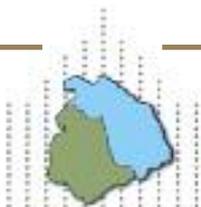

DAL CUORE D'ITALIA



www.**MARCHIGIANI & UMBRI**

DI MILANO E LOMBARDIA

Periodico trimestrale dell'Associazione Marchigiani e Umbri di Milano e Lombardia - Anno 7° Numero 2 - Settembre 2010 - Sped. abb. postale - Diffusione gratuita
Sede Legale: C.so Buenos Aires, 52 - 20124 Milano • Segreteria: Via Romilli, 18 - 20139 Milano • Aut.Trib.Milano n°613 del 28.09.1999
Con il patrocinio delle Regioni Marche e Umbria



IN QUESTO NUMERO

- La nostra voce
 - La mostra di A. De Paolis
 - L'antico mestiere del pittore
 - Don Matteo e Gubbio
 - Intervista al Geologo F. Urbani
 - Gianni Ottaviani: Archeopatie II
 - La salute comincia dal sorriso
 - La bio-casa per il bambino
-

Editoriale

di Vanny Terenzi

Prima di tutto un grazie sincero ai nostri soci e ai lettori per l'accoglienza che hanno voluto riservare al primo numero del magazine, rinnovato nella veste grafica e nei contenuti: è stato veramente un successo e il consenso ricevuto ci sprona a proseguire con rinnovato entusiasmo nel nostro lavoro, cercando di migliorare ulteriormente questo prodotto editoriale che per molti versi è "il biglietto da visita" della nostra Associazione.

A partire da questo numero avrà ben quattro pagine in più, che abbiamo deciso di aggiungere proprio per i positivi riscontri universalmente ricevuti: dunque toccherà più temi e potrà proporre sempre maggiori argomenti di attualità e di cultura. A questo proposito credo sia doveroso citare qui la Mostra "Aforismi e poesie per immagini - Il tuo sguardo sulle cose" del Maestro Antonio De Paolis, che sarà organizzata in settembre presso il Centro Culturale Rosetum e sostenuta dalla nostra Associazione: nelle pagine interne potrete trovare tutte le anticipazioni al riguardo.

Il magazine rimane fedele al layout scelto, presentando in copertina un personaggio - umbro o marchigiano, del presente o del passato - di sicura rilevanza: dopo l'omaggio doveroso a Padre Matteo Ricci, il protagonista del primo numero e illustre marchigiano del passato, questa volta il tributo, per il rispetto della par condicio va a Don Matteo, proprio il mitico protagonista della fiction televisiva, un personaggio "di fantasia che più reale non si può", un simpatico prete - detective interpretato dal bravissimo Terence Hill, il cui volto è ormai inscindibile dal suo personaggio. E Don Matteo, seppure eroe virtuale, è il personaggio che maggiormente ha contribuito, negli ultimi anni, a rafforzare la fama di Gubbio, teatro delle sue azioni.

Rinnovo a tutti, soci e simpatizzanti, l'invito a collaborare con noi inviandoci ricordi, riflessioni, fotografie che saranno raccolte nell'apposita rubrica "La nostra voce"..

A presto, dunque, e buona lettura!

Il profumo delle ginestre

di Giorgio Polverari

Non perdo mai l'occasione di trascorrere, tra la fine di maggio e i primi di giugno, per dimenticare l'inverno milanese, una settimana ad Arcevia, nel paesino in collina dove sono nato, tra le cime preappenniniche che si stagliano nette all'orizzonte, quella del Catria, del Cucco, del

torno dalle pendici, per giungere, con salite più o meno ripide, fino alla cima: la gran parte di questi sentieri sono fiancheggiati dagli alti cespugli di ginestre (alcuni arrivano oltre i due metri di altezza!), che spesso ti compaiono dinnanzi all'improvviso... e allora resti sbalordito davanti a questo



Monte della Strega ed altre ancora: uno skyline fantastico, verde intenso, ricco di macchia mediterranea, un paesaggio di una dolcezza incredibile nella sua intatta semplicità.

Le cime più vicine alla piccola cittadina, arroccata sul cocuzzolo di un colle, cinta da mura medievali ancora ben conservate e chiuse da quattro porte, sono raggiungibili con una breve camminata: sono il Monte della Croce e il Monte della Guardia, che superano i 700 metri di altezza. Ebbene, i fianchi delle due colline sono quasi completamente coperti dai cespugli di ginestre, a gruppi, a file parallele, qualcuno isolato più ampio degli altri, e dalle prime settimane di maggio è tutto un trionfo di giallo che ammalia e ruba al sole il suo splendore.

Ci sono numerosi viottoli che solcano le colline e girano tutto in-

fantastico scenario naturale. Una visione impareggiabile queste distese di un colore incredibilmente intenso, che riflettono la luce del sole con bagliori dorati nelle giornate di bel tempo e splendono nel loro giallo luminosissimo anche quando il cielo è grigio e nuvoloso.

Le ginestre sono lì, con i loro steli flessuosi e resistenti, superbi nel loro protendersi verso il cielo e costellati da miriadi di chioccioline gialle, che emanano un profumo intenso e persistente, tanto che tutta l'aria ne è piena e i sentieri e le strade ne sono inondati per giorni e giorni.

Non conosco le proprietà e le caratteristiche botaniche della ginestra, ma di una cosa sono certo: lo spettacolo che ci offre è un ristoro per gli occhi e per lo spirito e ci aiuta a dimenticare - giorno dopo giorno - la fatica di vivere.

DIRETTORE RESPONSABILE: Vanny Terenzi
vanny@marchigianieumbri.info
v.terenzi@novaconsul.net

REDAZIONE : Anna Baldi, Mimma Esposito, Elio Governatori,
A. Madau Diaz, Fiorella Morici, Anna Canepa (coordinamento)

HANNO COLLABORATO : Neri Ballanti, Restituta Castellaccio,
Isetta Pinto, Giorgio Polverari, Paolo Salciarini.

PROPRIETA': Associazione Marchigiani e Umbri di Milano e Lombardia

COMPOSIZIONE e STAMPA: Grafic Art snc
20077 Melegnano (Mi) - max@incornice.com

Foto Editor: Indirizzo Immagine - indim@libero.it

Tutte le collaborazioni sono gratuite
Pubblicità non superiore al 45%

Aut.Trib. di Milano n° 613 del 28/09/1999

Sede Legale: C.so Buenos Aires, 52 - 20124 Milano

Segreteria: Via Romilli, 18 - 20139 Milano

segreteria@marchigianieumbri.info

Sito www.marchigianieumbri.info

PER LA PUBBLICITA'
anna@marchigianieumbri.info
Tel. 02 5391 178 - 348.2643438

Come eravamo...

Dal Socio **Alviero Barbarossa** abbiamo ricevuto queste testimonianze fotografiche di **Esanatoglia**, vecchie ormai di quasi un secolo, di proprietà del Fotografo **Neri Ballanti**, al quale va il nostro più sentito ringraziamento. La prima è una panoramica della Torre di ingresso al

paese degli anni '30, ci mostra le famose Fonti di San Martino, che hanno conservato ancora oggi intatto il loro affascinante profilo architettonico. Infine, ultima, l'immagine di una casa tipica, in mattoni, con le caratteristiche tre porte, compresa quella legata all'antica



La Torre di ingresso al paese



Fonti di San Martino

paese: scattata ai primi del '900, illustra una realtà completamente diversa da quella attuale, testimonianza preziosa di un passato ormai lontano. La seconda foto, presumibil-

mente degli anni '30, ci mostra le famose Fonti di San Martino, che hanno conservato ancora oggi intatto il loro affascinante profilo architettonico. Infine, ultima, l'immagine di una casa tipica, in mattoni, con le caratteristiche tre porte, compresa quella legata all'antica

queste aperture conducevano semplicemente all'interno delle abitazioni, poste al di sopra delle botteghe: togliendo la sca-

letta di legno che vi si appoggiava di giorno, diventavano di notte più sicure, una tentazione di meno per i malintenzionati!



