro di Morrone Papa

---

---

---

---

---

---

---

---

**20** SABATO s.Atanasio

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** DOMENICA s.Vittorio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# MAGGIO 2017

**22** LUNEDÌ S.Rita da Cascia

---

---

---

---

---

---

---

---

**23** MARTEDÌ S.Desiderio Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** MERCOLEDÌ B.V. Maria Ausiliatrice

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**MAGGIO 2017**

**25** GIOVEDÌ S.Beda

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** VENERDÌ S.Filippo Neri

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** SABATO S.Agostino

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** DOMENICA Ascensione

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# MAGGIO 2017

**29** LUNEDÌ S.Massimino Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**30** MARTEDÌ S.Ferdinando

---

---

---

---

---

---

---

---

**31** MERCOLEDÌ S.Visitazione B.V.M

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Erbe e salute

### Rose



*Rosa sp. Famiglia Rosaceae*

Le varietà di rosa selezionate dall'uomo, nella sua storia, sono centinaia. Tutte derivano da una stessa specie di rosa spontanea, il cui frutto, definito cinorrodo, in natura, è fonte di cibo per uccelli e mammiferi, tra cui l'uomo. In erboristeria, la richiesta di Rosa canina corrisponde ai frutti miracolosi, che, quasi al pari d'un vaccino, se assunti quotidianamente nei mesi autunnali, rafforzano il sistema immunitario contro i malanni d'inverno. I frutti della rosa canina sono, infatti, ricchissimi in vitamine, in particolare la vitamina C, ne contengono, in media, una concentrazione ben 20 volte superiore rispetto le arance ed i limoni. Attenzione, però, al contenuto di vitamina K per chi assume farmaci che regolano la fluidità del sangue, ne comprometterebbe l'azione. Anche il contenuto di carotenoidi e antociani è rilevante, con funzione di stimolo per la produzione di melanina e, di conseguenza, di protezione dai raggi solari nocivi. È un rimedio nella prevenzione di eritemi e macchie solari e nella formazione di discromie cutanee per pelli mature. L'ulteriore contenuto di pectine, acido gallico e acido quercitanico è alla base dell'azione astringente, sia per l'insufficienza venosa che nei casi di dissenteria. L'azione simil-cortisonica della rosa canina, in sinergia con il gemmoderivato di Ribes nigrum, mostra ottimi effetti positivi nella risoluzione di patologie di origine allergica e in quelle autoimmuni. Nel settore fitocosmetico si utilizzano, invece, i petali di rosa, in questo caso non della specie Rosa canina, ma più comunemente di Rosa gallica, Rosa bulgara o della più pregiata Rosa damascena. Da queste s'ottiene l'acqua distillata di rosa, il più noto e antico distillato d'uso cosmetico e dermatologico. Applicata pura sul viso, al mattino, dona un piacevole effetto tonico, astringente dei pori. A fine giornata, un impacco sul viso, attenua segni di stanchezza ed occhiaie. Sempre in campo cosmetico, la specie Rosa mosqueta è usata per gli inestetismi da cicatrici e smagliature, attenuate grazie al potere stimolante delle cellule epiteliali.

### Grappa di rose

*Sono noti bellezza e profumo della rosa, l'idea di trasferirne le doti in un elisir è degna del suo fascino. L'acqua di rose era considerata da Plinio un blando tonico ed un lenitivo di cefalee e mal d'orecchio, di certo il suo profumo risulta gradevole e rianimante.*

In un barattolo di vetro, aggiungete a un litro di grappa 100 gr di petali di rosa e 5 boccioni non dischiusi, tagliati a metà, e mettete al sole per 1 settimana. Aggiungete qualche buccia di limone non trattato, mantenendo al sole per un'altra settimana, scotendo periodicamente. Dopo 15 giorni di riposo, filtrate e imbottigliate. Consumate dopo 1 mese di dispensa.

## Erbe e salute

### Camomilla

*Matricaria recutita L. Famiglia Compositae*

Vi sono numerose specie indicate col nome comune camomilla e, tra queste, due sono usate nella farmacopea verde. La specie che, più frequentemente, si trova in commercio è *Matricaria recutita*, nota come camomilla comune. Più di rado si potrà reperire *Anthemis nobilis*, il cui nome popolare è camomilla romana. La prima si riconosce per il classico aspetto, con infiorescenza bicolore costituita da un disco centrale di forma quasi conica, color giallo oro, e una falsa corolla di fiori bianchi. La camomilla romana presenta invece un'infiorescenza vistosa, gialla al centro che gradualmente sfuma verso il margine, tendendo al bianco. Quest'ultima, che non è presente allo stato spontaneo, si coltiva perché ha un contenuto di principi attivi circa il 30% superiore rispetto alla camomilla comune. Questo, a parer dei fitopreparatori, non influisce in modo eclatante sul risultato terapeutico e non giustificherebbe, quindi, il suo elevato costo, motivo per cui si continua a preferire la vendita della camomilla comune, con dosaggio superiore per equipararne gli effetti. In passato, la camomilla romana era usata dai fumatori di pipa che la aggiungevano al tabacco, oggi si preferisce la vendita nel settore dell'industria dolciaria e nelle distillerie, dove piccole dosi di essenza vengono aggiunte per aromatizzare marmellate, dolci di vario tipo e liquori, ad esempio il vermouth. Entrambe le specie sono erbacee e presenti tutto l'anno, anche se ne è consigliata la raccolta in primavera, quando concentrano il grado massimo di attivi. Tra questi spiccano i terpeni, in particolare il camazulene, responsabile del caratteristico colore blu dell'olio essenziale, con azione battericida, antiflogistica e antalgica, sia ad uso interno che esterno, su pelle e capelli, sui quali ha un'azione schiarente. La camomilla, da anni, è nota come rimedio per l'insonnia, a causa di messaggi pubblicitari che ne decantano proprietà soporifere. Bisogna dunque sfatare il mito, puntualizzando che la camomilla è un ottimo rimedio antispastico, in caso di dolore gastrico, addominale o mestruale, tuttavia, non solo non vanta spiccate dosi sedative del sistema nervoso centrale, per di più, con l'assunzione di una quantità elevata, s'accuseranno sintomi dell'eccitazione nervosa, con peggioramento sullo stato d'insonnia. E' bene, dunque, non eccedere la dose d'un cucchiaino di camomilla pura per tazza, con tempo di infusione non superiore ai 5 minuti se in polvere, 7-8 minuti in caso di fiori interi.

### Grappa di camomilla

*Quali siano le doti della camomilla non occorre ricordarlo: l'uso che, dall'antichità, se ne è fatto è la migliore testimonianza. Buona contro ferite che stentassero a rimarginare, è un diuretico e un calmante per dolori mestruali e intestinali, agevola la funzionalità epatica e biliare. Se ne fa un elisir che ha mantenuto il suo credito sin dalle dispense contadine.*



Nel barattolo di vetro, aggiungete ad un litro di grappa una manciata di fiori freschi di camomilla, qualche foglia di basilico e due bucce di limone non trattato. Lasciate al sole per venti giorni e, dopo altri venti di riposo in ombra, filtrate due volte. Imbottigliate e conservate in dispensa per un mese, prima d'assaggiarne.

# GIUGNO 2017

**01** GIOVEDÌ s.Giustino

---

---

---

---

---

---

---

---

**02** VENERDÌ Festa della Repubblica

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** SABATO s.Carlo List

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** DOMENICA Pentecoste

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# GIUGNO 2017

**05** LUNEDÌ *s.Bonifacio*

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** MARTEDÌ *s.Norberto Vescovo*

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** MERCOLEDÌ *s.Roberto Vescovo*

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# GIUGNO 2017

**08** GIOVEDÌ S.Medaro Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**09** VENERDÌ S.Efrem

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** SABATO S.Diana

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** DOMENICA SS.Trinità

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# GIUGNO 2017

**12** LUNEDÌ s.Guido

---

---

---

---

---

---

---

---

**13** MARTEDÌ s.Antonio da Padova

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** MERCOLEDÌ s.Eliseo Profeta

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Il tempo libero come patrimonio Panzanella

'Piatto povero', era composta da pane raffermo, cipolla rossa e basilico, con olio, sale e aceto. Col tempo, si sono aggiunti pomodori maturi e cetrioli freschi che l'hanno arricchita.

E' un simbolo della mediterraneità: il pane sciocco (privo di sale) è fonte di carboidrati complessi, la principale fonte energetica alla base della nostra dieta, fonte d'amido che in buona parte è 'resistente' ossia a lento assorbimento. Il pane è ricco di vitamine del gruppo B e sali minerali, soprattutto fosforo, magnesio, calcio e potassio, e in misura minore sodio, ferro, iodio. La cipolla ha consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di sali minerali e vitamine, soprattutto C, contiene fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo, e gli oligoelementi zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, flavonoidi, fenoli, quercetina, con azione diuretica e antiossidante. Il pomodoro ha alto contenuto d'acqua e sali minerali, primo tra tutti il potassio, fosforo, calcio e selenio, è anche ricco di vitamine, in particolare vitamina C e vitamina A, sotto forma di betacarotene che conferisce il caratteristico colore: un pomodoro di 100g copre il 15% della quantità di betacarotene da assumere ogni giorno. E' presente inoltre, il licopene un potente antiossidante in grado di prevenire l'invecchiamento. I cetrioli, ricchi di potassio e magnesio sono poveri di sodio e hanno qualità depurative. Il basilico, coltivato da tempi remoti nel Mediterraneo, ricco di carotenoidi con proprietà antiossidanti, antisettico è utile per combattere l'acidità di stomaco, per calmare la tosse; ha proprietà antispastiche, antinfiammatorie, deodoranti e stimolanti. L'olio d'oliva extravergine è il grasso da condimento per eccellenza, ricco in vitamina E e vitamina K, potenti antiossidanti, contiene minerali come potassio, sodio, calcio, ferro e zinco. I fitosteroli dell'olio, insieme agli acidi grassi monoinsaturi, acido oleico e acido palmitoleico (che, oltre a ridurre i livelli di colesterolo LDL, aumentano la quantità di colesterolo buono HDL), hanno proprietà cardioprotettive.

Definita 'panzana', da cui appunto panzanella o 'pan mollo', Boccaccio nel Decameron la chiama 'pan lavato'. E' ricetta di recupero, adatta all'estate (non prevede cottura). L'origine è incerta, anche se, nel '500, il pittore Bronzino parlava della panzanella nei suoi versi 'chi vuol trapassar sopra le stelle, en'tinga il pane e mangia a tirapelle un'insalata di cipolla trita colla porcella netta e cetriuoli vince ogni altro piacer di questa vita, considerate un po' s'aggiungessi basilico e ruchetta'.

Il pomodoro non è citato (non era ancora arrivato dall'America), ma si parla di cetrioli, rughetta (rucola) ed erba porcellana (o portulaca). La riuscita del piatto è legata al pane (diffidate della imitazioni: solo pane toscano sciapo).

**Ingredienti:** 60 g fette di pane toscano raffermo, possibilmente cotto a legna, aceto toscano di vino, 10 g olio extravergine di oliva, 100 g pomodori rossi ramati, 1 cipolla rossa, 1 cetriolo, basilico, sale e pepe nero

**Preparazione:** Prendere del pane raffermo, tagliarlo e metterlo a bagno in acqua fresca, con aggiunta d'un po' d'aceto di vino. Dopo 10 minuti, strizzarlo bene con le mani (affinché non rimanga acqua all'interno). Sbriciolarlo in un'insalatiera, affettarci sopra pomodori, cipolla, cetriolo e condire con olio, sale e pepe nero macinato a mulinello, in abbondanza. Mescolare e, da ultimo, aggiungere foglie di basilico fresco. Va in frigo per circa 30 minuti, servire freddissima.

Valori nutrizionali per porzione: Calorie 290. Proteine 10%. Lipidi 31%. Glucidi 59%, a.g. saturi 1,5 g, a.g. polinsaturi 1 g, a.g. monoinsaturi 7,5 g (ac. oleico 7,3 g), K 452 mg, P 99 mg, Mg 10 mg, Se 2,3 mcg, Ac folico 24 mcg, Vit. A 648 mcg, Vit. C 34 mg, Vit. E 3,5 mg

**Barbara Paolini**

Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione AOU Senese  
Policlinico Santa Maria alle Scotte Siena

Vice Segretario Nazionale ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

## *Il tempo libero come patrimonio* **Le Cascine Medicee di Tavola**

Il paesaggio italiano è il risultato della combinazione tra opere dell'uomo e della natura. Purtroppo, talora questo determina alterazioni dell'ambiente naturale con perdita d'aree verdi a favore del cemento: in Italia vengono cementificati circa 35 ettari al giorno, con una velocità d'avanzamento del cemento di 4 metri quadrati al secondo: è il frutto d'una scellerata politica che sacrifica il bene comune ad interessi particolari, senza lungimiranza.

Oggi, con fatica, si tenta di recuperare attenzione al bene comune, accortezza d'equilibrio con la natura, senza danneggiare luoghi, paesaggi e ambienti: come quando mantenere l'armonia aveva consentito la nascita dei molti paesaggi rurali che identificano il nostro Paese e che sono famosi e invidiati. Alcuni di essi sono anzi testimonianza di come sia possibile creare attività economiche integrandole con la storia e la natura d'un territorio. Ci sono appunto in Toscana, tra i comuni di Prato e Poggio a Caiano, i resti d'una delle più grandi aziende agricole rinascimentali, volute da Lorenzo il Magnifico nel 1477, inserite oggi nel Parco delle Cascine di Tavola, un'area protetta e un percorso paesaggistico-monumentale d'importanza storica. Il sito, a sud-ovest di Prato, nella frazione di Tavola da cui prende il nome, s'estende per circa 300 ettari ed era utilizzato per la produzione di formaggi, l'allevamento di razze bovine ed equine, per l'apicoltura, l'allevamento dei bachi da seta e per la prima coltivazione sperimentale del riso in Toscana.

La costruzione, a partire dal 1479, della Villa medicea di Poggio a Caiano (Villa Ambra), sita su una collina che domina la valle e il consolidarsi del potere dei Medici, aggiungono elementi nuovi alla tenuta con l'allevamento d'animali esotici come daini neri, pavoni, leoni e giraffe ad intrattenere regnanti e politici d'allora in battute di caccia e spettacoli. L'area ospita così vari edifici dedicati alle attività produttive, oltre ai luoghi originariamente deputati all'attività venatoria e allo svago, come il "Bosco delle Pavoniere".

Oggi il sito è diviso in tre distinte proprietà, con diverse destinazioni d'uso: l'area storicamente più importante dove si trova l'edificio propriamente detto "Cascine", risalente al XV secolo, Villa Ambra e molti degli annessi relativi alle attività agricole; una zona, modificata negli anni, con la trasformazione dell'antiche risaie in campi da golf e la scomparsa delle storiche formazioni a filari e dei canali di bonifica. Tra le due aree s'innesta un parco pubblico la cui fruizione permette, percorrendo sentieri ciclopeditoni, la visita d'interessanti edifici parzialmente recuperati, quali la "Rimessa delle Barche", la "Casa del Cacciaio" e la "Casa del Guardia".

Tutta l'area è oggetto di rivalorizzazione, con controversie relative al recupero e alla realizzazione d'edifici e d'attività economiche all'interno del Parco. Il sito, da sempre in equilibrio tra agricoltura e svago, tra natura e opera dell'uomo, aspetta ora una gestione attenta e lungimirante, coerente coi principi che, più di 500 anni fa, lo edificarono.

### **A passo d'uomo**

*Per conoscere i luoghi e la storia del territorio: il Museo del Tessuto a Prato; il Centro di Scienze Naturali di Prato; il Museo della natura morta a Poggio Caiano; l'Area protetta dei Monti della Calvana in provincia di Prato; l'Itinerario mediceo tra Carmignano e Poggio a Caiano; l'Area archeologica di Pietramarina.*



**GIUGNO 2017**

**15** GIOVEDÌ s.Vito

---

---

---

---

---

---

---

---

**16** VENERDÌ s.Aureliano

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** SABATO s.Ranieri

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** DOMENICA Corpus Domini

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# GIUGNO 2017

**19** LUNEDÌ s.Gervasio

---

---

---

---

---

---

---

---

**20** MARTEDÌ s.Ettore

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** MERCOLEDÌ s.Luigi Gonzaga

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

**GIUGNO 2017**

**22** GIOVEDÌ S.Paolino da Nola

---

---

---

---

---

---

---

---

**23** VENERDÌ S.Lanfranco

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** SABATO S.Lanfranco

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** DOMENICA S.Guglielmo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# GIUGNO 2017

**26** LUNEDÌ s.Vigilio

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** MARTEDÌ S.Cirillo d'Alessandria

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** MERCOLEDÌ S.Attilio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

GIUGNO / LUGLIO 2017

**29** GIOVEDÌ SS.Pietro e Paolo

---

---

---

---

---

---

---

---

**30** VENERDÌ S.Primi Martiri

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** SABATO S.Teobaldo

---

---

---

---

---

---

---

---

**02** DOMENICA S.Ottone

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# LUGLIO 2017

**03** LUNEDÌ s.Tommaso apostolo

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** MARTEDÌ s.Procopio

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** MERCOLEDÌ s.Antonio Maria Zaccaria

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

LUGLIO 2017

06 GIOVEDÌ s.Maria Goretti

Lined writing area for July 6th.