Tipica vecchia casa di Esanatoglia

Le Marche e l'Expo

La Regione protagonista in Cina all'Expo di Shangai

Dopo l'eccezionale successo della Mostra di Matteo Ricci nelle città di Nanchino, Pechino e Shangai (di cui abbiamo ampiamente dato notizia nel precedente numero del nostro magazine) le Marche registrano un nuovo, grandissimo interesse all'Expo Universale, all'interno del Padiglione Italiano, nell'area dedicata espressamente alla regione e nominata "Le Marche: the land of magic". Il Presidente Gian Mario Spacca, che guidava la delegazione, così si è espresso: "L'iniziativa rientra in una logica di sistema che coinvolge il mondo dell'impresa, della cultura, dell'università e dell'associazionismo, in una rete strategica capace di esprimere un'azione comune e sincronizzata"



Da "Marche News - Agenzia della Giunta Regionale"

Sostieni la nostra associazione



che da parecchi anni svolge la sua funzione di aggregazione, di promozione e di scambio, favorendo la crescita di amicizia e di simpatia tra Marchigiani-Umbri e non.

Numerose sono le iniziative agevolate alla quali potrai partecipare iscrivendoti e dando il tuo contributo personale; inoltre riceverai regolarmente il nostro nuovo "magazine". Potrai versare la quota associativa di **50€** direttamente a mezzo bonifico bancario sul c/c intestato a:

Associazione Marchigiani e Umbri di Milano e Lombardia

c/c n° 4495811 presso UnicreditBanca ag. 31
 IBAN: IT05G0200801631000004495811
 segreteria@marchigianieumbri.info
 02.5391178 - fax 02.5391623

L'IMMAGINE E' PAROLA

Quando il nostro Vice Presidente Antonello Madau Diaz ci ha fatto conoscere il materiale già oggetto di una Mostra di

loro sensibilità per la bellezza umile della Vita, della Natura e per tutto ciò che il cuore dell'Uomo esprime nella tensione



verso il vertice di perfezione che è la sua stessa dignità. Siamo pertanto veramente felici che la Mostra sia diventata un'importante realtà, anche per Milano. "Aforismi e Poesie per immagini - Il Tuo Sguardo sulle cose" si svolge in questo mese di settembre e invitiamo tutti i nostri Soci e sostenitori a visitarla. "In una sorta di mirabile caleidoscopio

grande successo alla Rocca Paolina di Perugia, i Poster d'Autore proposti da Antonio De Paolis, abbiamo immediatamente concordato con lui che sarebbe stato molto importante organizzarla anche a Milano, testimonianza preziosa dei sentimenti che animano le Regioni Marche e Umbria, e tanti grandi artisti del passato e del presente, figli di queste terre, con la

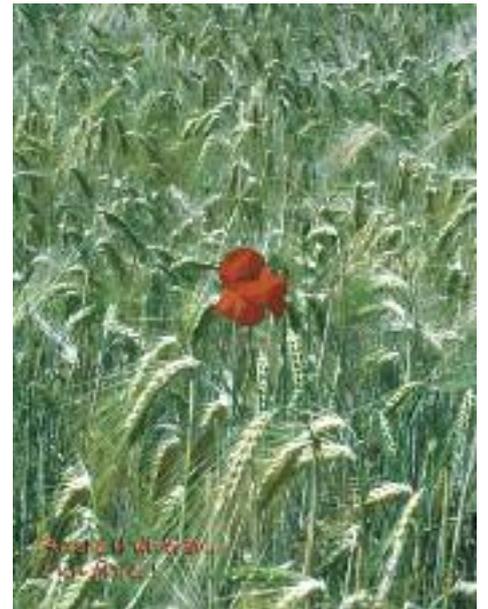
dove si sposano immagini e parole, lo scrittore - fotografo srotola per il cuore e la mente dei suoi visitatori una serie di fotogrammi, risultanza non solo di una risonanza emotiva - afferma il critico d'arte Giovanni Zavarella - ideale e spirituale, ma anche motivazione per costringere il frettoloso viandante ad una pausa di attenzione per scoprire la realtà nell'insieme e



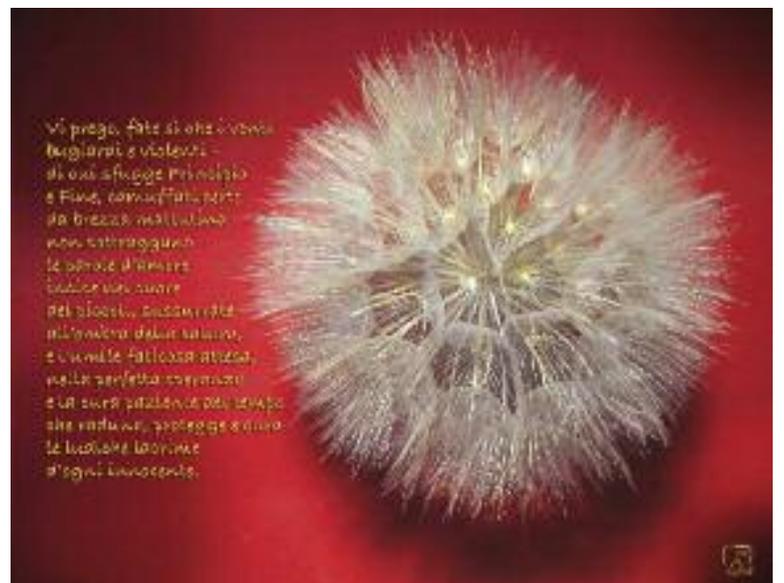
In mostra, dal 6 al 22 settembre, al Centro Culturale Rosetum - Galleria d'Arte Velasquez, oltre 140 poster d'autore di Antonio De Paolis, che raccontano mirabilmente lo sguardo attento dell'Uomo sulle cose di ogni giorno.

nel dettaglio di un esito fotografico che altrimenti passerebbe inosservato".

I Poster d'Autore di Antonio De Paolis, pur non costituendo un novum nella comunicazione artistica, sono certamente una proposta educativa che attraverso l'Immagine e la Parola può entrare a pieno titolo nello spazio della comunicazione che le persone - giovani o adulte - percepiscono come un bene necessario. "Lo spessore poetico degli aforismi - scrive Gabriella Damiani - e le liriche sintoniche con le immagini offrono un'insopprimibile provocazione alla riflessione, e alla domanda sul senso delle cose, così come esse si presentano allo sguardo soggettivo."



L'incanto delle originali immagini, dilatandosi nello Spazio, come un'infinita serie di pietre miliari, luminose e salde, indica il percorso a noi viandanti, protesi come siamo a voler toccare la Meta...La realtà è simbolica e come tale ha una sua forza pedagogica persuasiva. Si tratta di volerla guardare..."



gini è infatti impregiato di parole che a volte traducono, altre sostengono valori significanti"... con l'ausilio dell'Immagine e la Parola, ogni Cosa - afferma l'Autore - nelle qualità e quantità di forme, più o meno sensi-

Dunque la Mostra non è una Personale fotografica - intesa nella sua accezione tecnica - ma frammenti che ravvivano nel sentire del cuore e dell'anima, con le loro ragioni, il bisogno di unità con la totalità delle cose che sono.

I Poster d'Autore in tiratura limitata saranno disponibili in Galleria a condizioni particolari per i nostri soci.

L'ANTICO "MESTIERE" DEL PITTORE

Alla scoperta dell'arte di Giuseppe Gigli, pittore marchigiano

di Vanny Terenzi

Chi avesse la ventura di visitare in Arcevia (AN) la Collegiata di San Medardo, vedrebbe - accanto alle opere di eccelsi artisti del passato, come Luca Signorelli ed Ercole Ramazzani - una "Pietà", dipinto di grandi dimensioni, opera del pittore arcevese Giuseppe Gigli. Non è usuale che l'opera di un contemporaneo sia collocata a fianco di tali capolavori: in questo modo si è voluto testimoniare al pittore stima e ammirazione per la sua pittura, che ha con quella tradizionale fortissimi legami.

La sua arte

"I dipinti di Gigli dimostrano un possesso formidabile della tecnica pittorica più raffinata, - ha

scritto il critico d'arte Alberto Agazzani - nonché un senso del colore vivo e mai banale, sontuosamente mutuato dalle tavolozze più ricche dei suoi Antichi Maestri. Quasi a voler significare uno stretto, imprescindibile legame col grande maestro del Barocco, il riferimento a Caravaggio ed alla sua invenzione luminosa appare prepotentemente".

La sua produzione spazia dalle nature morte ai soggetti sacri, fino a temi quasi "cinematografici" ed ogni suo quadro è attentamente studiato e costruito e nulla il pittore lascia al caso nella sua enfasi creativa.

"Fra l'opera di Giuseppe Gigli e il suo osservatore - afferma Laura Coppa - si frappone un conside-

revole mediatore: la luce, o meglio, la luminosità. Attraverso la sua mano maestra traccia l'unica via accessibile all'occhio, la giusta

direzione che lo sguardo automaticamente segue"



L'intervista

Abbiamo avuto la fortuna di incontrarlo personalmente e non ci siamo fatti sfuggire la ghiotta occasione di porgli alcune domande per conoscere meglio il personaggio e la sua storia.

Quanto ha influito sulla sua pittura l'essere stato per tanti anni restauratore?

Il mestiere di restauratore sviluppa capacità prevalentemente tecniche, la pratica sui materiali, i metodi, le strategie e soprattutto la confidenza con la tavolozza... sono nozioni che facilitano un'attività di questo genere... ma solo, per così dire, dal lato prettamente artigianale...per il resto e cioè per quello creativo, penso abbiano influito di più l'altra parte del mio operare nella veste di consulente a cui si approda quasi naturalmente da decenni di studi approfonditi e dai saperi relativi a una vita di esperienze dirette e "fisiche" su pitture di ogni genere ed epoca.

Il paesaggio marchigiano non è mai molto presente nella sua pittura: perché?

A volte cerco di dare ai miei dipinti un'impronta di carattere territoriale, anche se questo è un aspetto che può sfuggire; in ogni caso nella mia prossima esposizione ci sarà proprio un paesaggio locale il quale si dilata a formare una scacchiera, è un grande dipinto che si intitola appunto "sotto scacco" e che darà anche il titolo alla mostra.

I modelli protagonisti dei suoi quadri sono persone del paese? come li sceglie?

Si sono tutti amici; soprattutto in zona, ingaggio chiunque mi interessi e trovo sempre compiacimento e disponibilità.

Che effetto le fa essere spesso avvicinato dalla critica a Caravaggio?

Penso che dobbiamo gratitudine a tutti quanti hanno lasciato nell'arte segni significativi e permanenti, alle grandi lezioni che vengono dal passato, sta poi a noi farne tesoro, elaborare filtrare contemporaneizzare.

Quale impressione le fa avere il suo quadro La Pietà nella Collegiata di San Medardo, a fianco di grandi artisti del passato, come il Signorelli?

Questa cosa mi lusinga e mi fa davvero piacere soprattutto per come e dove sia stata collocata... confesso che di tanto in tanto, quasi in segreto, vado a farle visita!



La biografia

Giuseppe Gigli nasce in Arcevia (An) nel 1955, dove vive e lavora.

Per circa 30 anni svolge con impegno, entusiasmo e giusti riconoscimenti, la professione di restauratore di dipinti collaborando con soprintendenze, case d'asta, musei e gallerie anche come consulente.

Nel 2004 cessa questa attività per dedicarsi completamente alla sua grande passione di sempre: la pittura, la "sua" pittura.

Avvalendosi della lunga esperienza come restauratore soprattutto dell'arte antica, di una magistrale e raffinata tecnica pittorica, Gigli vuole recuperare l'antico "mestiere" del pittore, restituendo a quest'arte la sua vera identità e piena dignità: quella di rappresentare il mondo sensibile come appare, nel solco della grande tradizione della pittura classica del passato.

SHANEDER. "Le orme delle farfalle"

Alla scoperta di Mariwan Izat, attraverso il suo affascinante romanzo appena pubblicato

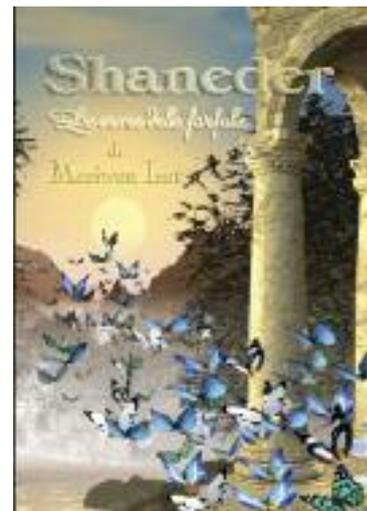
Nel drammatico susseguirsi degli eventi di un singolare racconto autobiografico l'autore ci coinvolge nel suo complesso percorso di ricerca, come un viaggio iniziatico che affonda le sue radici in un remoto passato senza tempo, rivelando il meraviglioso messaggio d'amore e di pace di un'antichissima civiltà culturalmente ed artisticamente raffinata, che sembra ancora oggi volerci parlare, attraverso i vividi sguardi austeri delle teste colossali di Nimrud Dag, o

nel silenzio meditativo dei sentieri contornati dalle querce nane dell'incantata valle di Shaneder, ispirando una visione empatica dell'essere umano che può riscoprire un proprio equilibrio psicofisico solo raggiungendo un nuovo stato di armonia con la natura e l'universo. Il protagonista di questa straordinaria avventura, testimone sopravvissuto alle terribili persecuzioni del popolo curdo, arriva a compiere, nella sua unica esperienza di esule e me-

dico ricercatore, un'innovativa fusione tra la propria cultura naturalistica e quella, più razionale e meccanicistica, del mondo occidentale.

Mariwan Izat, si è laureato in medicina all'Università di Ancona, dove è giunto all'età di 18 anni dal Kurdistan, suo paese natale dove, presso la scuola di Shaneder, ha appreso l'Antica Arte Medica Curda. Specializzatosi a New York, oggi vive e lavora nelle Marche..

www.shaneder.it



Milano ritorna al passato con un progetto ambizioso

di Mimma Esposito Dugo

C'è un progetto per Milano, riguardante i Navigli, molto ambizioso e di prestigio: la riconnessione della Conca di Viarenna alla Darsena. L'idea fantastica è quella di rendere praticabile sia per scopi commerciali sia turistici l'idrovia Locarno-Milano-Venezia. Il progetto, sposato dall'amministrazione comunale, potrebbe essere realizzato in tempi brevi (si auspica per il 2015, data di inaugurazione dell'Expo) e comporterebbe, ovviamente, il recupero di una zona, dalla Darsena alla Conca di Viarenna, attualmente in uno stato di vergognoso degrado. Milano è stata una città d'acqua collegata, in passato, con una fitta rete di canali ad



altre città e regioni limitrofe. Il ripristino di queste vie comporterebbe non solo una riqualificazione della città, ma anche una diminuzione del traffico via terra con tutti i vantaggi che possiamo immaginare.

A parte il miglioramento delle condizioni paesaggistiche della zona, vi saranno notevoli aspetti positivi di carattere economico: lo sfruttamento della falda acquifera, la produzione di energia elettrica, la possibilità di utilizzare pompe di calore con le quali si potranno riscaldare un cospicuo numero di abitazioni a costi ed emissione CO2 zero.