07 VENERDÌ s.Claudio

Lined writing area for July 7th.

08 SABATO s.Priscilla

Lined writing area for July 8th.

09 DOMENICA s.Letizia

Lined writing area for July 9th.

NOTE section with horizontal lines for notes.

# LUGLIO 2017

**10** LUNEDÌ S.Silvano

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** MARTEDÌ S.Benedetto

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** MERCOLEDÌ S.Fortunato

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

*Il tempo libero come patrimonio*  
**.....e pane, sempre pane.....**

*"E pane, sempre pane  
E pastasciutta non la fai mai  
Ma dimmi come mai..."*

Così canticchiava a mezza voce la nonna Maria mentre si apprestava a tirar fuori dal suo cappello a cilindro le cose buone che ci si aspettava da lei.

La nonna Maria era una raffinata e apprezzata cuoca in casa d'altri, per lavoro, e una oculatissima e magica cuoca in casa propria. Qui le sue arti dovevano necessariamente essere coniugate con una cronica mancanza di mezzi economici e quindi di ingredienti.

Ecco che, allora, quando i suoi bambini (prima i figli e poi i nipoti) le chiedevano qualcosa di buono, lei, canticchiando, chiedeva aiuto al cibo più amato e venerato: il pane, il cibo che abbatte frontiera e muri tra i popoli, le etnie e le civiltà, perché il pane è nella vita dell'uomo da quando ha imparato che, pestando i semi, si procurava una polvere che, impastata con acqua e, poi, accostata al fuoco, dava una deliziosa galletta che sedava il bisogno di nutrirsi.

Poi, l'uomo ha imparato a conservare per non sprecare ciò che s'era procurato con fatica ed ecco che s'è imbattuto nel miracolo della lievitazione. Ha dovuto, però, studiare il sistema per rendere appetibile un pezzo di pane reso rafferma dal tempo trascorso.

Sono passati i millenni, l'uomo (e la donna) ha a disposizione tanto, sia in termini economici che tecnologici, ma esiste un filo conduttore che parte dalle generazioni primordiali, passa attraverso la fantasia della nonna Maria e arriva fino a noi e che si chiama non sprecare.

Il pane, quindi, che è il cibo per eccellenza, va sempre usato fino all'ultima briciola.

Certo, quand'è rafferma non è più fragrante e allora, tagliato a fette e tostato, facciamone profumate bruschette o usiamolo per arricchire zuppe di verdure in sostituzione di pasta o riso oppure tramutiamolo in pangrattato.

**Annarita Sabbatini**  
Dietista Consigliere Nazionale ADI

O seguiamo la fantasia di nonna Maria e creiamo delle gustose

**POLPETTE DI PANE** (Ingredienti per 20 polpette)

1 pagnotta rafferma da gr 500 (peso da fresca), 3 uova medie, 30 gr di parmigiano grattugiato, 30 gr di pecorino grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 10 foglie di menta tritate, Sale e pepe q.b., Olio per friggere

Togliere la crosta al pane (se ne potrà fare pangrattato) e accertarsi che la mollica sia rafferma. Porla in una ciotola e coprirla d'acqua. Dopo mezz'ora, strizzare bene la mollica e, insieme a tutti gli ingredienti, formare un impasto omogeneo. Con l'aiuto d'un cucchiaio, formare le polpette della grandezza di una grossa albicocca un po' schiacciata. Friggere in olio caldo da ambedue i lati fino a completa doratura.

Si possono affogare in salsa di pomodoro, facendole cuocere per qualche minuto.

**VALORI BROMATOLOGICI PER PORZIONE (4 polpette)**

Kcal 351, Proteine 15g 17%, Lipidi 18g 46%, Glucidì 35g 37%, Fibra 7g

**Lucia Ivona**  
Cuoca per passione

## *Il tempo libero come patrimonio* **Il Sentiero dei vecchi mestieri**

Oggi le nostre case sono affollate d'oggetti e prodotti alimentari figli della tecnica industriale. La serialità della produzione ha da un lato abbassato i costi e facilitato gli acquisti ma, dall'altro, ha standardizzato i prodotti, ne ha abbassato la qualità e ha ridotto l'intervento dell'uomo nei processi produttivi. La scomparsa progressiva dell'attività artigianale non è solo la perdita della tradizionale produzione manifatturiera, radicata nel territorio, ma è, ancor più, la mortificazione delle abilità e dell'ingegno umano: il sostantivo artigiano non a caso deriva dal latino *ars* cioè arte, intesa sia come capacità d'agire e produrre, in base a un particolare complesso di regole ed esperienze conoscitive e tecniche, sia come espressione creativa ed estetica. Le attività e i mestieri antichi, poi, molto spesso s'integravano in modo armonico con la componente naturale che, in una visione olistica e lungimirante della gestione del territorio, veniva salvaguardata e governata con l'essenza di quella che poi s'è chiamata sostenibilità ambientale.

Un esempio di come l'attività umana s'integrasse nella natura lo troviamo in Val di Cembra, in Trentino, dove, dall'abitato di Grauno (976 m s.l.m.) ha inizio il Sentiero dei vecchi mestieri, un percorso tra i boschi che sormontano le acque del torrente Avisio, lungo l'antica viabilità storica che collegava le due sponde della valle.

A cavallo tra la fine del XIX secolo e la metà del XX secolo l'ampliamento della rete stradale nella valle, con nuovi collegamenti tra i due versanti, determinò un cambiamento profondo nel tessuto produttivo ed economico della zona, con il conseguente spopolamento e abbandono delle attività produttive. Oggi lungo il sentiero (ripristinato dal Servizio Conservazione della Natura e Valorizzazione Ambientale della Provincia Autonoma di Trento) è possibile visitare i resti di manufatti e opifici, alcuni dei quali in funzione fino agli anni Cinquanta del secolo scorso. È così che, tra i boschi della Valle del Rio dei Molini, un affluente dell'Avisio, sorgevano fornaci per la cottura della calce, segherie, mulini e fucine per la lavorazione dei metalli e dei tessuti, in grado d'assicurare beni di prima necessità ai centri limitrofi. Oggi la riscoperta del valore storico e culturale di queste "antiche arti" ha permesso di restaurare tre degli oltre venti opifici esistenti: il Molino Cristofori, la Fucina Cristofori e la Segheria Veneziana, l'ultima a cadere in disuso negli anni '60. Seguendo il sentiero, il bosco lascia spazio a zone più aperte dove s'incontrano alcuni masi, le abitazioni rurali tipiche del Trentino, ancora abitati e dove sorge il "Pont de la Rio", ponte sul torrente Avisio, distrutto dall'alluvione del 1966 e ripristinato nel 2009. Lungo il sentiero, che segue il corso del torrente, dominano boschi d'abete bianco e rosso, di pioppi, faggi e pini silvestri, alternati dai resti di terrazzamenti e d'antichi masi, una volta dimora di viandanti e commercianti, testimonianza della secolare attività dell'uomo di contenimento del bosco. I muretti a secco segnavano ancora un paesaggio terrazzato dove si coltivava segale, grano, orzo, alternati a colture arboree e ortive, e dove si curavano prati e pascoli per il foraggiamento del bestiame. Dopo cinque chilometri e circa quattro ore di cammino, il sentiero raggiunge l'abitato di Piscine di Sover (876 m s.l.m.) dove termina il percorso tra arte, storia e natura.

### **A passo d'uomo**

*Per saperne di più consigliamo: il sito archeologico di Acqua Fredda, una delle più importanti fonderie preistoriche della tarda età del Bronzo (XIII-XI sec.a.C.) d'Europa; il museo "Casa del Porfido" di Albiano, il primo museo del porfido e dell'arredo urbano del mondo; il sentiero di Monte Piano in località Pian del Gacc a Fornace (TN), in cui troviamo molte testimonianze dell'intensa attività mineraria che interessò la zona nel corso del Medioevo.*



LUGLIO 2017

13 GIOVEDÌ S.Enrico

Handwriting lines for July 13th

14 VENERDÌ S.Camillo de Lellis

Handwriting lines for July 14th

15 SABATO S.Bonaventura

Handwriting lines for July 15th

16 DOMENICA N.S.del Carmelo

Handwriting lines for July 16th

NOTE section with handwriting lines

# LUGLIO 2017

**17** LUNEDÌ S.Alessio

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** MARTEDÌ S.Federico

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** MERCOLEDÌ S.Giusta

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

LUGLIO 2017

20 GIOVEDÌ S.Elia Profeta

Lined writing area for July 20th

21 VENERDÌ S.Lorenzo da Brindisi

Lined writing area for July 21st

22 SABATO S.Maria Maddalena

Lined writing area for July 22nd

23 DOMENICA S.Brigida

Lined writing area for July 23rd

NOTE section with horizontal lines

# LUGLIO 2017

**24** LUNEDÌ S.Cristina

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** MARTEDÌ S.Giacomo Apostolo

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** MERCOLEDÌ SS.Anna e Gioacchino

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Erbe e salute

### Basilico

*Ocimum basilicum L. Famiglia Labiatae*

L'uso del basilico è antichissimo. La specie, d'origine indiana, fu importata in Europa da Alessandro Magno, che ne aveva appreso l'uso dagli egizi. Essi usavano questa pianta, insieme ad altre, nel rituale di imbalsamazione dei corpi, per una buona conservazione, cosa che non sorprende data l'azione antibatterica. Oggi è una delle specie tipiche che caratterizzano gli aromi del Mediterraneo. Del basilico si raccolgono le foglie e le sommità fiorite, anche in questo caso con l'obiettivo di estrarne l'olio essenziale. Attualmente, in commercio, vi sono le produzioni di quattro aree geografiche dove si coltiva ed esporta il basilico: Europa, Madagascar e Seychelles, India e Haiti, Giava e Polinesia. L'essenza mediterranea, per le condizioni climatiche e del suolo, è tra le più ricche, contenendo fino all'80% di estragolo, uno dei suoi principi attivi, quindi, al momento dell'acquisto è utile guardare alla provenienza. Tra le indicazioni terapeutiche di base, se ne registra l'uso in quanto tonico-nervino e antispastico delle pareti gastrointestinali. A paragone d'altre importanti officinali, potrebbe sembrare che il basilico abbia azione identica a quella della lavanda e della camomilla, poiché condividono gruppi di principi attivi, ma entrando nel dettaglio, è possibile coglierne le sfumature. Mentre la lavanda agisce sul sistema nervoso con funzione rilassante e sedativa, il basilico supporta il sistema nervoso che risente dello stress, ma da un punto di vista differente, in veste di adattogeno. È più indicato, quindi, in caso di astenia, debolezza mentale, mancanza di memoria e concentrazione. Sull'apparato gastrointestinale, funge da dispeptico, regolando le contrazioni peristaltiche che, sempre a causa di situazioni ansiogene, non funzionassero a dovere, causando digestione lenta, senso di pesantezza e gonfiore. Ad uso esterno, un buon unguento al basilico si prepara mettendo 2-5 gocce in olio base o direttamente su di un fazzoletto, con cui si tamponeranno le narici in caso di raffreddore. L'olio essenziale di basilico decongestiona la mucosa nasale e stimola le reazioni di attivazione dei recettori olfattivi, per tutte le patologie che comportano una perdita dell'olfatto.

### Grappa di basilico

*L'erba reale, il basilico, è la spezia cui dobbiamo l'esaltazione dei profumi ricchi della nostra cucina: alcuni piatti non sono immaginabili senza quest'aroma, dal pesto alla Norma, alla Caprese, ad alcune pizze napoletane. Negli orti mediterranei c'è sempre il basilico, che, tra l'altro, era raccomandato da Plinio per curare disturbi intestinali e per una buona diuresi, oltre che come stimolante dell'appetito e della digestione. Lo spirito di basilico mantiene queste doti.*



**In un barattolo di vetro, aggiungete ad un litro di grappa quindici grammi di foglie fresche di basilico e alcune bucce di limone non trattato. Lasciate in luogo caldo (senza sole) per venti giorni. Dopo un riposo d'altri venti, filtrate due volte e imbottigliate, lasciando per un mese in dispensa, prima d'assaggiarne.**

## Erbe e salute

### Origano

*Origanum vulgare L. Famiglia Labiatae*

Pianta tipica di radure aperte, soleggiate e aride. È proprio in risposta a queste condizioni ambientali difficili che le piante producono oli essenziali, dall'azione protettiva, che saranno tanto più ricchi in composti attivi, quanto più estreme le condizioni di crescita. Il loro alto potere battericida viene testato in microbiologia, al pari degli antibiotici di sintesi, con la tecnica dell'antibiogramma, che consiste nell'aggiunta di poche gocce d'olio essenziale in una piastra di coltura batterica in gel di agar, nella quale si misurerà il diametro del cerchio che rappresenta la mancata crescita di batteri attorno alle gocce d'essenza. Sulla base dell'efficienza antimicrobica, vengono attribuiti, agli oli essenziali, indici di attività, per i quali l'origano risulta al primo posto, persino più efficace d'alcuni antibiotici di sintesi. Oltre l'azione antibiotica, l'origano s'usa nell'aerofagia, nell'inappetenza, nei casi di digestione lenta. Questa sua azione stomachica, di stimolo dell'attività gastrica, fa sì che se ne sconsigli l'uso in caso di reflusso gastroesofageo, in cui potrebbe peggiorare lo stato infiammatorio. In fitoterapia s'usano foglie e sommità fiorite, per la preparazione d'infusi contro l'influenza delle vie respiratorie, in particolare bronchite e tosse spasmodica, come la pertosse. L'olio essenziale è costituito soprattutto da fenoli come il timolo e carvacrolo, in quantità variabili nelle diverse varietà coltivate in Europa. Il più ricco è l'olio dell'origano di Spagna, nel quale è presente il 70% di fenoli, una quantità di carvacrolo che va dal 15% al 75% e di timolo oltre il 30%, quantità decine di volte superiore alla media. Oltre l'uso curativo, l'origano trova impiego come conservante naturale degli alimenti. È sufficiente l'aggiunta di 2-3 gocce ogni 500 gr di salse, oli o marmellate per inibire eventuale proliferazione batterica o fungina.

### Grappa d'origano

*La pizza ha dato all'origano ulteriore fama, oltre quella che s'era meritata dall'antichità come digestivo e antibatterico, ottimo contro raffreddori e tosse. Capace di crescere ad altitudini diverse, su terreni asciutti ma anche su scarpate, era apprezzato da Plinio per le sue doti e proprietà, e raccomandato per le capacità aperitive, che conserva nel suo elisir.*

Nel barattolo di vetro, aggiungete ad 1 litro di grappa i fiori secchi d'origano (almeno 15 grammi), alcune foglie fresche di basilico, qualche buccia di limone non trattato e 2 bacche di ginepro. Lasciate al sole per quindici giorni e, dopo un riposo d'altri quindici, filtrate due volte e imbottigliate. Conservate in dispensa per un mese, prima d'assaggiarne.



### ConsERVE d'estate.

*Prima che tentassero d'estirparci storia e tradizioni per ridurci a consumatori telecomandati, un'estate valeva anche per il tesoro delle sue conserve, che proiettavano sapori e profumi del sole oltre il tempo della loro fragranza.*

Quando i peri di Blandano cominciarono a stentare, la cassetta che ogni anno portavamo alle zie diventò di frutti diversi e d'ortaggi, con mazzetti d'origano, menta e basilico, segni d'estate, colorati in una tavola di Caravaggio. Era l'occasione d'una visita che portava fino alle speranze di figli e nipoti e, dai ricordi a cose quotidiane, spesso, c'era il racconto di ricette di confetture dolci e salate, di conserve di gusto intatto. Così, quando s'andava a trovare zia Clementina a Viscaroli, ci raccontava, con sorriso lieve, d'altre estati, storie di giovinezza e di famiglia, e, qualche volta, ricette per serbare il meglio che si fosse raccolto dal frutteto o dall'orto. D'una conserva di pomodoro fresco c'è ancora il dettato, una salsa che mantiene le promesse di qualità e sapore. Si comincia con un battuto di cipolla, uno spicchio d'aglio, un pezzo di sedano, alcune foglie di basilico e prezzemolo, in cui si spezzi, a tocchi, un chilo di pomodori maturi, freschi. Messo tutto su fuoco moderato, quando il pomodoro sarà amalgamato e denso, s'aggiungano tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e, dopo aver rimescolato, si versi in un barattolo di vetro sterilizzato che, chiuso ermeticamente, va passato in forno a cento gradi, per dieci minuti. Conservare al fresco e al buio, per consumarne dall'autunno.