Alla Conca di Viarenna c'è ancora una lapide che ricorda la donazione fatta da Ludovico il Moro alla Fabbrica del Duomo per il trasporto veloce dei marmi dalle cave alla attuale piazza Duomo: un esempio di quanto la complessa rete dei Navigli sia stata preziosa per Milano nel passato. Infatti il sistema dei Navigli, iniziato 900 anni or sono, è un raro esempio di alta ingegneria idraulica. Il suo ripristino potrebbe significare un legame "intelligente" con il passato a favore di un futuro più umano e vivibile.

LA LEGGENDA DEL TRASIMENO

di Antonello Madau Diaz

Spesso il termine agellus è stato utilizzato in epoca romana per nominare paesi costituiti su fondi o agri colonici, ma per la mitologia il paese di Agello, un piccolo centro di circa 800 abitanti a 400 mt s.l.m., che domina l'intero specchio del Lago Trasimeno, deriva il suo nome da Agilla, ninfa e maga, signora del Lago che si stendeva ai piedi del paese, dove viveva con un corteggio di altre ninfe. Si diceva che quando le acque del lago erano tranquille anche la ninfa lo era; quando diventavano furiose anche Agilla era furiosa e se brillavano era perché anche i suoi occhi brillavano di letizia...Ella fece innamorare perdutamente di sé il principe Trasimeno, figlio del dio Tirreno, che viaggiava per le terre dell'antica Etruria. La leggenda racconta che, giunto sulle rive del lago, ampio e ricoperto da una folta vegetazione, il principe decide di fare un bagno, ma è attratto irresistibilmente dal canto melodioso della ninfa, prima ancora di poterla vedere. La ninfa Agilla, invece lo aveva già scorto, ed era rimasta profondamente colpita dalla straordinaria bellezza del giovane. Lo attira dunque con il suo canto "stregato" verso il centro del lago dove il principe, sopraffatto da una invincibile emozione che il canto provoca in lui, annega. Il suo corpo non fu mai ritrovato e proprio in suo onore e ricordo il lago è stato chiamato Trasimeno. La tradizione racconta che nelle sere d'estate, quando la brezza che increspa le acque del lago fa stormire le fronde degli alberi producendo un sommesso, ininterrotto rumore, questo è il lamento incessante ed eterno della ninfa Agilla, alla ricerca del bellissimo principe.



TERRE BALLERINE

di Anna Canepa

Come mai è diventato geologo? Hanno influito le caratteristiche della regione in cui è nato?

La scelta del corso di laurea è avvenuta quasi esclusivamente per il fascino che certe tematiche legate al mondo geologico e scientifico in generale hanno esercitato su di me: la curiosità di scoprire determinati meccanismi naturali legati alla genesi di catene montuose e di continenti, alla nascita di fenomeni sismici e poi la voglia di fare un lavoro sempre a contatto con la natura. Io vivo a Macerata, a metà strada tra il mare Adriatico e la dorsale appenninica. In pochi chilometri si racchiudono paesaggi differenti e diversi ambienti che presentano caratteristiche geologiche e geomorfologiche completamente diverse tra loro; pensandoci bene forse sì, anche tutto questo può avere influito.



Quali sono i pericoli che si possono scongiurare?

Gli aspetti geologici da scongiurare sono essenzialmente tutti quelli che costituiscono un pericolo per le popolazioni: un'attenzione particolare quindi deve essere dedicata sempre di più al termine "dissesto idrogeologico", definizione che include fenomeni di esondazione, frane e valanghe. Esistono tecniche consolidate di previsione o quantomeno di precisa definizione di rischio di questi fenomeni e quindi di prevenzione. Intervendendo opportunamente sul territorio ed evitandone il degrado, si possono scongiurare tali accadimenti che sempre più incidono negativamente sulle nostre vite. Anche rispetto ai terremoti l'uomo può attuare delle linee di difesa, non certo prevedendo i singoli eventi, ma costruendo le proprie case secondo criteri che possano permettere alle stesse di resistere molto più efficacemente alle scosse; la nuova normativa per le costruzioni in vigore da qualche tempo, in questo senso è una buona garanzia. Da ultimo ritengo fondamentale la formazione e l'informazione delle popolazioni che abitano zone sensibili: tali comunità dovrebbero conoscere in maniera approfondita il rischio a cui sono esposte e in caso di necessità sarebbe importante che fossero già istruite sui comportamenti idonei da adottare per la loro sicurezza.

Perché Marche e Umbria sono così a rischio e spesso così coinvolte in questioni legate ai terremoti?

Si tratta di regioni sismiche, che in realtà sviluppano quasi tutto il loro potenziale sismico nella fascia appenninica che le separa; in

Intervista al Geologo specialista Fabrizio Urbani che ci illustra le caratteristiche geomorfologiche di Marche e Umbria.



entrambe le regioni tale potenziale energetico diminuisce gradualmente man mano che ci si allontana dalla dorsale: le aree collinari nel mezzo delle due regioni sono raramente epicentro di fenomeni sismici, ma risentono quasi esclusivamente di quelli delle aree montane, soprattutto se la distanza da queste è breve. Le fasce più esterne infine, quella costiera delle Marche e quella del confine occidentale per l'Umbria, presentano il rischio più basso. Il profilo descritto per queste due regioni è in realtà applicabile a grandi linee anche ad altre aree del sud dove la dorsale appenninica costituisce sempre un serbatoio di "energia sismica" che a tratti viene liberata; è inevitabile però che solo dove si manifestano eventi eccezionali, come quelli accaduti nel nostro territorio nel 1997 o quelli dell'Abruzzo dell'anno scorso, poi si concentri l'attenzione della pubblica opinione.

Dal punto di vista geologico che cosa ci dice della Lombardia?

L'area lombarda si contraddistingue per differenti pericolosità geologiche: in questa regione il rischio più frequente, legato alla conformazione del territorio, è senza dubbio quello dell'esondazione dei fiumi. Al contrario di altri fenomeni legati alla geologia, le alluvioni si possono prevedere soprattutto per le grandi aste fluviali: risulta quindi utile attuare sempre di più una rete di prevenzione curando in maniera più opportuna l'assetto del territorio e individuando le aree più inclini a questo fenomeno, provvedendo a rinforzarle con l'innalzamento degli argini o attuando altre tipologie di intervento.

Cenni biografici

Fabrizio Urbani vive a Macerata, dove è nato nel 1965. Dopo la laurea in Scienze Geologiche all'Università di Camerino e l'abilitazione alla professione di Geologo ha esercitato in diversi campi: edilizia civile, metanodotti, acquedotti ed altro ancora - con studi geologici, geotecnici, geomorfologici e di tracciato - sia nel pubblico che nel privato.

Intensa è stata l'attività nel post sisma del 1997 che ha colpito le Marche e l'Umbria.

DON MATTEO, DETECTIVE AL SERVIZIO DI DIO

Storia di un personaggio televisivo tra i più amati dal pubblico

di Vanny Terenzi

Sappiamo benissimo tutti che Don Matteo Bondini, il prete - detective della omonima serie televisiva ormai giunta alla settima edizione, è un personaggio di fantasia, protagonista di una fiction di straordinario successo, in cui è il parroco della Chiesa di San Giovanni Battista: eppure, per tutti, la sua figura è ormai definitivamente intrecciata con la vita di Gubbio, la bella cittadina umbra che fa da sfondo alle sue azioni.

Terence Hill è l'attore che gli ha prestato il suo volto, punteggiato da quegli incredibili occhi turchesi e da un sorriso accattivante, e il fisico atletico e asciutto: una "leggenda" del western all'italiana, entrato di diritto nella storia del cinema per le sue interpretazioni di tanti personaggi svelti di mano ma dal cuore tenero, sempre dalla parte del bene e della giustizia. "Don Matteo mi ha convinto soprattutto per il fatto che è anche un detective, oltre che un prete - ha spiegato l'attore - quindi ha un suo lato avventuroso, ed è proprio questa particolarità che ricerco in ogni mio personaggio!"

Come Don Matteo anche Terence Hill è semplice ed ironico, ha una grandissima capacità di comprendere gli altri e una profonda umanità, che senz'altro nella fiction televisiva è accentuata dalla vocazione sacerdotale del protagonista. E' ormai veramente difficile scindere l'attore dal personaggio, tanto che sempre più spesso capita che i visitatori che arrivano a Gubbio chiedano dove sia la chiesa di Don Matteo. In effetti la fiction è stata particolarmente significativa per la città: occorre ricordare che si è cominciato a girare nel 1998, l'anno successivo a quello del terremoto in Umbria e la prima puntata andò in onda nel gennaio 2000. In quell'anno, mentre in tutta l'Umbria si era verificato un notevole calo nelle presenze turistiche, a Gubbio invece si registrò una delle percentuali di incremento più alte degli ultimi anni. In verità la città ha fatto nella fiction la parte della "protagonista" con i suoi gioielli medievali e gli interni dei suoi palazzi, più che un semplice sfondo alle azioni di Don Matteo. Un'occasione preziosa per Gubbio e per il suo territorio, come dimostra il numero sempre crescente di visitatori che vengono qui per vedere i luoghi dove si girano le scene delle storie che appassionano le famiglie italiane. La fiction ha creato dei veri e propri itinerari turistico - culturali legati alle imprese ed alla quotidianità del prete investigatore.

Terence Hill e Gubbio

Terence è innamoratissimo della città di Gubbio, delle sue tradizioni e del suo folklore. Un affetto ricambiato tanto che gli eugubini lo considerano ormai uno di loro, con un atteggiamento che è di orgoglio e di



protezione nello stesso tempo. Godono, senza approfittarne, di un legame così profondo. Ha molti rapporti con famiglie, con singoli e anche con istituzioni, tanto da essere disponibile, nei limiti dei suoi impegni e sempre gratuitamente, per iniziative benefiche o di carattere sociale.

Nella vita di tutti i giorni l'attore si comporta come nella fiction televisiva: è gentile e disponibile con tutti, soprattutto con i meno fortunati, non ama apparire, fa una vita riservata, ha scelto come domicilio un casolare in campagna in mezzo alla natura. Un attore della sua notorietà è preso d'assalto, specialmente nei periodi di primavera quando le gite scolastiche affollano la città di

Gubbio. Terence, appena libero dagli impegni di scena, si rende disponibile con tutti, magari per una foto di gruppo.

Spesso i ragazzini gli fanno delle domande su uno dei suoi film più noti "Lo chiamavano Trinità" (anno 1970):

Terence ne rimane felicemente sorpreso e commenta "... e pensare che questo film l'ho fatto per i loro nonni!!!". Anche gli adulti, naturalmente, guardano con interesse, soddisfatti se possono entrare in contatto in qualche maniera con un mito del cinema, che ha saputo affermarsi in un genere soltanto in apparenza diverso. Nella sostanza c'è sempre l'indole buona e generosa del prota-

gonista che lo accomuna al personaggio Don Matteo: per questo motivo gli abitanti di Gubbio ne apprezzano le doti umane e soprattutto non si accalcano per veder girare le scene della fiction, lasciando la troupe molto libera nei movimenti. Fa parte del carattere riservato degli eugubini, nel caso specifico anche della consapevolezza di rispettare e tutelare il lavoro altrui.



“Matto onorario” di Gubbio

Con l'Umbria, comunque, Terence Hill ha sempre avuto forti legami, in quanto - pur essendo egli nato a Venezia - la città di origine del padre era Amelia, dove l'attore ha vissuto con la sua famiglia dopo avere trascorso la prima infanzia dai nonni materni in Sassonia. A Gubbio ha dunque ritrovato in un certo qual modo le sue radici ed è molto fiero di avere ricevuto la pergamena

di “Matto onorario di Gubbio” secondo una antica tradizione che vede i cittadini di Gubbio chiamati “matti” soprattutto per le vicende legate alla Festa dei Ceri. Gli ospiti possono acquisire tale titolo facendo tre giri intorno alla fontana (detta dei matti) nella Piazzetta di San Giuliano e bagnarsi con la sua acqua. Nell'anno 2000, inoltre, ha avuto il privilegio di accendere l'Albero di Natale più grande del mondo (realizzato

a Gubbio sulle pendici del Monte Ingino) un gesto riservato a grandi personalità del mondo della cultura, della politica e del sociale. A Terence Hill è stato conferito anche il premio “Bandiera di Gubbio”, un riconoscimento prestigioso che il Gruppo Sbandieratori di Gubbio e l'Amministrazione Comunale assegnano a quanti si sono resi benemeriti nel valorizzare la città e le sue tradizioni in Italia e nel Mondo.

Ciò che dai è tuo per sempre, ciò che tieni è perduto per sempre

È una frase del Corano che Don Matteo pronuncia nella quarta serie della fiction, per convincere i suoi concittadini alla generosità: è una frase che ben si attaglia anche all'attore che lo impersona, sempre disponibile con chi ha bisogno e pronto ad impegnarsi nel sociale.

“È importante ricordare - ci ha detto Paolo Salciarini, un eugubino che lo conosce bene - che egli ha dato il suo consenso, quale convinto ecologista, all'utilizzo della sua immagine per presentare e diffondere l'iniziativa della raccolta differenziata dei rifiuti che il Comune di Gubbio in quegli anni andava organizzando con risultati certamente positivi. È di notevole effetto l'immagine dove si vede Terence con un gruppo di giovani alle spalle e la scritta **noi facciamo la differenza**. Si è reso anche disponibile per spot pubblicitari, a livello locale, per associazioni di volontariato”.

L'antica Iguvium

Gubbio - l'antica Iguvium - fu tra i primi insediamenti Umbri, come testimoniano le “Tavole Eugubine”, rinvenute nel 1444 e risalenti al secondo secolo a.C.: fondamentale documento epigrafico in lingua umbra, con l'utilizzo sia dell'alfabeto latino sia di quello etrusco. Divenne poi importante centro romano ma raggiunse il massimo splendore nel Medioevo, quando fu libero comune tra i più potenti della regione. Nel 1350 divenne Signoria sotto i Gabrielli e - dopo alterne vicende - sotto il dominio dei Montefeltro e successivamente dei Della Rovere che, nel 1624, la cedettero al Papa. Nel 1860 entrò a far parte del Regno d'Italia.

Gubbio è una delle più caratteristiche e pittoresche città non solo dell'Umbria, ma dell'Italia, grazie al quasi intatto aspetto medievale: situata su un altipiano, ai piedi del Monte Ingino, presenta una struttura urbanistica piuttosto semplice, ovvero cinque strade parallele posizionate a diversi livelli sul pendio della montagna e collegate tra loro da vicoli e gradoni. Le scalinate, i tornanti, i passaggi tra le mura sono i percorsi obbligati per chi vuole salire nel cuore della città, oggi agevolati da moderni ascensori.

Le foto di Don Matteo sono di Gavirati e Photostudio di Gubbio: si ringrazia vivamente la Lux Vide per l'autorizzazione all'utilizzo delle medesime.

Si ringrazia particolarmente Paolo Salciarini per la preziosa collaborazione.