LUGLIO 2017

27 GIOVEDÌ S.Liliana

Lined writing area for July 27th.

28 VENERDÌ S.Nazario e Celso

Lined writing area for July 28th.

29 SABATO S.Marta

Lined writing area for July 29th.

30 DOMENICA S.Leopoldo

Lined writing area for July 30th.

NOTE section with horizontal lines for notes.

# LUGLIO / AGOSTO 2017

**31** LUNEDÌ s. Ignazio di Loyola

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** MARTEDÌ s. Alfonso

---

---

---

---

---

---

---

---

**02** MERCOLEDÌ s. Eusebio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ATTIVITA' SPORTIVE E LUDICO SOCIALI



**43°**  
**GIRO CICLISTICO INTERNAZIONALE DEL FRIULI VENEZIA GIULIA**

DAL 3 AL 7 AGOSTO 2016  
LUOGHI e PERCORSI e ALTIMETRIE

La tradizionale manifestazione ciclistica friuliana, giunta alla 43<sup>a</sup> edizione, si e' svolta nei giorni 3-4-5-6-7- agosto 2016.



**C.S.A. In**  
**Ciclismo**  
**CAMPIONATI REGIONALI**



**AGOSTO 2017**

**03** GIOVEDÌ s.Lidia

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** VENERDÌ s.Nicodemo

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** SABATO s.Osvaldo

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** DOMENICA Trasfiguraz. N.S.

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# AGOSTO 2017

**07** LUNEDÌ s.Gaetano de Thiene

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** MARTEDÌ s.Domenico

---

---

---

---

---

---

---

---

**09** MERCOLEDÌ s. Romano

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AGOSTO 2017**

**10** GIOVEDÌ s.Lorenzo

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** VENERDÌ s.Chiera

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** SABATO s.Giuliano

---

---

---

---

---

---

---

---

**13** DOMENICA s.Ippolito

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# AGOSTO 2017

**14** LUNEDÌ S. Alfredo

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** MARTEDÌ Assunzione di Maria Vergine

---

---

---

---

---

---

---

---

**16** MERCOLEDÌ S. Rocco

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

*Il tempo libero come patrimonio*  
**Cialled Calda**

*"Pane cutt d lu pastore"*

Il pane nella tradizione popolare lucana rappresentava uno dei pochi elementi di cui si disponeva in abbondanza, veniva usato anche in ricette adatte a consumarlo quand'era rafferma. La "ciallèd" era appunto una di queste: con l'acqua s'ammorbidiva il pane altrimenti non consumabile. C'è una versione invernale, con acqua calda, ed una versione estiva con acqua fredda: insieme agli altri ingredienti e odori rendeva il pane sempre gustoso e saporito. Semplice da preparare, è un piatto della tradizione contadina, per cui viene usato il pane come primo ingrediente: Richiede 20 minuti di preparazione.

**Ingredienti** (per 4 persone): 8 fette di pane casereccio rafferma, 4 uova, 4 spicchi di cipolla, una manciata di sedano, una manciata di prezzemolo, 4 pomodorini, 8 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale q.b., ricotta salata grattugiata.

**Preparazione:** In un tegame, possibilmente di terracotta, disponete le fette di pane.

In una pentola mettete a bollire in un litro d'acqua la cipolla con il prezzemolo, il sedano, i pomodorini e il sale per 15 minuti. Aggiungete l'olio.

Rompete le uova nel brodo e terminate la cottura fin quando il tuorlo si rassoda. Adagiate le uova sulle fette di pane.

Versate il brodo bollente sulle fette di pane, fino a quando siano imbevute. Spolverizzate con la ricotta grattugiata. Servite calda.

E' un piatto completo, sono contenute sia proteine vegetali ed animali, che carboidrati, lipidi, vitamine, fibra ed oligoelementi.

Composizione bromatologica per porzione: Kcal 650, Proteine 26 gr, Lipidi 34 gr ; acidi grassi saturi 9.5 gr, polinsaturi 4.5 gr, monoinsaturi 20 gr, Colesterolo 230 gr, Glucidi disponibili 70 gr, Fibra 10 gr, Calcio 330 mg, Sodio 1100 mg, Magnesio 51.3 mg, Ferro 4 mg, Zinco 3.83 mg, Acido folico 133 mcg, Niacina 2.8 mg, Riboflavina 0.56 mg, Vit.A 1.021 mcg, Vit.C 57 mg, Vit. E 7.55 mg



**Carmela Bagnato**  
U.O.D.S. Nutrizione clinica e dietologia  
Ospedale Matera -ASM  
Presidente ADI Regione Basilicata  
Coordinatore consulta dei presidenti ADI

## *Il tempo libero come patrimonio* **La strada delle 52 gallerie**

Il 2017, centenario di Caporetto, avrà altre commemorazioni della Grande Guerra a ricordare, attraverso luoghi, monumenti e “paesaggi della memoria”, 15 milioni di morti. Il ricordo del primo conflitto mondiale, non più legato alle esperienze dirette di sopravvissuti, corre lungo le testimonianze materiali e immateriali lasciate nel territorio e nella cultura. Un canto alpino racconta così uno spaccato della guerra: “Su la strada del Monte Pasubio, lenta sale una lunga colonna. L'è la marcia de chi non torna, de chi se ferma a morir lassù. Su la cima del Monte Pasubio, soto i denti ghè ze 'na miniera. Zè i alpini che scava e spera de ritornare a trovar l'amor”.

Il Monte Pasubio della canzone è un massiccio montuoso, di natura calcarea, situato nelle Alpi Sud-orientali, al confine tra le province di Vicenza e Trento, teatro di battaglie tra gli eserciti italiano e austro-ungarico. Per entrambi i contendenti, il Pasubio era nevralgico per il fronte fra l'Adige e l'altopiano d'Asiago, da tenere a qualsiasi costo. In settembre e ottobre 1916, l'offensiva della 44a divisione italiana contro la linea austriaca: al termine, in meno di quindici giorni di scontri, furono undicimila, tra morti, feriti e dispersi, le vittime d'entrambi gli schieramenti. Sulla cima del Pasubio, italiani e austriaci, s'arroccarono su due speroni rocciosi posti l'uno di fronte all'altro (rispettivamente il Dente italiano e il Dente austriaco), e separati da una selletta di pochi chilometri. Dopo le prime prese di posizione all'inizio del conflitto, i due denti vennero fortificati con ricoveri, postazioni d'artiglieria e trincee, ricavati nella roccia. Sotto queste postazioni, nell'inverno 1917-18, si combatté una guerra parallela, la “guerra delle mine”, con cunicoli sotterranei per giungere alla parte nemica e distruggerla con l'esplosivo (‘soto i denti ghè ze 'na miniera’, recita il canto alpino). Ancor oggi, sul profilo dei due speroni, sono visibili i segni di dieci potenti esplosioni, cinque per parte, che uccisero centinaia di soldati, senza alcun risultato militare.

La guerra sul Pasubio fu anche una lotta contro la montagna e l'inverno, con la necessità di scavare la roccia per trovar ricovero e protezione dal gelo, prima che dal nemico. Dello stesso periodo, tra febbraio e novembre del 1917, la costruzione, sul versante meridionale del monte, d'una mulattiera che tra cime, gole e pareti a perpendicolo, assicurava il passaggio

dei rifornimenti dalle retrovie alla prima linea del Dente italiano. Essa è lunga 6.555 metri, dei quali ben 2.335 sono all'interno di 52 gallerie scavate nella roccia, numerate e intitolate a personalità e luoghi del conflitto e d'Italia. La Strada delle 52 gallerie è, oggi, un percorso pedonale di sicuro fascino, da praticare



nel periodo estivo, con partenza dalla Bocchetta Campiglia per raggiungere, in tre ore, la piccola sella delle “Porte del Pasubio” dove si trova il rifugio intitolato al generale Achille Papa, comandante della 44° divisione italiana. Il percorso è occasione per conoscere meglio la storia e quest'estremo d'Italia, procedendo con la cura che la montagna impone.

### **A passo d'uomo**

*Per scoprire questo e altri itinerari della Grande guerra: la vicina “Strada degli eroi”, che dal Pian delle Fugazze (1.162 s.l.m.) sbocca alle Porte del Pasubio (1.918 s.l.m.); il Centro di Rappresentazione Museale di Posina (VI); il Museo della prima armata e l'Ossario del Pasubio, in località Bellavista.*

**AGOSTO 2017**

**17** GIOVEDÌ s.Giacinto

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** VENERDÌ s.Elena

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** SABATO s. Mariano

---

---

---

---

---

---

---

---

**20** DOMENICA s.Bernardo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# AGOSTO 2017

**21** LUNEDÌ S. Pio X

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** MARTEDÌ S. Maria Regina

---

---

---

---

---

---

---

---

**23** MERCOLEDÌ S. Rosa da Lima

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

**AGOSTO 2017**

**24** GIOVEDÌ S.Bartolomeo

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** VENERDÌ S.Ludovico

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** SABATO S.Alessandro

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** DOMENICA S.Monica

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# AGOSTO 2017

**28** LUNEDÌ s. Agostino

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** MARTEDÌ Martirio S.Giovanni Battista

---

---

---

---

---

---

---

---

**30** MERCOLEDÌ S. Tecla

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# AGOSTO / SETTEMBRE 2017

**31** GIOVEDÌ S.Aristide Martire

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** VENERDÌ S.Egidio

---

---

---

---

---

---

---

---

**02** SABATO S.Elpidio

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** DOMENICA S.Gregorio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

## Prossima uscita 'il futuro'

*L'Agenda Csain, a fine d'anno, tenta di sbirciare il futuro, per farne corollario d'un tempo libero istruttivo e, in qualche misura, divertente. Così, abbiamo chiesto, ad amici che se n'occupano per professione, come l'habitat possa aiutarci a recuperare equilibrio, nel confronto con una società che, spesso, subiamo, oggi più che in passato. Mentre c'è il timore di malesseri più gravosi d'un salto tra generazioni, come quando una comunità è invasa da innesti aggressivi e s'oscura l'ottimismo, casa e città diventano un riferimento importante, per cercar vantaggio dal loro assetto, conforto da angoli privilegiati, aiuto nel confronto con distanze all'apparenza incolmabili. Ecco che conciliare natura e habitat dell'uomo, sempre utile, diventa essenziale: alcune idee di due architetti, Livia Chisari e Carlo Musumeci, possono aiutare ad orientarci.*



## Natura e Architettura

Il dialogo tra Natura e Architettura, non solo tecnologico, anche formale e tipologico, è, oggi, un tema etico.

Il passaggio dalla cultura del bisogno alla cultura del consumo, la produzione di massa moderna, hanno prodotto paradossi e contraddizioni. L'orologio perfetto che la rivoluzione industriale aveva prodotto si trasforma in una macchina in esaurimento, ed ecco che il diritto collettivo diventa diritto individuale, l'economia a lungo termine diventa economia del giorno dopo, ecco la paura di catastrofi ecologiche e demografiche.

Le riflessioni sull'entropia, sui frattali, l'evoluzione informatica, rivelano una realtà magmatica, con l'esistenza di ragioni e reti invisibili che la animano. Se s'osservano i sistemi naturali, laddove nella continuità d'un processo in divenire si costituiscono aree di maggiore densità, queste tentano d'organizzare il processo accogliendo e orientando le forze: una perla nasce da un granello di polvere. In queste strategie invisibili, l'architetto cerca risposte a nuove domande: che sono "moralì", conservazione di specie e ambiente, e 'pratiche', quali risorse rimarranno fruibili o potranno usarsi in futuro.

Se fino al movimento moderno la natura è altro da sé, semplice ispirazione osservata, imitata, isotropa, statica, una natura che è pur sempre un'astrazione, un'allegoria, la contemporaneità supera questo in favore d'una natura dialogante, dinamica, pulsante, interconnessa, disomogenea.

L'architettura nuova riconosce nella natura, o meglio nella comprensione della natura, della sua

complessità, delle sue strategie mutevoli, del suo divenire, della sua capacità rigenerativa, una risposta sia tecnologica che formale. Ed ecco la necessaria ricerca d'un'architettura sostenibile, con le soluzioni low tech di Perraudin, che si affidano alla cultura del legno e della pietra, o di Kengo Kuma, dove l'architettura quasi scompare, e con quelle spettacolari hit tech di Renzo Piano, Grimshaw, Calatrava, che mirano all'efficienza energetica, rendendo organiche strutture d'ingegneria complessa. Ecco l'interesse per le forme organiche, l'attenzione topologica ai principi morfogenetici, l'ispirazione biologica e rizomatica Di Toyo Ito e Kengo Kuma, Eisemann, Zaha Hadid, Libeskind.

Ugualmente, l'urbanista destruttura la città e la riconosce non più come semplice somma di parti ma come struttura vitale, che nasce e respira non per logiche formali, additive, ma piuttosto per strategie mutevoli, i mezzi e gli scopi di movimento e comunicazione, logiche famigliari, poi parentali, poi cibernetiche.

Ma torniamo al dominio della paura ed al prevenzione delle sue cause dominabili.

Tanti, in questi ultimi anni, hanno cominciato a domandarsi se sia possibile dire addio a un'architettura che maturi in sé la catastrofe. Molti architetti nipponici si sono posti la stessa domanda. Non si tratta soltanto di costruire un edificio davvero solido, che resista il più possibile, ma piuttosto di riconoscere che, nella maggior parte dei casi, si stanno costruendo edifici che non hanno una motivazione davvero necessaria. L'architettura di oggi ha davvero una raison d'être fondamentale? Può accogliere con naturalezza il nostro corpo e diventare un luogo dove possa radicarsi l'anima umana? Riesce a mettere le sue radici nel luogo dove sorge adesso? Se un edificio dovesse essere solo un prodotto da consumare, spinto dal desiderio del capitale, senza alcun rapporto col luogo né con la memoria della comunità locale, quell'edificio non è altro che un albero artificiale senza radici, destinato a distruzione istantanea. E' la crisalide di cristallo che cova la catastrofe.

Purtroppo, niente seme di simbiosi tra l'Uomo e la Natura negli atteggiamenti politici: ancor oggi, troppe amministrazioni locali del Paese, assieme ai costruttori, pensano di costruire per proteggere l'habitat umano. La loro unica preoccupazione è di tener lontana la Natura: così siamo sicuri, pensano. Ma un giorno arriverà uno tsunami ancora più grande e le dighe saranno superate. E a quel punto, la catastrofe: finché si fa ricorso al pensiero dicotomico, che separa l'Uomo dalla Natura, d'un'Occidente che rinuncia a cultura e identità, che non trova la soluzione." In questa frase Yosuke Taki, nel corso di un articolo riguardante la nuova produzione architettonica di Toyo Ito, raffrontandosi con la catastrofe del terremoto giapponese del 2011



centra molto probabilmente il problema che affligge tutte le porzioni di territorio urbanizzato ogni volta che vengono colpite da un evento straordinario. La catastrofe colpisce e, con le differenze dovute alle comunità colpite, colpirà ancora, rendendo inutili le soluzioni tecnologiche adottate fino a quel momento. Forse una nuova architettura "organica", soprattutto una cultura "organica" potranno trovare una risposta.

# SETTEMBRE 2017

**04** LUNEDÌ S.Rosalia

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** MARTEDÌ S.Vittorino Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** MERCOLEDÌ S. Umberto

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# SETTEMBRE 2017

**07** GIOVEDÌ S.Regina

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** VENERDÌ Natività B.V.Maria

---

---

---

---

---

---

---

---

**09** SABATO S.Sergio

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** DOMENICA S.Pulcheria

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# SETTEMBRE 2017

**11** LUNEDÌ S.Proto e Giacinto

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** MARTEDÌ SS. Nome di Maria

---

---

---

---

---

---

---

---

**13** MERCOLEDÌ S. Maurilio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

## *Il tempo libero come patrimonio* **Frico del Friuli Venezia Giulia**

Il Frico. E' una preparazione molto saporita, tipica della Carnia (parte montana del Friuli Venezia Giulia), a base di formaggio tagliato a cubetti (o grattugiato), e fuso in padella. Il nome deriva probabilmente dal termine francese fricassée, parola composta, da "frire" (friggere) e "casser o quasser" (rompere in pezzi). Nella preparazione del frico, il formaggio e gli altri ingredienti vengono tagliati a dadi o grattugiati con una grattugia a fori grossi.