La corsa dei ceri

È la famosissima manifestazione che si svolge nell'immensa piazza pensile ed esplose ogni anno, il 15 maggio: l'alzata dei Ceri, una velocissima corsa verso le pendici del Monte Ingino, fino alla basilica dove ancora oggi riposa il corpo incorrotto di S. Ubaldo, protettore della città. “Sacro e profano - scrive Paolo Salciarini - echi di riti primitivi della primavera e della religiosità cristiana confluiscono nella Festa dei Ceri che, insieme con l'episodio di San Francesco e il lupo di Gubbio, è l'evento che ha reso famosa in tutto il mondo questa città. I tre Ceri sono stati assunti come simbolo della Regione dell'Umbria”.



CASA D'EUROPA DI MILANO di Isetta Pinto

La Casa d'Europa di Milano è stata fondata nel 1993, continuando la tradizione delle altre Case d'Europa in Italia ed in tutta Europa.

E' stata dedicata all'Avv. Antonio Pinto, che fu tra i fondatori ed il primo a presiederla.

Perché è nata

Secondo lo statuto, gli scopi di questa Associazione sono quelli di promuovere la conoscenza dell'Europa, soprattutto attraverso la formazione culturale delle giovani generazioni nelle scuole di ogni grado. Inoltre, le Case d'Europa, ed in particolare quella di Milano, svolgono una intensa attività culturale appunto per far conoscere l'Europa ed i suoi problemi, specie in questo momento di crescita, soprattutto per l'allargamento, nel 2004, ad altri 10 Stati (Polonia, Repubblica Ceca, Slovacchia, Ungheria, Slovenia, Estonia, Lettonia, Lituania, Malta e Cipro) e nel 2007 alla Romania ed alla Bulgaria.

Si sono organizzati a Milano numerosi convegni su problemi di scottante attualità quali l'Euro, la Convenzione e la mancata Costituzione Europea, il possibile ingresso nell'UE di Israele e Turchia. Si è guardato, e si continuerà a guardare, con attenzione ai rapporti con l'Islam moderato.

L'attività

Si sono organizzate cene etniche dedicate ai vari Paesi d'Europa, vecchi e nuovi, con la folta presenza di consoli e addetti culturali di ognuno di questi Paesi.

Si sono intrecciate relazioni proficue con gli uffici di Milano della Commissione e del Parlamento europei.

E' stata gradita ospite a varie manifestazioni la Dott. Maria Grazia

Cavenaghi - Smith, appunto rappresentante a Milano del Parlamento Europeo.

Premio per questi rapporti sono gli inviti ufficiali agli eventi organizzati dalle rappresentanze europee.

La Casa d'Europa di Milano, con il suo presidente Avv. Isetta Pinto, il segretario Avv. Manlio Dozzo ed i vice presidenti Alberto Sandoli e Francesco Galeone, è stata invitata varie volte per conferenze sulla Costituzione Europea dall'UNUCI, dai ROTARY e dai LIONS. Con questi ultimi si è intrapresa una fattiva collaborazione con l'inserimento nei programmi dell'U.T.E. (Università della Terza Età Lions) di un corso sulla Costituzione Europea giunto a Milano al settimo anno ed al secondo quello alla UTE Bresso.

L'Europa ha subito due brutti colpi: i referendum con cui Francia ed Olanda hanno respinto la Costituzione Europea e quello con cui l'Irlanda non ha approvato il Trattato di Lisbona del 2007.

Ma ormai tutto è stato superato e dal 1° Dicembre 2009 l'Europa ha come Carta fondamentale il Trattato di Lisbona.

E proprio per celebrarne l'entrata in vigore, il 30 Novembre 2009 è stata organizzata a Milano una bellissima manifestazione con la presenza di professori e consoli, che ne hanno sottolineato la fondamentale importanza per il futuro dell'Europa.

Di recente si è tenuto un altro incontro per il 60° anniversario della dichiarazione Schuman, che ha segnato la nascita dell'Unione Europea, il 9 Maggio 1950: infatti, con le fatidiche parole di Robert Schuman, l'Europa si lasciava alle spalle definitivamente le rovine ed il sangue provocati dalla seconda guerra mondiale e si avviava a vivere 60 anni di pace.

Gli attuali problemi economici non devono farci arretrare di un passo, ma convincerci viepiù a rimanere uniti e solidali.



Casa D'Europa di Milano "Antonio Pinto" Via Durini, 14 - 20122 Milano Tel. 02 76001 857 • Fax 02 7601 4289 - www.casadeuropamilano.org



MIGLIORI
Olive d'Ascolana

La famiglia MIGLIORI è presente da diverse generazioni nel settore agroalimentare, probabilmente perché ha saputo evolversi con i cambiamenti del mercato stesso. Negli anni '90 viene avviato un preesistente negozio di pollame nel centro storico di Ascoli Piceno, un'attività naturalmente conseguente alla precedente, la commercializzazione di uova acquistate presso contadini nelle campagne intorno alla città.

L'Olive Ascolana ripiena Migliori è stata riconosciuta DOP

Migliori snc
Zona Ind. Campolungo
Tel. +39 0736 403787
E-mail: info@miglioriolive.it
www.miglioriolive.it



Monterosso

Az. Agricola Forestale A.r.l.
Via Costantinopoli, 7
61047 S. Lorenzo in Campo (PU)
Italy
Tel. (0039) 0721776511
Cell. (0039) 3494371038
Fax (0039) 0721776112
E-mail: info@mrosso.it

La MONTEROSSO produce farro e seleziona in circa 500 ettari il suo seme Monterosso Select (Brevetto Vegetale) seguendo giorno dopo giorno crescita e maturazione nel più rigoroso rispetto dell'ambiente e delle tradizioni.



Per chi invece ama la natura e vuole trascorrere dei bei momenti in relax o per una stupenda vacanza, Monterosso ha realizzato il villaggio Borgo Ronsegna

Gli eventi della nostra Associazione ... il piacere di stare insieme

Vogliamo ricordare qui alcuni degli eventi organizzati direttamente o indirettamente dalla nostra Associazione, dal mese di marzo al giugno 2010, quando ci siamo salutati con l'augurio di trascorrere una buona estate e di rivederci a settembre con nuove e prestigiose iniziative, come quella illustrata alla pagina 4 di questo numero del nostro magazine.



Conferenza sulla metereopatia, tenuta l'11 marzo dal Colonnello Mario Giuliacci, cui ha fatto seguito un simpatico Happy Hour al Momo Navigli



Il pranzo di Pasqua del 28 marzo, Domenica delle Palme, sulla scia delle più autentiche tradizioni marchigiane. Proposto da Giuseppe dell'Orso, alias Peppe Cotto, al Mama Café di Milano.



La Bohème al Teatro Ariberto, organizzata il 13 maggio da Vincenzo Puma con Carmen Claire (Mimi), Carlo Oggioni (Benoit), Serena Pasquini (Musetta) e lo stesso Vincenzo Puma (Rodolfo).



Concerto a Palazzo Cusani, il 21 maggio, del Maestro Maurizio Carnelli (Romanticismo da Beethoven a Liszt) con cena a tema



Teatro alla Scala - Rappresentazione del 9 giugno "Balletto Tritico Novecento"



Aspettando l'estate...
cena - concerto, il 13 giugno, al Ristorante Antico Impero col mezzosoprano Magdalena Aparta e al pianoforte il M° Christopher Howell



ARCHEOPATIE II

Il ritorno come Artista a Grottammare di Gianni Ottaviani, con una mostra che segue quella effettuata, con grande successo, al Complesso del Vittoriano di Roma nel mese di Settembre 2009.

Il percorso come pittore e scultore di Gianni Ottaviani, nato a Grottammare, inizia nel 1959: diplomato in pittura presso l'Accademia di Belle Arti di Brera, ha vissuto a Roma e Parigi le sue prime esperienze artistiche. Tre sono i "periodi-momenti" determinanti nella sua ricerca: Il periodo Piceno, e Il periodo Milanese, separati da un Periodo di Transizione, che fa seguito ad un evento fondamentale della sua vita, il trasferimento dalle Marche a Milano nel 1971.