Una ricetta di riutilizzo degli avanzi. La ricetta in origine utilizzava gli "scarti" di produzione del formaggio, in particolare i ritagli che straripavano durante la messa in forma della massa caseosa. Esistono due tipologie di frico, quello friabile (sottile e croccante, a base di solo formaggio) e quello morbido. La variante morbida nel tempo è andata incontro a diverse evoluzioni. In passato si preparava solamente con formaggio, mentre più recentemente sono state aggiunti vari ingredienti tra cui cipolla o porro, patate, erbe selvatiche, erbe aromatiche, radicchio specie rosso, o anche salame, speck e uova. Queste varianti, almeno per i prodotti vegetali, hanno il vantaggio d'alleggerire la carica energetica e di grasso della preparazione e permettono di riciclare, senza sprechi, gli avanzi non solo di formaggio ma anche di verdure, rimaste nella dispensa in quantità insufficienti per preparazioni diverse.

Origini storiche. La ricetta del frico si fa risalire al Maestro Martino da Como, autore, nel XV secolo, del libro di cucina "De Arte Cocquinaria" le cui preparazioni furono poi riportate dal Platina nel "de Honesta Voluptate et valetudine (Il piacere onesto e la salute)" (1474). Maestro Martino, nella sua carriera, fu anche cuoco personale del cardinale camerlengo Ludovico Scarampi Mezzarota (nato Ludovico Trevisan), che fu patriarca d'Aquileia ed era inteso "cardinal Lucullo", per la ricchezza dei banchetti. L'antica ricetta di Martino diceva che "Per fare caso in patellecte (padellini), piglia del caso grasso, et che non sia troppo vecchio né troppo salato, et tagliarai in fettolini o bocchoni quadri, o como ti piace; et habi de le padellette fatte a tale mistero; en sol fondo metterai un pocho di butiro, overo di strutto fresco, ponendole a scaldare sopra le brascie, et dentro gli mettirai li ditti pezzoli di caso; et como ti piace che sia facto tenero gli darai una volta, et mettendogli sopra del zucchero et de la cannella; et mandaralo subito in tavola, che si vol magnare dopo pasto et caldo caldo". Le ricette moderne del frico non prevedono l'aggiunta di zucchero e di spezie, quali la cannella o lo zenzero, sapori apprezzati in epoca medioevale, ma il metodo della preparazione rimane.

**Ingredienti** (per 4 persone): Formaggio di tipo Montasio, 400 gr, meglio se di diversa stagionatura (semistagionato di 4-6 mesi e stagionato di 10 mesi o più), circa 200 g di ciascuno, tagliato a dadini (o anche grattugiato con la grattugia a fori grandi); 1 cipolla bianca o rossa affettata fine, circa 200 gr; 500 gr di patate (tagliate a tocchetti o grattugiate); un cucchiaino d'olio d'oliva extravergine, pepe. Non serve aggiungere sale in quanto il formaggio è salato. In mancanza di Montasio, è possibile usare altri tipi di formaggio equivalenti.

**Preparazione:** In una padella non troppo larga, soffriggere e far appassire la cipolla nell'olio, aggiungere quindi le patate e cuocere, finché sono morbide. Aggiungere poi gradualmente il formaggio, facendo amalgamare bene i pezzi. Quindi appiattire il composto, come se fosse una frittata. Far dorare da entrambi i lati, alzando la fiamma e servire caldo.

Altri suggerimenti. Per alleggerire il preparato è possibile aumentare la dose di cipolla e patate e aggiungere radicchio rosso e ridurre la quota di formaggio (ad esempio 300 g per 4 persone). Servire il frico come secondo piatto, o come piatto unico, con una fetta di polenta o di pane scuro e un'insalata. Il frico può essere usato anche come antipasto, per più persone, tagliando a quadretti la preparazione.

**Roberta Situlin**  
Docente Scienza dell'Alimentazione  
Università di Trieste

## *Il tempo libero come patrimonio* **Gli antichi Ciàn delle Cinque Terre**

Circa il 10% del territorio italiano è tutelato, in parchi e riserve naturali: in queste aree la natura viene sottratta a compromissione antropiche e, nella maggior parte dei casi, è fruibile nel rispetto dell'integrità ambientale. Parchi e riserve salvaguardano la naturalità delle aree a vincolo ambientale e l'idea che noi abbiamo di riserva naturale è quella d'una natura priva di modificazioni antropiche. Eppure, esiste, in Italia, un parco nazionale le cui finalità non



escludono la presenza e l'attività umana, anzi promuove la contaminazione tra le opere dell'uomo e quelle della natura.

Quest'area protetta è il Parco Nazionale delle Cinque Terre, in Liguria, che s'estende dalla zona di Tramonti di Biassa e di Campiglia, nel comune di La Spezia, al comune di Levanto, il cui territorio è stato così profondamente modificato dalla presenza umana da non poter prescindere da essa. Nonostante quello delle

Cinque Terre sia il parco nazionale più piccolo d'Italia (3860 ettari), è, nel contempo, quello più densamente popolato, con i circa 4.000 abitanti dei borghi di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare. Qui, in più di mille anni, l'uomo ha strappato terreno alla montagna, l'ha coltivato terrazzando tra mare e monti, innalzando muretti a secco a contenere lingue di terra pianeggiante per la viticoltura (i cosiddetti ciàn) e per regolare le acque piovane.

Questo il tratto identitario delle Cinque Terre che però rischia di scomparire a causa del crescente dissesto idrogeologico: ogni anno, sempre più alluvioni, frane e smottamenti con perdite di vite umane e danni. La causa di quest'instabilità del territorio è nelle modificazioni del regime delle precipitazioni: le piogge, a causa dei cambiamenti climatici, si concentrano in pochi periodi dell'anno con manifestazioni temporalesche tanto violente da determinare il cedimento dei terreni, non in grado di drenare così grandi quantità d'acqua in breve tempo. A questo fenomeno, di non facile soluzione, s'associa l'abbandono dei campi e dell'agricoltura: l'urbanesimo e i suoi corollari hanno modificato il tessuto sociale di tutta l'area. Le attività agricole, che per secoli han sostenuto l'economia delle Cinque Terre, sono state sostituite da attività turistiche di tipo ricettivo che, spesso, non promuovono la cura del territorio ma un turismo "mordi e fuggi", sommario e incurante. Senza il presidio e la cura dei campi terrazzati, svolto per secoli dagli agricoltori, l'intero sistema dei terrazzamenti rischia, anno dopo anno, di venir giù sotto la violenza dell'acqua.

Per evitare che questo patrimonio unico, di cultura e natura, smetta d'esistere, è necessario un ritorno dell'uomo, con attività agricole che privilegino qualità a quantità, riscoprendo quella civiltà del lavoro capace di fare, come hanno fatto da un migliaio d'anni, quegli antichi saperi in cui uomo e natura non sono avversari. In questi luoghi, uomo e natura, legati a doppio filo, sono l'uno dipendente dall'altra.

### **A passo d'uomo**

*Per conoscere abitanti e tradizioni delle Cinque Terre: l'itinerario dei vigneti terrazzati, una rete di sentieri all'interno del parco; lo Sciacchetra DOC, un vino passito ottenuto dalla fermentazione d'uve lasciate asciugare sui tralci; le acciughe salate di Monterosso al Mare, pescate e conservate secondo metodi tradizionali; il Sentiero Azzurro, un itinerario pedonale risalente al Medioevo, per secoli unica via di comunicazione degli abitanti del litorale.*

# SETTEMBRE 2017

**14** GIOVEDÌ Esaltaz.S.Croce

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** VENERDÌ B.V.Addolorata

---

---

---

---

---

---

---

---

**16** SABATO S.Cornelio

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** DOMENICA S.Roberto B.

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# SETTEMBRE 2017

**18** LUNEDÌ s.Sofia

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** MARTEDÌ s.Gennaro Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**20** MERCOLEDÌ s.Eustachio

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

## Vini d'Italia dolci e liquorosi

Amabili, di maggior contenuto alcolico (oltre i 15°), in una conversazione sul 'bene e il male' delle trasgressioni riferite al bere, i vini liquorosi oltrepassano la distinzione coi vini comuni, a rappresentarne la soglia per esser definiti quasi a parte. In effetti, ancora lontani dai liquori propriamente detti, catalogati dai 40 e più gradi d'alcol, non pochi di questi prodotti enologici raggiungono anche i 22°.

Prodotti usando un vino base (non meno di 12°), ai vini liquorosi vengono aggiunti mosti a fermentazione bloccata o concentrati, per aumentarne la gradazione. Lo scopo della fortificazione - che, in passato, assolveva alla migliore conservazione durante i trasporti in nave dai paesi di produzione alla destinazione finale (spesso l'Inghilterra) - attraverso l'alcolizzazione che non causa solo l'aumento del grado alcolico, ma ottiene trasformazioni sensoriali di piacevole rilievo. Con tali procedimenti s'ottengono tempi di conservazione anche oltre i cinquanta anni.

Tra questi vini, ricordiamo:

il Porto, ottenuto aggiungendo al mosto brandy: Ruby, il vino di base, da uve non selezionate, viene invecchiato non più di cinque anni; Tawny, ottenuto usando uve più scelte, e che viene invecchiato anche più di cinque anni; Vintage, il prodotto di più alta qualità, ottenuto utilizzando uve selezionate e solo di una particolare annata il Marsala, ottenuto aggiungendo alcol al vino (principalmente di vitigni Grillo, Inzolia e Catarratto); può esser secco, semisecco o dolce, e, a seconda dell'invecchiamento: Fine (1 anno, minimo 17% alcol); Superiore (2 anni, minimo 18% alcol); Superiore Riserva (4 anni, minimo 18% alcol); Vergine o Soleras (5 anni, minimo 18% alcol); Vergine o Soleras Stravecchio o Riserva (10 anni, minimo 18% alcol) il Madeira, prodotto nell'omonima isola, aggiungendo al vino alcol di canna da zucchero; il liquido viene poi sottoposto a forti oscillazioni termiche (tali da simulare i lunghi viaggi in nave che il vino faceva per andare in Inghilterra), e può essere in ordine crescente: Sercial (secco); Verdelho (semi-secco); Boal (semi-dolce); Malvasia (dolce, il più zuccherato) lo Sherry o Jerez o Xeres, vino analogo al Marsala (da non confondere con il Cherry Brandy, liquore a base di ciliegia).

### Il 'nettare degli dei' - passiti e moscati

Il vino passito e il moscato, - entrambi da uve zibibbo (moscato d'Alessandria), ottenuti in vinificazioni naturali senza aggiunte o passaggi artificiali, hanno storia da nobili esperienze di tradizioni - e della cultura - del vino: antesignani i Romani del III secolo d.c., sulle loro orme gli Arabi nel IX, in particolare nell'isola di Pantelleria. Altrettanti vini - del Piemonte, di Siracusa - posseggono caratteristiche organolettiche e di gusto elevato, pari livello qualitativo: alcolicità, acidità, zuccheri residui, aroma.

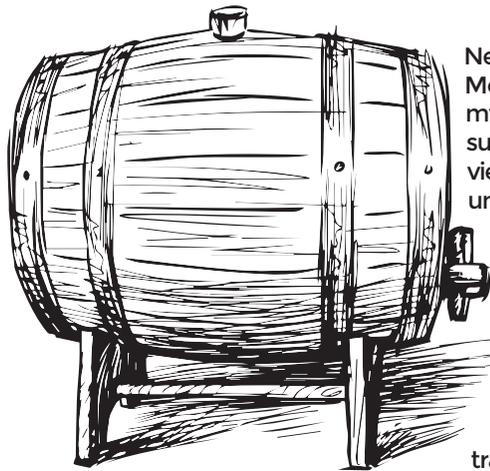
*a cura di Barbara Mileto*

### Vini dolci d'Italia

I vini dolci, bianchi, rossi o rosati, sono compagni del dessert, di fine pasto, o di sere in cui si preferisca all'impegno d'un distillato una meditazione mite. Alcuni di questi vini, amabili, dolci o lievemente secchi, serviti freschi, sono gradevoli aperitivi, assieme a formaggi piccanti, a paté o carni conservate, i cui sapori salati, amarognoli o grassi, vengono riequilibrati dal gusto mielato del vino.

Il viaggio tra i vini dolci d'Italia riserva panorami famosi, con proposte affinate dal gusto e dall'esperienza enologica delle diverse regioni, di cui sono espressione. Dai monti al mare, s'incontrano vini dolci di personalità, con sapori, aroma e profumo caratteristici, che hanno conquistato i palati, alcuni, come il Marsala e i Moscati, con simpatie internazionali.





Nelle montagne della **Val d'Aosta**, lo Chambave Moscato Passito, d'un vitigno aromatico coltivato a 700 mt slm, lungo le rive della Dora Baltea. Dalle uve, passite su graticci e in appositi locali per alcune settimane, viene estratto un mosto che matura e s'affina per oltre un anno: secondo il disciplinare, il vino, di color giallo oro e profumo intenso, amabile e aromatico, di buona struttura, non dovrebbe esser consumato prima del dicembre dell'anno successivo alla vendemmia.

In **Piemonte**, patria di noti spumanti, il Brachetto d'Acqui è il vino dolce d'un vitigno di colline astigiane e alessandrine, mantiene stile delicato e aromatico, ed ha recuperato i consensi originari.

La Malvasia di Castelnuovo Don Bosco ha tradizioni consolidate, colore rosso cerasuolo, aroma dell'uva d'origine, con gradevole retrogusto amarognolo. Il

Moscato d'Asti, la cui fama s'associa agli spumanti dello stesso territorio, ha vitigno d'origine greca e una storia affascinante che lo vide trasformarsi da vino secco in amabile grazie a trattamenti della fermentazione introdotti dall'enologo milanese Gianbattista Croce. Ha colore giallo dorato, aromi e profumi della sua uva.

I vini dolci di **Liguria** sono, secondo molti enologi, 'densi e sontuosi'. Il più rappresentativo è lo Sciacchetrà delle Cinque Terre, da vitigni Bosco, Albarola e Vermentino di colline protese verso il Tirreno, in un paesaggio unico per bellezza e difficoltà di colture. Dopo la vendemmia, i grappoli vengono fatti appassire su graticci arieggiati e protetti. Il vino, che deve invecchiare almeno un anno, giallo dorato, corposo, talora quasi secco, è un classico da meditazione.

Dalla **Lombardia**, monti bergamaschi, il Moscato di Scanzo, d'un vitigno d'origini mitiche: a Bergamo, in Borgo San Lorenzo, nei pressi d'un tempio dedicato a Bacco, c'erano vigneti che la tradizione collega a questo vino. Da grappoli maturi s'ottiene, dopo tre settimane d'appassimento, un mosto che s'affina per due anni (dalla vendemmia) prima d'esser assaggiato. Di colore rubino, è un vino da meditazione dolce, aromatico e armonico.

Il Moscato Giallo Passito dell'**Alto Adige**, dovuto ad uve d'origine greca, ha assunto questo nome già nel Rinascimento: nasce dalla vinificazione d'uve fatte appassire per due settimane e si assaggia a giugno dell'anno successivo alla vendemmia. Di colore rubino, è dolce delicato con fondo aromatico.

Il Recioto di Soave è uno dei vini dolci eleganti del **Veneto**: da una viticoltura di Garganega, su terreni d'origine vulcanica, già avviata nel Medioevo, per questo vino s'utilizzano le sole parti esterne del grappolo, più soleggiate, con più zuccheri e aromi. Le uve appassiscono da quattro a sei mesi su graticcio, sono arricchite d'una muffa nobile (*Botrytis cinerea*). Vinificate, vengono affinate in botti di legno. Ha colore giallo intenso, amabile o dolce, è vellutato e armonico.

Il Ramandolo (già Romandolo) è la prima DOCG del **Friuli Venezia Giulia**; s'ottiene dal Verduzzo Friulano (o Giallo), coltivato su terreni marnosi con esposizione al sole, tra Nimis e Sedelis, in provincia di Udine. I grappoli sono lasciati appassire sulla pianta e la vinificazione si svolge in botti di castagno o di rovere. Ha colore giallo oro, è dolce vellutato, corposo con sapore di legno.

L'Albana di **Romagna** Passito, da un vitigno di secolare tradizione locale,





questo vino ha assunto caratteri di qualità e riconoscimenti enologici fino alla DOCG del 1987. Diventa un vino prezioso quando sulle uve poste ad appassire si forma la Botrytis cinerea che ne prosciuga gli acini e aumenta la concentrazione di zuccheri. Giallo dorato, anche ambra, ha profumo intenso, caratteristico, è amabile o dolce.

Il Vin Santo Occhio di Pernice di **Toscana** s'ottiene da vitigni a bacca nera (Sangiovese, Malvasia Nera, Carnaiolo). I grappoli selezionati sani ad appassire per settimane su graticci, appesi ai fruttai o sulla pianta, vengono pigiati e il mosto collocato in piccole botti (caratelli). Qui è addizionato della madre (residuo denso di vino d'annate precedenti), che facilitano i lieviti per una lunga fermentazione nelle escursioni termiche accentuate aiutano gli aromi del maturazione nei caratelli, l'affinamento è in bottiglia. Di profumo intenso, è caldo e vellutato, secco, amabile o dolce.



vinsantaie, dove  
vino. Dopo la  
colore dal rosa al topazio, ha

L'Aleatico di Gradoli, è il pregiato vino dolce del **Lazio**, di vigneti della costa nordorientale del lago di Bolsena: frutto dell'uve d'un vitigno di probabile origine greca, ha limitata produzione perché non dà risultati d'uguale qualità se coltivato fuori dall'area DOC. Le uve, sottoposte a lieve appassimento, danno un mosto che, dopo la maturazione, ha invecchiamento minimo di sei mesi (trentasei per il Liquoroso Riserva). Dalla data di alcolizzazione, deve restare per due anni in botti di rovere (da 250 litri), per un affinamento in bottiglia d'almeno un anno. Di colore rosso granato, ha profumo fine e aromatico, è asciutto e armonico, con ottima struttura.

In **Abruzzo**, per il Controguerra Passito DOC, bianco (da uve Trebbiano Toscano, Malvasia o Passerina) e rosso (uve Montepulciano), la selezione dei grappoli è fatta in vigna, per farli appassire poi in locali anche ventilati, secondo disciplinare. L'ammostatura avviene tra dicembre dell'anno di vendemmia e il marzo successivo. L'invecchiamento, in caratelli di legno, dura trenta mesi, tredici l'affinamento in bottiglia. Il passito bianco ha colore dal paglierino all'ambrato, il rosso color granato. Il sapore è armonico e vellutato, persistente e intenso.

Il **Molise** Moscato Passito DOC s'ottiene in vigneti collinari, da uve sottoposte ad appassimento anche totale, su pianta o, dopo selezione, in locali areati. Il disciplinare dispone che le attività di vinaggio avvengano all'interno della regione. Di colore giallo dorato, ha profumo intenso e sapore dolce, armonico e persistente.

Il Sant'Agata dei Goti Falanghina Passito DOC è il vino dolce della **Campania** per cui è previsto una selezione delle uve che, fatte appassire, vengono diraspate prima della delicata pigiatura, ad evitare che i raspi assorbano alcol e diano sapori non graditi al vino. Ha colore ambra intenso, profumo delicato di frutta, sapore dolce, intenso e persistente.

L'Aleatico di **Puglia** DOC è un rosso dolce, di vitigni allevati su terreni ben esposti calcareo-argillosi. D'antiche origini, le uve vengono fatte appassire su vite o, dopo raccolta, su stuoie. E' un vino longevo, nelle versioni Riserva e Liquoroso può invecchiare oltre i dieci anni. Di color granato, tende all'arancio con l'invecchiamento. Ha profumo delicato e caratteristico, sapore pieno, vellutato.

Il Grottino di Roccanova è un IGT di **Lucania** d'ottima qualità e pregio, nel suo ambito, l'Aglianico





Bianco Passito deriva da uve dell'omonimo vitigno sottoposte a supermaturazione in vite o ad appassimento in locali areati. Ha colore paglierino, profumo intenso e persistente, sapore dolce, morbido e armonico.

Il Greco di Bianco DOC s'ottiene da uve maturate sulle falde sud d'Aspromonte: un tempo chiamato Greco di Gerace, è un'eccellenza dell'ottima enologia di **Calabria**. I grappoli appena raccolti, vengono fatti appassire al sole, in appositi essiccatoi protetti. Vino longevo, può essere conservato anche per dieci anni. Di colore giallo dorato, ha profumo caratteristico e sapore morbido, armonico e persistente.

Dal Moscato Passito di Pantelleria la **Sicilia** ricava ulteriore fama enologica: un sole unico consente uve (di Zibibbo o Moscato d'Alessandria) fatte appassire sulla vite o, dopo raccolta, su graticci protetti. Il vino ha gradazione d'almeno 20 gradi, quello liquoroso non inferiore a 22. Ha colore giallo oro ma arriva anche all'ambrato, profumo caratteristico, fragrante delle sue prestigiose uve. Il sapore dolce aromatico, con memoria del frutto d'origine.

La Vernaccia di Oristano DOC è il vino di **Sardegna** che rivaleggia con Porto, Madera e Sherry. Le uve raccolte tardi, quando gli zuccheri sono concentrati per disidratazione degli acini. Segue fermentazione lunga che trasforma gli zuccheri in alcol. Il vino, messo in botti non riempite, si vela in superficie di lieviti che lo proteggono dall'ossigeno e gli conferiscono specifici sapori. Esistono cinque tipi di Vernaccia, quelle più invecchiate (oltre i 41 mesi) sono vini da meditazione, da fuori pasto e da dolci. Di colore giallo ambrato, ha profumo ricco e complesso. E' amabile o secco, caldo e corposo.



SETTEMBRE 2017

**21** GIOVEDÌ S.Matteo

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** VENERDÌ S.Maurizio

---

---

---

---

---

---

---

---

**23** SABATO S.Pio da Petralcina

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** DOMENICA S.Pacifico

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# SETTEMBRE 2017

**25** LUNEDÌ S.Aurelia

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** MARTEDÌ S.Cosimo e Damiano

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** MERCOLEDÌ S.Vincenzo de Paoli

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

## Erbe e salute

### Menta

*Mentha piperita L. var. officinalis*

Ancora rinvenibile allo stato selvatico, la *Mentha piperita*, specie che troviamo usualmente in commercio, è frutto dell'incrocio tra *Mentha spicata* e *Mentha aquatica*. Il contenuto di olio essenziale, estratto dalle foglie, è massimo nei mesi estivi. La menta costituisce un rimedio tonico e stimolante nei disturbi legati alla stanchezza cronica, astenia, affaticamento. È depuratrice del sangue, decongestiona le vie biliari, nelle quali stimola il drenaggio della bile dagli epatociti verso la cistifellea, e dei vasi linfatici, nel caso in cui un semplice drenante non è sufficiente a far defluire gli edemi, soprattutto degli arti inferiori. Ha azione antipiretica, antibatterica nelle intossicazioni d'origine gastrointestinale, stimolante dei succhi gastrici. Manca, tuttavia, l'effetto antinfiammatorio, rendendone necessaria l'associazione con la camomilla. È comunque sconsigliato l'uso nei soggetti con ulcere, ernia iatale o infiammazione gastrica. Un cucchiaino di polvere di foglie o di estratto alcolico, a digiuno, è un vermifugo naturale. Un quarto di bicchiere di grappa alla menta, per uso esterno, oppure semplicemente 5-6 gocce di essenza pura in un bicchiere d'acqua, sono utili per gli sciacqui della bocca contro gengiviti, afte ed ulcerazioni del cavo orale, azione che viene potenziata dai sinergici chiodi di garofano e mirra, rimedi antichi migliaia d'anni. I composti cui deve la sua azione la menta sono il mentolo, con una concentrazione che varia dal 30% al 50%, in base alla varietà e periodo di raccolta, e il mentone, presente nella percentuale del 20-30% circa. A proposito del mentolo è doveroso adottare alcuni accorgimenti in caso di cure alternative, in particolare nelle terapie omeopatiche, nelle quali il medico ne vieta l'assunzione poiché interferisce con la funzionalità del rimedio stesso. Il Ministero della Sanità sconsiglia la somministrazione di preparati a base di mentolo nei bambini d'età inferiore ai due anni, soprattutto se predisposti al laringospasmo, pare possa indurne convulsioni. Il discorso vale per tutti i preparati, a base di menta, destinati a venire in contatto con la mucosa nasale, sia spray rinologici o oli e creme dermiche.



### Grappa alla menta

*La menta, in tutte le sue varietà, accompagna e condisce molte pietanze e bevande mediterranee. È salutare per lo stomaco, contro nausea e vomito, raccomandata per disturbi di fegato e bile, nell'antichità era considerata un toccasana per stimolare gli appetiti sessuali. Selvatica in molte aree d'Italia e del Mediterraneo, è coltivata nell'orto per gli usi di cucina e per le altre doti che mantiene nel suo elisir.*

In un barattolo di vetro, aggiungete a un litro di grappa 15 grammi di foglie fresche di menta piperita, 1 chiodo di garofano, qualche buccia di limone non trattato, 1 frammento d'anice stellato, una bacche di ginepro. Lasciate per venti giorni al caldo (senza sole) Dopo un riposo d'altri venti, filtrate due volte e imbottigliate. Assaggiatene dopo almeno un mese di dispensa.

## Erbe e salute

### Salvia

*Salvia officinalis L. Labiatae*

Della salvia s'usano le foglie, per la produzione di liquori terapeutici o tisane, e l'olio essenziale, ricco in acidi fenolici e terpeni, tra i quali, in maggior percentuale,  $\alpha$ - e  $\beta$ - tujone. La pianta presenta nelle foglie basali una maggior concentrazione d'olio essenziale e la resa è massima a luglio e agosto e decresce a partire dal 4° anno di vita. L'uso più noto per la salvia è nella protezione e igiene del cavo orale, infatti è tipicamente contenuta in paste dentifricie e colluttori, ove funge da barriera naturale contro l'ingresso di germi. È stata dimostrata un' azione antimicrobica efficace sullo *Staphylococcus aureus*. Le vecchie generazioni ricordano l'abitudine di strofinare su denti e gengive una foglia fresca e non trattata di salvia, per detergere, sfiammare e deodorare la cavità orale. In secondo luogo, il modesto contenuto di fitoestrogeni in *Salvia officinalis* migliora le sintomatologie tipiche della menopausa e climaterio, ma anche nelle mestruazioni dolorose e irregolari. Ad uso interno e topico, migliora la cute acneica. I soggetti che accusano i disagi dell'iperidrosi, troveranno sollievo nell'assunzione di preparati a base di salvia, grazie alla spiccata azione antisudorifera, ottenuta grazie agli effetti sedativi sul centro di termoregolazione. Utile per le sudorazioni di origine nervosa e negli stati febbrili: l'effetto si presenta dopo un paio d'ore e può permanere anche più di 48 ore. Se ne sconsiglia fortemente l'uso alle gestanti, durante i primi tre mesi di gravidanza, e in allattamento, per gli effetti anti galattogeni, dati dal tujone, che inibisce la produzione nella ghiandola mammaria. Un'assunzione prolungata di questo principio attivo, in soggetti predisposti, può causare convulsioni da epilessia. Tutti i preparati alcolici a base di salvia sono incompatibili con i sali di ferro e qualunque integratore li contenga.



### Grappa alla salvia

*Pianta accreditata della farmacopea e da cucina sin dall'antichità, la ricerca moderna ne ha confermato i meriti, così che la salvia ha mantenuto intatta la sua fama ed è usata con successo anche nella cosmesi. Privilegiata come collutorio del cavo orale, delle gengive e della gola, ha doti di diuresi e favorisce la digestione: qualità che mantiene il suo elisir.*

In un barattolo di vetro, aggiungete ad un litro di grappa 25 grammi di foglie fresche di salvia, qualche buccia di limone, alcune foglie di menta piperita, un frammento d'anice stellato, tre bacche di ginepro. Lasciate per venti giorni al caldo (senza sole) e, dopo altri venti giorni di riposo al fresco, filtrate due volte e imbottigliate. Mettete in dispensa e, dopo almeno un mese, potrete assaggiarne.

# SETTEMBRE / OTTOBRE 2017

**28** GIOVEDÌ S.Venceslao

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** VENERDÌ SS.Michele, Gabriele e Raffaele

---

---

---

---

---

---

---

---

**30** SABATO S.Gerolamo

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** DOMENICA S.Teresa del B.C.

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# OTTOBRE 2017

**02** LUNEDÌ ss. Angeli Custodi

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** MARTEDÌ s. Gerardo

---

---

---

---

---

---

---

---

**04** MERCOLEDÌ s. Francesco d'Assisi

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*Fibrosi cistica.  
Cresce la speranza.*



Fondazione Ricerca  
Fibrosi Cistica - Onlus  
[fibrosicisticaricerca.it](http://fibrosicisticaricerca.it)

**DAI RESPIRO ALLA RICERCA.**

La fibrosi cistica blocca i polmoni. Ma la ricerca non deve fermarsi.  
A ottobre cerca i ciclami FFC nelle piazze italiane e sostienici.  
Info su [fibrosicisticaricerca.it](http://fibrosicisticaricerca.it)

Nella foto: Edoardo Hensemberger, protagonista dello spot FFC.

# Vogliamo Vincere la Fibrosi Cistica

---

- ✓ Perché è la malattia genetica grave più diffusa.
  - ✓ Perché due milioni e mezzo di italiani, spesso inconsapevoli, sono portatori sani del gene della malattia.
  - ✓ Perché sono migliaia i bambini e i giovani che attendono una cura che oggi ancora non c'è.
  - ✓ Perché questa malattia, che colpisce soprattutto polmoni e pancreas, toglie loro respiro e vita.
  - ✓ Perché le attuali terapie sono giornaliere, pesanti e ancora non portano a guarigione.
  - ✓ Perché l'attesa media di vita di questi giovani è oggi intorno ai 40 anni.
  - ✓ Perché un domani senza fibrosi cistica è possibile.
- E solo la ricerca può trovare la cura.

## **PUOI DONARE**

sul sito [fibrosicisticaricerca.it](http://fibrosicisticaricerca.it) (anche con PayPal);  
con bonifico Unicredit Banca IT 47 A 02008 11718 000102065518;  
oppure Banco Popolare Verona IT 92 H 05034 11708 000000048829;  
conto corrente postale n° 18841379.

Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica - Onlus  
Tel. 045 8123438 | [fondazione.ricercafc@ospedaleuniverona.it](mailto:fondazione.ricercafc@ospedaleuniverona.it)

**OTTOBRE 2017**

**05** GIOVEDÌ S.Placido

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** VENERDÌ S.Bruno Abate

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** SABATO B.V.M del Rosario

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** DOMENICA S.Pelagia

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# OTTOBRE 2017

**09** LUNEDÌ s.Abramo

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** MARTEDÌ s.Daniele

---

---

---

---

---

---

---

---

**11** MERCOLEDÌ s.Firmino

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**OTTOBRE 2017**

**12** GIOVEDÌ S.Serafino

---

---

---

---

---

---

---

---

**13** VENERDÌ S.Edoardo

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** SABATO S.Callisto

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** DOMENICA S.Teresa d'Avila

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# OTTOBRE 2017

**16** LUNEDÌ S.Margherita Alacoque

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** MARTEDÌ S.Ignazio d'Antiochia

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** MERCOLEDÌ S.Luca Evangelista

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Il tempo libero come patrimonio 'A giuggiulena

*'Spezzò il pane, ne mise in bocca un pezzo, masticò a lungo, dopo si vippi un mucconi di vino mentre col dito indice della mano dritta circava la giuggiulena caduta dalla crosta, la premeva tra tovaglia e dito, la faceva aderire, se la portava in bocca. La billizza del mangiari pani con la giuggiulena consiste soprattutto in questo rito'*

Andrea Camilleri, 'Le indagini di Montalbano'

Nella lingua siciliana, il termine giuggiulena indica i semi di sesamo e, per estensione il croccante siciliano, eredità della pasticceria araba.

Il sesamo, pianta erbacea originaria d'India e d'Africa, è stato addomesticato nel sub continente indiano ed è stato portato in Mesopotamia dall'età del Bronzo. Domenico Sestini, viaggiatore della fine dl '700, nella raccolta 'Viaggi e opuscoli diversi' descrive i viaggi fatti nel Levante, dopo aver detto dell'alta resa del sesamo e dei suoi vantaggiosi usi, raccomanda la valorizzazione della giuggiulena: 'Essendo così grande l'economia d'una tal pianta, prego l'Accademia di prendere in considerazione queste mie poche notizie relative alla medesima per beneficio della patria, e per decoro del suo istituto'.

Il sesamo é un'importante fonte d'olio d'alta qualità e di proteine: quasi metà del peso è rappresentato dal suo olio, che ha eccellente stabilità per la presenza d'antiossidanti naturali, ricco di acidi oleici, contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo LDL nel sangue, e incrementa il "buono" HDL.