La Mostra "Archeopatie II" aperta dal 31 luglio al 5 settembre, nello Spazio Espositivo MIC del Kursaal di Grottammare a cura del Comune con il patrocinio della Provincia di Ascoli Piceno e della Regione Marche, è un'importante occasione per poter meglio conoscere l'evoluzione e il percorso dell'artista dopo tutti questi anni.

Perché "Archeopatie"?

Che cosa intende l'artista con questo termine di derivazione greca che aveva coniato nel 1995 in occasione della mostra al Museo Archeologico di Milano allestita a cura del Comune?

Per il Critico d'Arte Milanese Riccardo Barletta: "Da archeo <antico> e pathos <forte sentimento> deriva il concetto globale di "sentimento forte dell'antico", ovviamente in una persona del nostro tempo, nel senso che l'osservatore viene coinvolto in una osmosi, in una fusione di presente e di passato, come in uno scavare nella memoria, documentare, ricostruire e riappropriarsi".

Quasi un "archeologia dell'io" come l'avrebbe potuta definire Freud.

Ma Ottaviani pensa anche che tentare di ricostruire integralmente il nostro percorso è a volte impossibile, restano dei vuoti come avviene nell'Archeologia Classica. Così i suoi sono "corpi mutili", lacerati dagli eventi e dal trascorrere del tempo, protesi sia verso il "disco solare", che rappresenta l'aspetto essenziale della vita, la sua complessa e definitiva globalità, sia verso il "volatile", assunto a simbologia alchemica del volo nel vuoto rigeneratore: l'aspirazione all'elevatezza.

Ci sembra che le parole del Prof. Valerio Rivosecchi, Storico e Critico dell'Arte, siano veramente emblematiche per comprendere a fondo il significato delle Archeopatie di Gianni Ottaviani "...inequivocabilmente attuali, proprio nella loro frammentarietà e fragilità, specchio di una condizione contemporanea che prevede al tempo stesso un inconscio senso di disgregazione e un altrettanto forte desiderio di ricostruire la perdita unità...".

Gianni Ottaviani è stato cofondatore dell'Associazione Marchigiani e dal 13/12/1997 al 24/11/1999 ne è stato anche il Presidente.

Nel 2005 è stato incaricato dalla Direzione del Ministero della Cultura della Turchia di sovrintendere all'organizzazione della "Biennale Internazionale d'Arte" di Ankara di cui è stato anche Presidente della Giuria.

Info: www.gianniottaviani.net



NANDO Forever

Un ricordo dello scenografo e costumista di fama mondiale Ferdinando Scarfiotti, marchigiano trapiantato a Los Angeles, vincitore del Premio Oscar nel 1988 con il film "L'ultimo imperatore"



L'occasione per parlare di un artista illustre è data dalla pubblicazione, avvenuta da poco, del libro d'arte biografico "Nando forever - Ferdinando Scarfiotti scenografo" di Luciano Gregoretti e Maria Teresa Copelli, dedicato sia alla biografia sia alle scenografie dell'artista, tuttora in repertorio nei maggiori teatri d'Europa, mentre i disegni delle stesse e dei suoi costumi si possono ammirare in musei teatrali come La Scala di Milano, Wien Staatsoper, London Royal Opera House.

Le origini

Ferdinando Scarfiotti, "Nando" per gli amici, nasce nel 1941 a Potenza Picena da una importante famiglia del luogo (suo nonno Lodovico fu nel 1898 il primo presidente della FIAT) e da adolescente frequenta la scuola a Porto Recanati, per trasferirsi poi a Roma ai tempi dell'Università presso la Facoltà di Architettura. Ma non raggiunge mai la laurea, rapito letteralmente dal mondo dello spettacolo, dopo avere conosciuto il grande Luchino Visconti, del quale diventa assistente.

La carriera

Si è cimentato con grande successo in tutti i generi dello spettacolo, dall'opera lirica alla prosa, dal musical al film, lavorando con registi di grande fama quali Visconti, Zeffirelli, Bertolucci, Wilder, De Palma e tantissimi altri, fino a vincere tutti i premi più importanti: dall'Oscar nel 1988 con il film "L'ultimo imperatore" al David di Donatello e al Nastro d'Argento. È ricordato, dai suoi colleghi, come "il grande Nando", inarrivabile artista.

info: luciano.gregoretti@fastwebnet.it



Confetture casalinghe? Sì grazie "tutte naturali"

Federica Del Guerra - Confetture al naturale - Terra Nuova Edizioni - email: libri@aamterranuova.it

Alzi la mano chi non ha mai provato a "produrre" in casa una marmellata...in quanti ci saranno riusciti? Molti si scoraggiano se non ottengono risultati perfetti, magari al primo tentativo, e allora ecco che questo libro giunge provvidenziale per chi, sensibilizzato ai cibi naturali e salutari, vuole cimentarsi nella preparazione di ricette tradizionali e fantasiose, ma semplici da realizzare.

Le marmellate casalinghe proposte da Federica Del Guerra, tutte sane e gustose, sono dolcificate con zucchero di canna integrale, miele, malto, succo di mela in sostituzione dello zucchero raffinato. Importantissima la scelta della frutta: biologica,

di stagione, colta ben matura quando la polpa è succosa e zuccherina. La profumazione con cannella, vaniglia, scorza di limone o arancia, in alcuni casi, arricchisce le preparazioni, stempera i sapori forti e aromatizza le composte più delicate. Ognuno può divertirsi a creare "pezzi unici" in dispensa!

Ci sono dei piccoli trucchi per migliorare il prodotto: per non cuocere troppo a lungo la frutta ed evitare una notevole perdita di vitamine e minerali, occorre aggiungere del succo di limone o di mele oppure una mela intera con la buccia. Il rilascio di pectina permette così una gelificazione più rapida. Non fare cuocere troppo la

marmellata è una buona norma, per evitare che addensino troppo e non sia più spalmabile: è pronta quando scende lentamente dal mestolo o da un piattino freddo. Il libro contiene anche marmellate insolite, non solo di frutta ma di verdura. La versatilità di tutti i vegetali in genere è sorprendente. Ortaggi comuni come melanzane, carote, zucca, cipolle, peperoni se sapientemente profumati e dolcificati - non troppo - con zucchero di canna o miele conquistano anche i palati più difficili per la ricercatezza e la peculiarità dei sapori. ■



I legumi in cucina: una "riserva" di salute



I legumi sono tra le più antiche piante coltivate ed hanno fatto il loro ingresso nella nostra dieta circa 12.000 anni fa, quando l'uomo cominciò a porre le basi dell'agricoltura. Tra i fattori che hanno favorito l'enorme diffusione dei legumi nel mondo ci sono l'elevata velocità di germinazione e la rapida crescita, la buona resistenza alle alte temperature e alla siccità, l'elevato tenore proteico, la facilità di conservazione che permette di costituire scorte di lunga durata, salvaguardando le caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

Privi di grassi saturi e di colesterolo, i legumi sono una buona fonte di sali minerali (potassio, calcio, ferro, fosforo), acidi grassi insaturi, lecitina, fibre, vitamine del gruppo B, sostanze antiossidanti e carboidrati. Tra i legumi una parte importante spetta ai fagioli, nelle numerose varietà: fagiolo comune, di Spagna, di Lima, dell'occhio, mung e nero. Ma ottime ricette si possono preparare con: ceci, cicerchia, fave, lenticchie, lupini, piselli e soia. Un accorgimento: il sale deve essere aggiunto ai legumi soltanto quando sono già teneri (cotti all'80%), poiché tende ad indurirli e quindi a pregiudicare l'assorbimento d'acqua necessario alla giusta cottura. Nella cucina italiana tra i fagioli un posto di preminenza spetta senz'altro ai borlotti, facili da coltivare anche negli orti domestici, delicati e gustosi. E che dire dei ceci? Ricchi di triptofano e arginina, aminoacidi legati alla produzione di serotonina, agiscono sul tono dell'umore e aiutano a ritrovare energia.