Dopo l'estrazione dell'olio, la restante parte contiene tra il 35 e il 50% di proteine ricche in triptofano e metionina. L'involucro del seme è ricco in calcio tanto che può esserne considerato una delle principali fonti vegetali. Tostati e ben masticati, 100 grammi di semi di sesamo contengono dagli 800 ai 1000 milligrammi di calcio, oltre ad una quota di fosforo, magnesio e ferro, e, in tracce, manganese, zinco e selenio. Ricchi di vitamine, apportano per la stessa quantità un quarto del fabbisogno raccomandato di acido folico, e niacina. La loro assunzione protegge le ossa, migliora le funzioni del fegato, riduce i reumatismi e i dolori articolari, stimola la circolazione e migliora la digestione. Ai semi di sesamo sono attribuite proprietà antiossidanti e anticancro.

I semi di sesamo e l'olio di sesamo, frullati tra loro, costituiscono gli ingredienti principali per la preparazione della salsa tahin (la crema di sesamo), condimento d'origine mediorientale, ricco di calcio ed utilizzato per accompagnare i falafel. I semi di sesamo possono rappresentare un ingrediente per il muesli della colazione e per il condimento d'insalate. In Sicilia, viene cosparso sul pane. Si usa nella preparazione di panature e per gratinare verdure, come condimento di piatti di pasta, riso, zuppe e minestre.

Biscotti regina, ingredienti: 500 gr di farina, 150 gr di zucchero, 80 gr di burro, 2 uova, 1/2 bicchiere di latte, scorza d'un limone, 250 gr. di sesamo. Preparazione: lavoriamo in una ciotola lo zucchero, il burro, le uova e la scorza del limone. Aggiunta la farina, continuiamo a lavorare la pasta finché non diverrà consistente.

Poniamo l'impasto a riposare avvolto nella pellicola. quindi formiamo dei cilindri sottili dai quali ricaviamo dei bastoncini lunghi circa 5 cm., che passiamo nel sesamo. Sistemiamo infine i biscotti su una teglia foderata con la carta forno e inforniamo a 180° per circa 20 minuti.



**Pepa Patti**  
Medico Nutrizionista

## *Il tempo libero come patrimonio* **La terra dei giganti**

La presenza dell'uomo ha modificato l'aspetto dei nostri territori. Dalla scoperta dell'agricoltura (circa 10.000 anni fa), la natura è stata piegata all'esigenza crescente di nuovi terreni coltivabili: i boschi e la macchia mediterranea sono stati così sostituiti da alberi da frutto, cereali, ortaggi, prima coltivati per l'esigenza del contadino, poi su scala sempre maggiore sino alle odierne colture intensive. Quest'attività antropica ha privato la natura di spazi che le erano propri ma, talora, è stata capace di creare, con maestria, nuovi paesaggi, altrettanto affascinanti.

In Puglia c'è un ampio tratto di territorio, tra le terre di Bari e quelle d'Otranto in Salento, in cui le attività agricole hanno plasmato scenari unici. Qui, s'intrecciano migliaia d'anni di storia, natura e agricoltura: è la terra degli ulivi millenari, il paesaggio agrario più antico al mondo. Alcuni elementi hanno un'età stimata di 3.000 anni, impiantati dall'antico popolo dei Messapi che, tra VIII e il II secolo a.C., abitarono la zona. Quest'area è un'importante risorsa economica da quasi 500 milioni d'Euro l'anno, e, grazie ad una rete di strade e sentieri antichi, è l'occasione d'un viaggio nei ritmi lenti della produzione olivicola. Qui, con l'azzurro del mare a far da sfondo alle colline pugliesi, possiamo andare tra questi giganti dai tronchi corrugati dal tempo, fermarci ad osservarne l'andamento tormentato, i rami contorti che s'alzano al cielo per poi tornare indietro d'improvviso, che s'intrecciano e s'annodano, e fermarci a far vagare la mente, i nostri pensieri d'uomini moderni e i gli echi lontani d'un tempo d'equilibrio, non solo con la natura.

Quest'equilibrio rischia di rompersi a causa dell'introduzione, nei territori degli ulivi millenari, d'un batterio che vive e si riproduce all'interno dei vasi xilematici, responsabili della conduzione della linfa grezza dalle radici alle foglie, di molte specie vegetali, sia arboree che erbustive ed erbacee, con conseguente disseccamento e morte della pianta infetta. Xylella fastidiosa, come si chiama il patogeno, ha origine nel continente americano dove ha interessato soprattutto la vite e gli agrumi (nel 1994 un'estesa infezione ha devastato gli agrumeti brasiliani). Negli ultimi anni, tra il 2008 e il 2010, il batterio ha fatto la sua comparsa negli uliveti dell'area salentina del Leccese: diverse segnalazioni, da allora, d'ulivi colpiti (dal CoDiRO, acronimo di Complesso del disseccamento rapido dell'olivo), dalla malattia il cui agente eziologico sembra essere Xylella. Abbandonata ormai del tutto la possibilità d'eradicare il batterio dalla provincia di Lecce, si spera contenerne la diffusione con misure drastiche come l'eliminazione delle piante infette e di quelle apparentemente sane entro i cento metri, secondo quanto prescritto dall'Unione Europea. Sulla questione Xylella è aperto un dibattito sia nella comunità scientifica che nella società, con favorevoli alle misure di

contenimento decise in sede europea e recepite dalla Regione Puglia e contrari alla distruzione d'ulivi millenari, in accordo con la salvaguardia dell'aspetto produttivo degli uliveti e di quello storico e antropologico, che un abbattimento non proporzionato all'entità del problema rischia di minacciare.

### **A passo d'uomo**

*Per trascorrere il nostro tempo libero nelle terre di Puglia: l'itinerario degli ulivi millenari, lungo la via romana che traversa la "piana degli ulivi" tra Fasano, Ostuni e Carovigno (BR); il Museo etnico della civiltà salentina a Brindisi; Il Parco naturale regionale Porto Selvaggio e Palude del Capitano a Nardò (LE); gli Antichi Frantoi Ipopei di Presicce (LE).*



OTTOBRE 2017

**19** GIOVEDÌ S.Laura

---

---

---

---

---

---

---

---

**20** VENERDÌ S.Irene

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** SABATO S.Orsola

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** DOMENICA S.Donato

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# OTTOBRE 2017

**23** LUNEDÌ S.Giovanni da Capestrano

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** MARTEDÌ S.Luigi Guanella

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** MERCOLEDÌ S.Daria

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**OTTOBRE 2017**

**26** GIOVEDÌ S.Evaristo

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** VENERDÌ S.Fiorenzo

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** SABATO SS.Simone e Giuda

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** DOMENICA S.Michele Rua

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# OTTOBRE / NOVEMBRE 2017

**30** LUNEDÌ S.Germano

---

---

---

---

---

---

---

---

**31** MARTEDÌ S.Lucilla

---

---

---

---

---

---

---

---

**01** MERCOLEDÌ Tutti i Santi

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

NOVEMBRE 2017

02 GIOVEDÌ Commemorazione dei Defunti

Handwriting lines for the 2nd of November.

03 VENERDÌ S.Silvia

Handwriting lines for the 3rd of November.

04 SABATO S.Carlo Borromeo

Handwriting lines for the 4th of November.

05 DOMENICA S.Zaccaria

Handwriting lines for the 5th of November.

NOTE section with handwriting lines.

# NOVEMBRE 2017

**06** LUNEDÌ S.Leonardo

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** MARTEDÌ S.Ernesto

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** MERCOLEDÌ S.Goffredo

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## I Giorni della Ricerca di AIRC

*I Cioccolatini della Ricerca di AIRC tornano in oltre 900 piazze*

Anche il cioccolato è diventato uno strumento per finanziare la migliore ricerca oncologica nel nostro Paese: nell'ambito de I Giorni della Ricerca, a novembre, con una donazione di 10 euro è possibile sostenere il lavoro dei ricercatori e ricevere dai volontari di AIRC una shopper di cioccolatini.

AIRC, in oltre 50 anni di attività, ha dato un contributo determinante al progresso e ai risultati della ricerca oncologica italiana: oggi, infatti, sempre più pazienti vengono curati e la diagnosi può essere accolta con la speranza e la fiducia di vincere la malattia. In Italia in particolare si guarisce di più, come testimoniano gli ultimi dati che ci pongono al vertice in Europa: la sopravvivenza a cinque anni è aumentata notevolmente rispetto a quella dei casi diagnosticati nei quinquenni precedenti sia per gli uomini (55%), sia per le donne (63%). Dati incoraggianti che non devono però far abbassare la guardia.



### Cioccolato, che passione

Il cioccolato fondente, contenente come minimo il 70 per cento di cacao, è stato inserito dall'American Institute for Cancer Research tra i cibi protettivi contro i tumori, perché ricco di flavonoidi e con proprietà antiossidanti. Senza esagerare, può far parte di una dieta sana ed equilibrata.

“Il cacao quale agente terapeutico e preventivo nei confronti del cancro è stato oggetto di diversi studi” spiega Andrea De Censi, Direttore Oncologia Medica dell'Ospedale Galliera di Genova. “Sono stati individuati più di 200 differenti composti nei semi di cacao che presentano proprietà benefiche ed è stato dimostrato che una dieta contenente cioccolato fondente riduce il numero di lesioni precancerose attraverso l'inibizione di sostanze infiammatorie, l'aumento degli enzimi antiossidanti e di riparazione del DNA e la riduzione della proliferazione cellulare”.

Trova la piazza su [airc.it](http://airc.it)





### **Dalla diagnosi alla cura passando per AIRC**

Per capire a cosa serve la ricerca scientifica e, in particolare, quali sono le ricadute concrete di questa attività sulla vita dei comuni cittadini bisogna ascoltare chi ha affrontato e combattuto una malattia come il cancro. Negli Stati Uniti li chiamano “sopravvissuti”, survivors, un termine che in italiano può sembrare eccessivamente negativo ma che si riferisce soprattutto al superamento di una prova impegnativa sia dal punto di vista psicologico sia da quello medico, attraverso le cure seguite. Cure che però esistono grazie alla ricerca scientifica, che hanno permesso loro di guardare al futuro con ottimismo.

Dietro tutto questo, in laboratorio ci sono uomini e donne che portano avanti ricerche complesse sul danno molecolare che conduce alla formazione di un tumore, per identificare nuove terapie sempre più efficaci; e ci sono i medici, che assistono i pazienti con dedizione e competenza.

E dietro tutti c'è AIRC che, attraverso un rigoroso processo di selezione basato esclusivamente sul merito, sostiene economicamente i progetti e consente di arrivare a risultati concreti. A questo servono le donazioni e i contributi che tutti voi devolvete ad AIRC scendendo in piazza, in occasione dei Cioccolatini della Ricerca.



NOVEMBRE 2017

09 GIOVEDÌ S.Oreste

Lined writing area for November 9th.

10 VENERDÌ S.Leone Magno

Lined writing area for November 10th.

11 SABATO S.Martino di Tours

Lined writing area for November 11th.

12 DOMENICA S.Renato

Lined writing area for November 12th.

NOTE section with horizontal lines for notes.

# NOVEMBRE 2017

**13** LUNEDÌ s.Diego

---

---

---

---

---

---

---

---

**14** MARTEDÌ s.Giocondo

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** MERCOLEDÌ s.Alberto Magno

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

*Il tempo libero come patrimonio*  
**Riviera**

L'agenda CSAIn ospita questa poesia 'Riviera' di Rosinella Celeste Lucas che ci offre un quadro friulano di famiglia e di buona e sana tavola: dopo la poesia seguono due ricette dell'Autrice, anch'esse di cultura friulana.

*L'ago nella bussola del cuore  
Segna nord-est e invita ad un viaggio  
Antico e nuovo, tra profumi e sapori  
Riaccesi dal sole della Riviera.  
E una memoria fisiologica ti riporta alla polenta,  
agli odori 'di casa', come di crosta affumicata, ai grassetti fritti delle 'ciciole',  
caramelle per noi bimbi,  
alle zuppe di 'canoce' che ferivano le labbra  
alle anguille misteriose in agrodolce piacere  
alle cene dolci, nirvana di zucchero e cannella,..  
E in primavera la galassia fiorita di ciliegi e peschi  
Ti avvolgeva in un doppio cielo di nuvole bianco-rosa:  
Un sogno che dilatava il Tempo.*



**Rosinella Celeste Lucas**  
(da "Giù la maschera"-Gaspari Editore-Ud)

**Ricetta delle Ciciole.**

Durante la lavorazione del maiale, ai primi di dicembre, si raccolgono gli scarti del lardo addominale.

Si tagliano dei riccioli e si fanno friggere in poco olio. Versati in un imbuto di carta assorbente, si consumano per antipasto o merenda.

**Ricetta Gnocchi di prugne.**

*"Memorie e sapori antichi della Bisiacaria" (Monfalcone)*

Negli avanzi di patate lesse schiacciate bene, si versi un uovo e farina qb. Si formano delle palle che si farciscono con mezza prugna fresca. Si fanno bollire gli gnocchi. Quando emergono, si scolano e s'a avvolgono con burro fuso, pangrattato, cannella, zucchero.

*Il tempo libero come patrimonio*  
**Nel regno del re Hiblon:  
lungo l'Anapo una storia dei siculi**

La Sicilia si presenta al visitatore con paesaggi e culture estremamente diverse. Da un lato, la costa con varietà di spiagge, calette e insenature, dall'altro, la montagna dell'Appennino siculo e le valli interne con tradizioni, climi e panorami altrettanto unici. Esistono, poi, luoghi capaci di stupire non solo chi per la prima volta visita la Sicilia ma anche chi vi è nato e cresciuto.

In provincia di Siracusa, nel territorio tra i comuni di Sortino, Ferla, Cassaro e Palazzolo Acreide, i diversi volti della Sicilia s'uniscono dando origine a scenari che, fondendosi, donano a queste terre l'aspetto incantato d'una natura intatta. All'interno della "Riserva naturale orientata Pantalica, Valle dell'Anapo e Torrente Cava Grande", questi luoghi sono oggi sotto protezione dello Stato, con vincoli ambientali e paesaggistici.

Mentre ci s'avvicina alla Riserva, percorrendo le strade dei Monti Iblei, ci si rende conto di quanto il clima influenzi la vegetazione: la macchia mediterranea arbustiva domina gli assolati pendii di roccia chiara, su tutto l'odore del timo di queste zone. È in questo scenario che l'Anapo, fiume che nasce sul Monte Lauro in territorio di Palazzolo Acreide, ha inciso profondamente la valle, originando l'attuale orografia a canyon della zona. Percorrendo i sentieri della Riserva (il più agevole è quello che ripercorre l'antica ferrovia Siracusa-Vizzini) rapidamente la natura intorno cambia: scendendo verso fondovalle la temperatura si fa più mite, il fragore dell'acqua più intenso, il fiume ora s'allarga placido in laghetti, ora si divide in rivoli e si fa impetuoso in tante cascate. La vegetazione muta in un bosco ripariale, spesso intricato, in cui dominano il Platano orientale e i salici, tra un cinguettare, gracidiare, frusciare.

La Val d'Anapo non è solo un'area pregevole dal punto di vista naturalistico, lo è anche da quello storico e archeologico. Da qui passa la storia di Sicilia: l'area fu abitata sin dal XV secolo a.C. dai Sicani e, come il resto dell'isola, era caratterizzata dalla cosiddetta cultura di Thapsos, il maggiore centro della costa orientale. Intorno al 1270 a.C. i Sicani vengono scacciati verso la zona occidentale e meridionale dell'isola da un popolo proveniente da Nord: l'antica Sikania diventa così la Sikelia dei Siculi. È in questo periodo che Pantalica diviene il più importante abitato della Sicilia Orientale, probabilmente identificabile con la città di Hybla governata dal Re Hiblon, il cui dominio s'estendeva dal Monte Lauro fino alle coste d'Augusta e Siracusa. A testimoniare l'imponente civiltà, i resti del Palazzo del Re, l'Anàktoron, su un altipiano in posizione geografica preminente e le quasi 5000 tombe scavate nella roccia (tra il XIII secolo a.C. al 650 a.C.), che fanno di Pantalica la più grande necropoli d'Europa. Dal VII secolo a.C. in poi le testimonianze archeologiche sono più confuse: certa la colonizzazione greca, col santuario a Demetra e Kore. Poi, tra il IV secolo d.C. e l'epoca bizantina, l'Oratorio del Crocifisso con affreschi della Crocifissione e di San Nicola; le 350 tombe e le 70 abitazioni, in località Gavetta; l'Oratorio di San Nicolicchio con frammenti d'affreschi di Sant'Elena e Santo Stefano; la chiesetta di San Micidiario, circondata da più di 150 abitazioni, all'ingresso occidentale, in località Filiporto.

**A passo d'uomo**

*Per viaggiare tra storia e natura: il Parco archeologico della Neapolis, a Siracusa; la Riserva Naturale Orientata Fiume Ciane e Saline di Siracusa; il sito archeologico di Megara Hyblaea in territorio d'Augusta; la Riserva naturale orientata Oasi Faunistica di Vendicari, tra Noto e Marzamemi (SR).*



**NOVEMBRE 2017**

**16** GIOVEDÌ S.Margherita di Scozia

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** VENERDÌ S.Elisabetta d'Ungheria

---

---

---

---

---

---

---

---

**18** SABATO S.Odone

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** DOMENICA S.Fausto

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# NOVEMBRE 2017

**20** LUNEDÌ s.Benigno

---

---

---

---

---

---

---

---

**21** MARTEDÌ Presentaz.B.V.Maria

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** MERCOLEDÌ s.Cecilia

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## *Il tempo libero per sorridere* **IRONIE E AFORISMI D'UN LEONE BRITANNICO**

*Gli aforismi, di cui ogni anno pubblichiamo qualcosa, sono patrimonio dell'ironia e della cultura europea: disintossicanti, contro le tensioni che, di tanto in tanto, scuotono le cose che ci riguardano, soprattutto, ci scrollano di dosso dogmi d'ortodossie burocratiche, uggiose per la salute mentale e per la nostra vita quotidiana.*

Così, quest'anno, a proposito di Brexit, ad evitare giudizi frettolosi sui Britanni, può servire cercarne aspetti del carattere, con l'aiuto d'un loro autore, ironico e d'umorismo salace: Winston Churchill (1874-1965), protagonista della Seconda Guerra Mondiale di cui scrisse, da vincitore, una sua storia. A proposito degli aforismi, sosteneva che "una volta scolpiti nella memoria, aiutano ai ragionamenti connessi, ne stimolano di nuovi e spingono a leggere le opere dei loro autori".

Primogenito d'un deputato conservatore e della figlia del proprietario del 'New York Times', ebbe il vantaggio d'una commistione familiare tra aristocrazia inglese e spirito yankee, che gli diede una visione aggiornata e vigorosa della tradizione britannica, e contribuì a farlo cinico e inflessibile tutore di diritti e privilegi della sua Nazione. Scartati gli studi universitari, cominciò la carriera militare in Cavalleria, con campagne in India e Sud Africa. Nella guerra coi Boeri, fatto prigioniero, scappò e, con fuga rocambolesca, guadagnò il ritorno in patria, dove fu deputato a 26 anni. Prima conservatore poi liberale (ma sarebbe tornato ai tory), ministro a 34 anni (Commercio e, dopo, Interni), primo lord dell'Ammiragliato a 37, fu protagonista d'iniziativa personali e controcorrente (alcune, importanti, nella più avanzata tutela sociale), che, non sempre coronate da successo, segnalavano il suo temperamento. Secondo molti storici, non solo inglesi, senza l'energia, la volontà e la coscienza nazionale di Churchill, l'esito della Seconda Guerra Mondiale sarebbe stato diverso. Accusato da avversari interni ed esterni di comportamenti quasi dittatoriali (con l'aggravante delle trascorse simpatie verso il Fascismo e Mussolini), lasciò il potere a seguito del voto del luglio 1945. Ormai anziano, continuò la difesa degli interessi nazionali e tornò Primo Ministro nel 1951.

Come altri statisti europei, si divertiva a dipingere con qualche successo (una sua opera, sotto lo pseudonimo di Charles Morin, era stata accolta dal Louvre). Oratore, giornalista e scrittore, nel 1953 fu premio Nobel per la letteratura. Alcuni aforismi, come quelli che seguono, sono messaggi che, oltre l'autentico umorismo e spirito inglese, mantengono efficacia, nonostante il tempo trascorso.

\*Si consentiva arguzie anche su cose di cui lui stesso era partecipe: nel 1929, interpellato sulle qualità richieste all'uomo politico, Churchill ripose: 'L'abilità di prevedere ciò che sta per accadere domani, la settimana dopo, il mese successivo e l'anno seguente. E possedere la capacità di spiegare perché non accadesse'.

\*A proposito della reale capacità d'azione del Governo, osservava che 'i direttori hanno poteri che i primi ministri non possono sperare d'avere'.

\*Il suo intuito e la prontezza di definizioni sono proverbiali: nel marzo 1946, dopo una conferenza a Fulton, negli Usa, annunciò ai giornalisti presenti ch'era sorta una 'cortina di ferro' che impediva dialogo e pace. S'apriva una nuova fase, 'la guerra fredda', perché,



aggiunse con espressione cruda, 'forse era stato ucciso il porco sbagliato', e si doveva affrontarne le conseguenze.

\*Sulle caratteristiche del nuovo avversario, il suo sarcasmo non lasciava dubbi: 'Ci sono tre aggettivi che non possono coniugarsi assieme per la stessa persona, sono comunista, intelligente e onesto. Una persona può essere onesta e comunista, e non sarà intelligente; può essere intelligente e comunista e non sarà onesta; può essere intelligente e onesta, quindi non potrà essere comunista'.

\*In altra occasione ribadì: 'Non c'è un singolo principio o concetto sociale o economico nella filosofia dei bolscevichi che non sia stato realizzato, messo in funzione e incastonato in leggi immutabili qualche milione d'anni fa dalle formiche bianche'.

\*Ancora: 'Provare ad intrattenere buoni rapporti con un comunista è come volersi guadagnare l'amore d'un coccodrillo. Non sai se sollecitarlo sotto il mento o picchiargli la testa. Quando spalanca le fauci, non puoi dire se sta cercando di sorridentarti o si prepara ad ingoiarti'.

\*E poi: 'In Unione Sovietica un uomo è definito reazionario se protesta perché gli hanno rubato le proprietà e ucciso moglie e figli'.

\*Col suo ironico senso delle cose, amava i paralleli: 'Il vizio essenziale del capitalismo? E' l'ineguale distribuzione delle fortune. Mentre la virtù essenziale del comunismo è l'eguale suddivisione delle sventure'.

\*Uno scetticismo affidato al paradosso gli fece dire, in un discorso alla Camera, nel 1947, che 'la democrazia è una forma di governo tutt'altro che perfetta, salvo il fatto che l'altre non sono migliori'.

\*E a chi gli chiedeva la differenza tra la democrazia e la 'democrazia popolare', rispose che era la stessa differenza che c'è tra la camicia e la 'camicia di forza'.

\*Altrove, con garbata coerenza: 'Credere nella perfezione umana è possibile a persona del clero, non ad un primo ministro'.

\*A proposito dei candidati al Parlamento dichiarò: 'Sono chiamati a battersi, vogliono una poltrona, ci si aspetta che mentano'.

\*Durante il suo 'periodo liberale', fu crudo verso i conservatori: 'Il Partito conservatore non è un partito, ma una cospirazione', e i suoi ex colleghi avevano il difetto 'di struggersi per la mediocrità'. Nel 1923 ribadì: 'Io sono ciò che sono sempre stato: un conservatore democratico. Le circostanze m'hanno condotto a militare in un altro partito'.

\*Dei laburisti, quando nel 1945 lo spodestarono da primo ministro, disse subito: 'Credo che non siano idonei a gestire un allevamento di lumache'.

\*In tema di passaggi da un partito all'altro, d'un collega deputato liberale appena transitato al partito socialista, tra l'altro, in quel momento, in cattive acque politiche, Churchill disse: 'E' l'unica volta che abbia visto un topo nuotare verso la nave che affonda'.

\*In un dibattito alla Camera nel 1926, mentr'era Cancelliere dello Scacchiere, il suo predecessore laburista l'accusò d'incoerenza riguardo alle politiche di bilancio, e Churchill rispose che non credeva fosse sbagliato cambiar strada per imboccare quella giusta. Profittando dei trascorsi cambi di casacca di Churchill, il laburista glieli rinfacciò dicendo: 'L'onorevole collega in questo è un'autorità. La risposta fu serafica: 'Migliorare è cambiare; la perfezione è cambiare spesso'.



\*Qualche parente più anziano di lui raccontava d'un Churchill giovane che andava in giro a cercar consensi per la candidatura, e che, ad un elettore che gli aveva intimato 'Votare per te? Piuttosto voterei il diavolo', abbia risposto: 'Ma nel caso che il tuo amico non si candidi, posso contare sul tuo voto?'

\*A proposito di speranze d'umiltà e d'attenzioni della politica, 'Si dice spesso che i leader dovrebbero ascoltare con le orecchie a terra. Quello che posso rispondere è che la nazione britannica troverebbe difficile ammirare leader sorpresi in questa goffa posizione.'

\*Intollerante verso le insufficienze intellettuali, durante un dibattito ai Comuni, nel 1952, ad un deputato laburista che gli chiedeva se egli, Primo Ministro del Regno Unito, fosse consapevole della profonda inquietudine provata dall'opinione pubblica inglese riguardo al conflitto coreano, Churchill rispose: 'Sono pienamente conscio della profonda inquietudine provata dall'onorevole collega in molte questioni che superano il suo comprendonio.'

\*L'intolleranza alla mediocrità, si confermava anche verso componenti la cerchia familiare. Una sera, a cena, il marito della figlia Sarah, l'attore austriaco Vic Oliver, poco stimato dai suoceri, gli chiese chi, secondo lui, fosse il più grande statista. Churchill, con guizzo sardonico, rispose: 'Benito Mussolini'. L'attore, sorpreso, gliene chiese il perché, e Churchill fu implacabile: 'Mussolini è l'unico uomo di Stato che ha avuto il coraggio necessario per fare giustiziare il proprio genero.'

\*Con grande franchezza (potendoselo permettere), al giornalista canadese che gli chiedeva, dopo un suo giro degli Usa negli anni Trenta, se avesse qualche lagnanza sull'America, rispose: 'Carta igienica troppo sottile, giornali troppo spessi.'

\*Alla fine degli anni Quaranta, quando s'accingeva a tornare al governo, scontento d'alcune incertezze della politica Usa, ai giornalisti che chiedevano delle sue perplessità sugli atteggiamenti americani, rispose 'Gli Stati Uniti sentono il bisogno di fare il bidè alla loro coscienza due volte al giorno: il guaio è che dopo costringono gli altri a berne l'acqua.'

\*Ma il rapporto con l'America oltre che familiare per via della madre, era non solo critico, anche cordiale, per esempio con l'altra metà del cielo. Così, in Canada, negli anni Trenta, dov'era per un

ciclo di conferenze, si trovò, durante un ricevimento, seduto accanto a un severo pastore metodista quando una graziosa cameriera s'avvicinò ad entrambi con un vassoio di bicchieri di sherry. Servì Churchill che ne prese uno. Poi, la signora si volse al sacerdote che rifiutò l'offerta con un: 'Signora, preferirei commettere adulterio piuttosto che bere dell'alcool'. Al che Churchill, richiamò la cameriera: 'Torni, signora, ignoravo che potessimo scegliere.'

\*Mentre si trovava a Richmond, in Virginia, alla fine degli anni Quaranta, per l'inaugurazione d'una statua che lo raffigurava, fu salutato con cordialità da una bella signora del Sud, dal torace statuario. La signora gli annunciò 'Signor Churchill, desideravo così tanto conoscerla che mi sono alzata all'alba e ho percorso cento miglia per assistere allo scoprimento del suo busto'. Gettando lo sguardo sul turgido seno della signora, lo statista rispose: 'Signora, anch'io desidero conoscerla al punto che godrei nel contraccambiare simile onore.'



\*Ancora in Virginia, durante un giro di conferenze all'inizio della sua carriera, gli era capitato d'esser presentato ad una bella signora dall'elegante e generosa scollatura. Lei, orgogliosa che i suoi antenati avessero parteggiato per la Confederazione ed essendo la sua famiglia tuttora ostile alla Ricostruzione (il c.d. processo di incorporazione culturale degli Stati del Sud), porse la mano allo statista dicendogli: 'Signor Churchill, ha davanti a sé una ribelle che non è stata ricostruita'. La risposta di Churchill, mentre guardava l'affascinante signora, fu lapidaria; "La ricostruzione nel suo caso sarebbe un sacrilegio".

\*Dalla garbata mondanità alle questioni serie, l'intelligenza del leone britannico non mancò di efficacia. Così, al termine della prima guerra mondiale, propose un epigramma per una lapide da collocare in un paese francese, al confine con la Germania: 'Nella guerra, determinazione; nella sconfitta, sfida; nella vittoria, magnanimità; nella pace, benevolenza'. Ma i francesi non accolsero la proposta.

Altri suoi aforismi hanno avuto fortuna, trasmessi dalla cronaca alla memoria:

\*"Troppo spesso l'uomo forte e taciturno è silenzioso perché non sa cosa dire, e viene ritenuto forte solo perché se ne sta zitto".

\*"Forse è meglio essere irresponsabili e giusti che responsabili e ingiusti".

\*"Il fanatico è uno che non può cambiare idea e non vuole cambiare argomento".

\*"Se la Civiltà degenera, la nostra morale scomparirà ma le nostre massime rimarranno".

\*"Tutti hanno il loro momento ma alcuni momenti durano più a lungo d'altri".

\*"La guerra è per lo più una raccolta d'errori madornali".

\*"Nel mondo circolano tante menzogne, e il peggio è che molte di esse sono vere".

\*"A volte la verità è talmente preziosa che dev'esser protetta da una guardia del corpo di bugie".

\*"E' fantastico vedere quanto le persone riescano a custodire i segreti che non sono stati loro rivelati".

\*"Non bisogna mettere mai un principio così in alto da non poterlo abbassare a seconda delle circostanze".

\*"Gli scienziati dovrebbero esser collocati a portata di mano, non al vertice".

\*"Una nazione che dimentica il passato non ha futuro".

\*"E' sempre saggio guardare avanti ma è difficile discernere più lontano di quanto puoi vedere".

#### Piccola bibliografia.

Enrico Serra, *Winston Churchill. Luci e ombre*; *Le Lettere*; Martin Gilbert, *Churchill*; Mondadori; John Lukacs, *Churchill*; Corbaccio; David Connadine, *Blond, toil, tears and sweat. Winston Churchill famous speeches*; Cassel-London; Robert Blake, *Winston Churchill*; Sutton Publishing; Arrigo Petacco, *Dear Benito Caro Winston*; Mondadori; Dominique Enright, *Il sorriso del bulldog*; Liberilibri.



**NOVEMBRE 2017**

**23** GIOVEDÌ s.Clemente

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** VENERDÌ s.Flora

---

---

---

---

---

---

---

---

**25** SABATO Cristo Re

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** DOMENICA s.Giacomo Alb.

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# NOVEMBRE 2017

**27** LUNEDÌ s.Virgilio

---

---

---

---

---

---

---

---

**28** MARTEDÌ s.Giacomo Franc.

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** MERCOLEDÌ s.Saturnino

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Erbe e salute

### Timo

*Thymus vulgaris L., Thymus serpyllum L., Thymus zygis L.* Famiglia Labiatae

Pianta tipica della macchia mediterranea, diffusa in zone aperte e soleggiate. Come tutte le labiate aromatiche, oltre ad essere un'eccellente speziale in cucina, vanta proprietà antisettiche, antiflogistiche e spasmolitiche, espletate al meglio nelle patologie dell'apparato respiratorio, contro infiammazioni e catarro bronchiale.

Le parti usate sono le sommità fiorite e l'olio essenziale, ricco in acidi triterpenici, linalolo, geraniolo e, maggiormente, timolo e carvacrolo. Delle diverse specie di timo in commercio,

s'usano maggiormente *Thymus vulgaris* e *Thymus serpyllum*,

che si distingue dal primo per il portamento basso e strisciante. La distinzione è effettuata tenendo conto della composizione dell'olio essenziale: *Thymus vulgaris* ha una concentrazione più alta in timolo, che può raggiungere il 40%, mentre *Thymus serpyllum* contiene più carvacrolo, per un massimo del 30%. In Sicilia possiamo facilmente raccogliere il *Thymus capitatus*, dal quale, per tradizione, si distilla un olio noto come "Timo rosso di Sicilia". Il *Thymus zygis* è invece il timo spagnolo, che si distingue in aspetto per i fiori bianchi e non violetti e, dal punto di vista officinale, perché presenta, tra tutti, la maggior concentrazione di principi attivi, con il timolo che raggiunge il 40% e il carvacrolo che può raggiungere una percentuale del 60%. È utile tenere a mente questi valori nella scelta della specie per la produzione di liquori o tisane, se vogliamo una buona azione terapeutica. Per la scelta dell'olio essenziale puro, in erboristeria troveremo due denominazioni: Timo bianco e Timo rosso. L'olio di Timo rosso è ottenuto dal timo grezzo, che si presenta di colore rosso più o meno intenso. Da una seconda distillazione dal greggio, con aggiunta di trementina, s'ottiene il timo bianco, dal valore commerciale poco inferiore, che ne fa preferire un uso esterno nelle infiammazioni muscolo-articolari e nel riassorbimento di ecchimosi. Data la grande varietà di specie di timo in commercio, tutte con variabile potere curativo, è utile confrontarne i diversi "chemiotipi", termine che in aromaterapia indica la molecola maggiormente presente in un olio essenziale. Nei bambini, ad esempio, è importante che l'olio di timo scelto sia d'un chemiotipo in linalolo e geraniolo, poiché gli unici più blandi, dunque meno irritanti.

### Grappa di timo

*Usato per il suo aroma e i suoi profumi in cucina, il timo ha proprietà deodoranti e stimolanti dei sapori che valorizza negli arrosti e nelle altre cotture. Ha altre proprietà contro cefalee e mal di gola, che, secondo le tradizioni di farmacopea contadina, mantiene nel suo elisir.*

In un barattolo di vetro, aggiungete ad un litro di grappa alcuni rametti di timo in fiore, alcune foglie di menta piperita, qualche buccia di limone non trattato, due bacche di ginepro, un frammento d'anice stellato. Per quindici giorni lasciate al sole, scotendo la boccia periodicamente. Dopo un riposo d'altri venti, filtrate due volte e imbottigliate. Assaggiatene dopo un mese di dispensa.

## Erbe e salute

### Rosmarino

*Rosmarinus officinalis* L. Famiglia  
Labiatae

Altra erba tipica del Mediterraneo, il rosmarino. Dal latino *ros*, che significa rugiada e *marinus*, il nome scientifico della pianta ne individua l'areale di crescita, poiché si rinviene spesso in prossimità del mare, dal quale riceve la brezza marina, ricca di sali minerali. Usiamo in fitoterapia le foglie, raccolte durante il periodo di inattività della pianta, quando concentra i principi attivi nel suo olio essenziale. Per essere considerate officinali, le foglie devono contenere più del 3% d'acido rosmarinico e non meno di 15 grammi d'olio essenziale per kg. Oltre l'olio essenziale, dalle



foglie s'estraggono importanti composti, tra i quali, un ruolo importante è rivestito dai flavonoidi, in particolare apigenina e diosmina. Queste macromolecole aiutano a combattere la fragilità capillare, con conseguente diminuzione della permeabilità dei vasi sanguigni, quindi, del ristagno di liquidi intercellulari. Per questa sua azione è utilizzato in campo estetico, nei trattamenti e massaggi contro la cellulite, dove circa 15 - 20 gocce d'olio essenziale sono aggiunte ad un litro d'olio base, in genere quello di mandorle. Nei disturbi circolatori, il rosmarino fa aumentare l'afflusso di sangue ai tessuti, migliorandone l'ossigenazione. Questa sua caratteristica giustifica il ricorso alle lozioni a base di rosmarino per combattere la caduta dei capelli. Aggiungendo, in associazione, gocce di zenzero e cedro, è d'aiuto per rigenerare il bulbo colpito dall'alopecia. Il gemmoderivato di rosmarino, ottenuto dalle parti giovani della pianta, è più efficace delle tinture di foglie e rami maturi. È un ottimo rigeneratore degli epatociti nelle patologie del fegato, utile anche come diuretico e risolutivo dei problemi di gotta e reumatismi. È nota da secoli l'acqua aromatica di rosmarino, un idrolato ottenuto dalla distillazione delle sommità giovani, ad azione dermopurificante per cute e capelli. Se usata dopo lo shampoo, frizionando delicatamente, per capelli grassi e con forfora, ne migliora le condizioni rendendo i capelli più forti e lucenti. Applicata giornalmente su viso e corpo, rivitalizza e tonifica la pelle.

### Grappa di rosmarino.

*Dall'antichità è stata pianta aromatica e officinale, il rosmarino è ottimo come spezia per gli arrostiti e per alcuni stufati. Cresce selvatico nel Mediterraneo, è coltivato per le sue proprietà negli orti italiani e delle aree miti d'Europa. Ha proprietà diuretiche e digestive, che mantiene nella sua grappa.*

In un barattolo di vetro, aggiungete ad un litro di grappa alcuni rametti di rosmarino in fiore, alcune bucce di limone non trattato, tre bacche di ginepro, un frammento d'anice stellato. Lasciate al sole per venti giorni. Filtrate due volte, dopo un riposo di venti giorni. Imbottigliate e tenete in dispensa per un mese, prima d'assaggiarne.

NOVEMBRE / DICEMBRE 2017

30 GIOVEDÌ s.Andrea

Handwriting lines for the date 30.

01 VENERDÌ s.Ansano

Handwriting lines for the date 01.

02 SABATO s.Bibania

Handwriting lines for the date 02.

03 DOMENICA I d'Avvento

Handwriting lines for the date 03.

NOTE section with horizontal lines.

# DICEMBRE 2017

**04** LUNEDÌ *S.Barbara*

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** MARTEDÌ *S.Giulio*

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** MERCOLEDÌ *S.Nicola Vescovo*

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## *Il tempo libero come patrimonio* **Ricchi & poveri**

La domenica mattina (non tutte le domeniche..., una ogni 3 o 4, e non nella stagione calda) e nelle feste comandate, mi svegliava l'odore dolce pungente del ragù che sobbolliva, lento, in cucina.

Il venerdì pomeriggio, giorno di macello, papà comprava la carne, qualche pezzo di vitello, qualche pezzo di maiale con grasso e cotenna attaccata, un paio di nodi di salsiccia grossa con i semi di finocchio, tritato di vitello per le polpette e, raramente, fettine piccole e sottili per le 'bracirole'.

Braciola in tutta la nazione indica una fetta di carne grande e spessa, ma non a Messina! dove "braciola" è un piccolo involtino di sottilissima carne cosparsa di strutto ad avvolgere pangrattato inumidito con acqua ed olio, insaporito con pecorino grattugiato, aglio e prezzemolo trito, sale e pepe. Quattro o cinque "bacirole", tenute insieme da uno spiedo per consentire la cottura, erano in grado di riempire un piatto per un secondo gustoso, caloricamente adeguato e con basso contenuto proteico come imponevano i tempi, e come oggi consiglia la Scienza dell'Alimentazione.

La mamma s'era alzata per tempo e nella capiente pentola, d'alluminio o terracotta, aveva soffritto pezzi di carne e polpette, che, così, pur con cottura prolungata, avrebbero conservato al meglio le loro proprietà nutritive.

Toglieva, quindi, la carne soffritta dalla pentola che veniva riempita per metà con passato di pomodoro fresco nelle stagioni di mezzo o con quello delle "bottiglie" durante l'inverno. Il termine bottiglia si riferisce ad un qualunque contenitore di vetro tappabile, più frequentemente bottiglie, da cui il nome, riempite con salsa alla fine dell'estate quando maggiore, più saporita e a basso costo era la produzione dei pomodori, e ribollite per stabilizzarle e consumarle nel resto dell'anno, quando non c'erano i pomodori: tempi in cui sole e pioggia segnavano il ritmo delle stagioni e della vita dell'uomo!

Quando la salsa cominciava a bollire, mamma abbassava la fiamma e rimetteva in pentola, nei tempi prestabiliti, prima la carne di vitello, poi quella di maiale, la salsiccia e per ultimo le polpette e/o le bracirole. Era allora che cominciava a sprigionarsi l'odore che dava la sveglia, riempiva le narici e faceva pregustare l'ora del pranzo con la carne al sugo. Erano queste le occasioni in cui al primo piatto seguiva un secondo sostanzioso, distribuito in maniera parca e accompagnato dal pane (peraltro presente anche nelle polpette e nelle bracirole). Assaggi d'ogni tipo di carne, perché tutto era fatto perché ne avanzasse, e l'avanzo era già destinato.

Così, il lunedì un parco assaggio di carne col suo buon sugo riempiva un "cavone" di pane, privato della mollica, per diventare un gustoso e robusto panino.

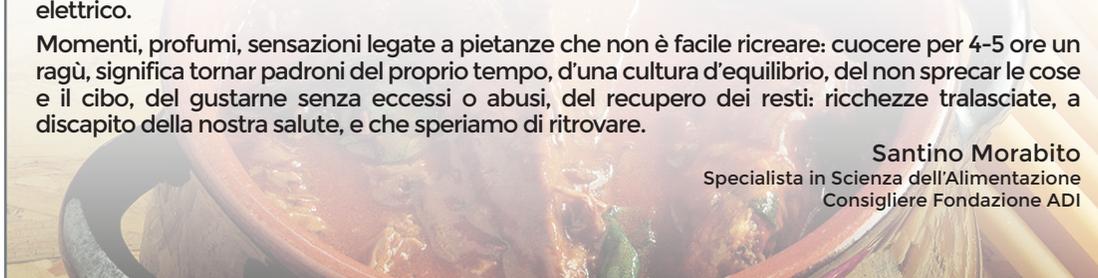
E ancora il sugo, la carne sbriciolata e i pezzetti di salsiccia che restavano sul fondo della capiente pentola, pieni di sapore e di condimento, diventavano il ripieno di un'altra povera e succulenta pietanza: il 'gattò' (originariamente 'gateau', torta dolce per i francesi), uno sformato di patate con uno strato centrale fatto con gli avanzi del ragù misto di carne.

La patata, da quando, nella seconda metà del Settecento, si salvò dalle scorribande delle soldatesche, perché nascosta sottoterra, ha sfamato gli uomini e s'è imposta in cucina, in tutte le mense, un alimento sano, di basso costo e di facile accesso.

Bollite, pelate, schiacciate, amalgamate col latte e ridotte a purea, ne veniva disposto un primo strato in una larga teglia, vi si adagiava sopra il residuo già lavorato del ragù e poi ricoperto con altra purea e cosparsa di pangrattato, per la magia d'una copertura croccante. La cottura avveniva nel forno, quello con la brace del pane, che poi ha ceduto il posto a quello a gas, e poi elettrico.

Momenti, profumi, sensazioni legate a pietanze che non è facile ricreare: cuocere per 4-5 ore un ragù, significa tornar padroni del proprio tempo, d'una cultura d'equilibrio, del non sprecar le cose e il cibo, del gustarle senza eccessi o abusi, del recupero dei resti: ricchezze tralasciate, a discapito della nostra salute, e che speriamo di ritrovare.

**Santino Morabito**  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Consigliere Fondazione ADI



## *Il tempo libero come patrimonio* **Il pane è un'arte**

A sera, capita di cercare, in dispensa, il pane comprato per il pranzo e, con sorpresa e rammarico, constatare ch'esso ha perduto la sua delicata consistenza per diventare secco e compatto. Il pensiero corre allora alla nostra infanzia o, per i più giovani, ai racconti di genitori e nonni, in cui il pane non perdeva le sue qualità in poche ore, anzi il tempo ne migliorava gusto e qualità.

Il pane è alimento semplice, preparato tradizionalmente con farina, acqua, lievito e sale, in grado di sfamare donne e uomini, a casa e lontano da casa per giorni o settimane. Il pane era alimento fatto per durare, accompagnava il viandante, il contadino nei campi, il pastore per i pascoli. Oggi, come per molti altri prodotti, il pane viene in larga parte consumato immediatamente e, se in poche ore dovesse perdere la sua bontà, lo gettiamo e ne compriamo di fresco: ogni giorno, in Italia, si sprecono così 13 mila quintali di pane. A questa cifra contribuisce anche tutto l'invenduto dai supermercati e dai panifici che, per norme obsolete e complessità burocratiche, vengono distrutti anziché dati a chi stenta ad averne.

Abituati ad avere il prodotto desiderato disponibile a tutte le ore e in tutte le stagioni, ci meravigliamo se esso dovesse mancare nel negozio sotto casa e, ancor di più, nella grande distribuzione. Così viene fatta una scelta (di marketing) nella produzione del pane: produrre in surplus per permettere al cliente di trovarne di caldo anche all'ora di chiusura.

In alcuni luoghi, però, è ancora presente una panificazione tradizionale che s'affianca a quella moderna: in terra campana, nel comune di Padula e nei borghi limitrofi del salernitano, si prepara da secoli lo squisito Pane di Padula, una pagnotta tonda di circa due chili prodotta miscelando acqua con farine di grano tenero e duro e lievito naturale, segnata in superficie da tagli ortogonali, che ricorda nella quadrettatura il "panis quadratus" dell'antica Roma. Una lenta levitazione, di non meno di 3-4 ore, precede la laboriosa cottura nel forno a legna alimentato con fascine di piccoli rami, utili a creare la corretta temperatura. Le pagnotte vengono infornate per circa due ore, al termine delle quali è necessario rimuovere la cenere e riaccendere daccapo il forno con nuove fascine per la successiva infornata. Ognuna di esse è quindi un processo artigianale che richiede tempi lunghi e impegno che si riflettono sulla qualità del pane e sulla sua durabilità: conservato in dispensa, infatti, mantiene le sue caratteristiche organolettiche per ben 15 giorni.

Questo prodotto tradizionale campano è inserito in una rete che promuove i pani tipici d'Italia: l'Associazione Città del Pane, 44 comuni di 15 regioni per l'arte del pane.

La riscoperta dei pani della tradizione non è solo la valorizzazione d'un prodotto e d'un territorio, è la rinascita di valori di parsimonia ed equilibrio che il pane rappresenta.

### **A passo d'uomo**

*Per conoscere i territori di produzione del Pane di Padula: la Certosa di San Lorenzo a Padula; i sentieri della Valle dei Mulini nelle colline padulesi; il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano in provincia di Salerno; l'Area archeologica di Cosiliinum a Padula; Il Museo delle Erbe e il Museo degli usi e delle tradizioni del Vallo di Diano, nel comune di Teggiano; il Sentiero Naturalistico "Grotta dell'Acqua" nel comune di Auletta.*



# DICEMBRE 2017

**07** GIOVEDÌ s.Ambrogio

---

---

---

---

---

---

---

---

**08** VENERDÌ Immacolata Concezione

---

---

---

---

---

---

---

---

**09** SABATO s.Siro

---

---

---

---

---

---

---

---

**10** DOMENICA II d'Avvento

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# DICEMBRE 2017

**11** LUNEDÌ s.Damaso

---

---

---

---

---

---

---

---

**12** MARTEDÌ s.Giovanna

---

---

---

---

---

---

---

---

**13** MERCOLEDÌ s.Lucia

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Sul retro**

*Umberto Boccioni - 'IL MATTINO'  
1909. Olio su tela cm 60x55  
Milano. Collezione Mazzotta*

# DICEMBRE 2017

**14** GIOVEDÌ S. Pompeo

---

---

---

---

---

---

---

---

**15** VENERDÌ S. Valeriano

---

---

---

---

---

---

---

---

**16** SABATO S. Albina

---

---

---

---

---

---

---

---

**17** DOMENICA III d'Avvento

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**DICEMBRE 2017**

**18** LUNEDÌ s.Graziano

---

---

---

---

---

---

---

---

**19** MARTEDÌ s.Dario

---

---

---

---

---

---

---

---

**20** MERCOLEDÌ s.Liberato

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# DICEMBRE 2017

**21** GIOVEDÌ S.Pietro Clarisio

---

---

---

---

---

---

---

---

**22** VENERDÌ S.Flaviano

---

---

---

---

---

---

---

---

**23** SABATO S.Vittoria

---

---

---

---

---

---

---

---

**24** DOMENICA IV d'Avvento

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

---

# DICEMBRE 2017

**25** LUNEDÌ Natività del Signore

---

---

---

---

---

---

---

---

**26** MARTEDÌ s.Stefano

---

---

---

---

---

---

---

---

**27** MERCOLEDÌ s.Giovanni

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**DICEMBRE 2017**

**28** GIOVEDÌ SS.Innocenti Martiri

---

---

---

---

---

---

---

---

**29** VENERDÌ S.Tommaso Becket

---

---

---

---

---

---

---

---

**30** SABATO S.Eugenio

---

---

---

---

---

---

---

---

**31** DOMENICA S.Silvestro

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---

# GENNAIO 2018

**01** LUNEDÌ Maria Madre di Dio

---

---

---

---

---

---

---

---

**02** MARTEDÌ S.Basilio Vescovo

---

---

---

---

---

---

---

---

**03** MERCOLEDÌ S.Genoveffa

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE

---

---

---

**GENNAIO 2018**

**04** GIOVEDÌ S.Ermete

---

---

---

---

---

---

---

---

**05** VENERDÌ S.Amelia

---

---

---

---

---

---

---

---

**06** SABATO Epifania di N.S.

---

---

---

---

---

---

---

---

**07** DOMENICA S.Luciano

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTE \_\_\_\_\_

---

---



# INDIRIZZI



















**NOTE**