Le lenticchie, poi, sono molto nutrienti e digeribili, buone per cuore e circolazione, stimolano le surrenali e costituiscono una ricca fonte di ferro. Rivalutiamoli per una nutrizione ideale, al passo con le moderne teorie. ■

Ricette di ieri: LONZINO DI FICO

Il "lonzino di fico" è un antico prodotto tipico marchigiano, riconosciuto dal D.M. n. 350/99 e annoverato tra i presidi Slow Food. Fra settembre e ottobre si raccoglievano i fichi caduti a terra o che, sull'albero, davano già segno di seccarsi indorando la buccia. Tolto il pane dal forno, i fichi sistemati sulle teglie ne prendevano il posto asciugandosi, prima di tornare al sole stesi sopra un graticcio, pronti per essere passati nel tritacarne. L'impasto si arricchiva con semi di anice, mandorle e noci tritate, aggiustando la consistenza con qualche goccia di mistrà, ottenendo così una massa semisolida e omogenea, da modellare nella forma di un cilindro lungo 15-20 cm, con un diametro di circa 5 cm, arrotolato poi fra le grandi foglie di fico, ancora verdi. Con fili di lana multicolori, avanzati dal recupero di vecchi maglioni "guastati", si legava a salame la confezione, da riporre nella dispensa per l'inverno quando, fino a Pasqua in genere, sarebbe servita da companatico o, con due fette di pane e in alternativa al lardo, era la merenda dei bambini.

La salute comincia dal sorriso

di Restituta Castellaccio *

Una corretta igiene orale quotidiana è il solo metodo per vincere la placca sul nascere, prevenendone l'accumulo prima che possa generare problematiche e disturbi fastidiosi come l'alitosi, la carie e la malattia parodontale. Per assicurarsi una perfetta pulizia, mantenendo in ottimo stato denti e gengive, ogni giorno è indispensabile attuare una "strategia d'azione combinata" che comincia dalla scelta e dal giusto utilizzo degli strumenti di igiene orale più efficaci. E' necessario infatti rimuovere meccanicamente i residui alimentari dopo ogni pasto con lo spazzolino, abbinato al filo interdentale allo scovolino interprossimale, ma è necessario anche utilizzare collutori e dentifrici specifici antiplacca per garantire alla nostra bocca una protezione davvero completa e duratura.

Questa "buona regola di salute" diventa ancora più importante alla luce di studi numerosi che evidenziano come i disturbi cronici del cavo orale **possano riflettersi sull'intero organismo**, gravando sul **sistema immunitario** e mettendo in pericolo anche il **cuore**.

Le malattie parodontali

Le malattie parodontali sono patologie che colpiscono le strutture anatomiche del parodonto. Tra queste, la **parodontite** (chiamata soprattutto in passato **piorrea**) interessa i tessuti di sostegno del dente, cioè l'osso alveolare, il legamento parodontale e la gengiva. I processi patologici alla base della malattia portano a un progressivo indebolimento di queste strutture che culmina con la loro **distruzione irreversibile**, e una mancanza di sostegno si traduce inevitabilmente in un progressivo aumento della mobilità dentale fino alla perdita dell'elemento dentario stesso. Attualmente in Italia la parodontite è la prima causa di perdita di elementi dentari. Il principale responsabile, al di là di una certa predisposizione individuale dovuta a fattori generici, è la placca batterica, che si accumula sulle superfici dei denti e sulle gengive.

E' stato dimostrato scientificamente come i diversi stili di vita possano influire sull'insorgenza e sull'evoluzione della malattia parodontale: in particolare, si riconoscono tra le concause l'inadeguata igiene orale e il fumo.

La parodontite non può essere "curata" come si intende generalmente per le altre malattie ma, essendo un processo distruttivo, solamente arrestata e le strutture perdute non possano più essere ripristinate. Solo in alcuni casi particolari è possibile eseguire interventi chirurgici a scopo rigenerativo.



L'importanza dell'igiene orale chimica

I dentifrici e i collutori antiplacca, tecnicamente definiti dagli esperti "igiene orale chimica", sono due indispensabili alleati da utilizzare quotidianamente in sinergia per rendere realmente attiva e completa l'igiene orale meccanica.

Effettuare sciacqui con un collutorio antiplacca:

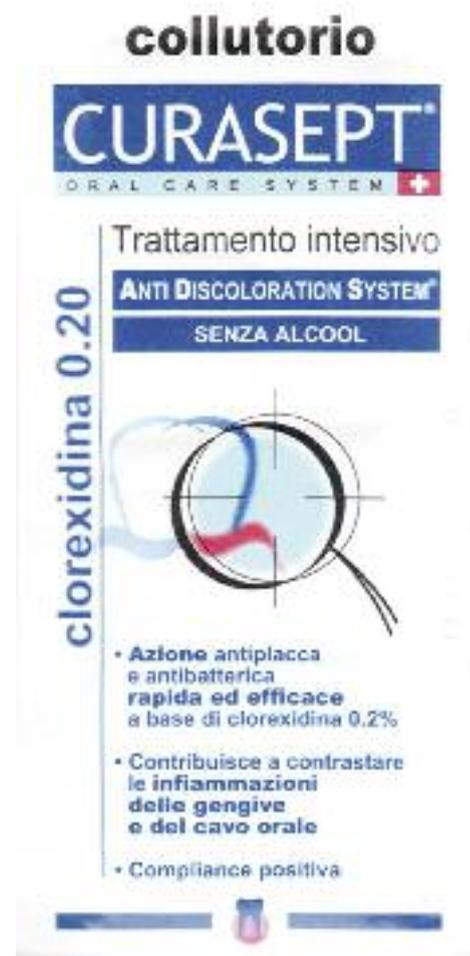
- Permette di disgregare la placca e inibirne la formazione
- Protegge le gengive e previene i disturbi parodontali.
- E' ideale per i portatori di protesi, apparecchi ortodontici e impianti.
- E' utile prima e dopo qualsiasi intervento odontoiatrico per prevenire le infiammazioni gengivali.

Detergere i denti con un dentifricio antiplacca:

- Aiuta a rimuovere più facilmente i residui di cibo dopo ogni pasto
- Agevola il controllo della placca
- Rinfresca l'alito, eliminando gli odori sgradevoli.

E' fondamentale scegliere le soluzioni più specifiche ed efficaci, in particolare si segnalano le formulazioni a base di **Clorexidina**, da sempre uno dei **principi attivi disinfettanti più impiegati** per la preparazione di collutori e dentifrici e più utilizzati dagli specialisti.

Le preparazioni a base di Clorexidina, specialmente se utilizzate con frequenza, provocano la comparsa di macchie giallo-brune sui denti, non dannose ma molto antiestetiche. Per eliminare il fastidio, la ricerca scientifica ha messo a punto formulazioni innovative, che impediscono alla Clorexidina di mettere in pericolo la bellezza del sorriso: come **A.D.S.** l'innovativo sistema brevettato e testato clinicamente che riduce drasticamente la comparsa di macchie giallo-brune, principale effetto collaterale della Clorexidina, **senza alterarne l'efficacia**.



LA BIO-CASA PER IL BAMBINO

di Mimma Esposito Dugo

Negli ultimi decenni le discipline che ci indirizzano verso il viver sano hanno raccolto preziosi suggerimenti provenienti dal mondo culturale orientale su come allestire gli spazi domestici in funzione del benessere psico-fisico dell'uomo.

Il FENG-SHUI, a metà strada tra arte e scienza, è l'antica disciplina cinese vecchia, ormai, di 2500 anni, di derivazione buddhista. Feng-Shui significa letteralmente "vento e acqua" e insegna come abitare in sintonia con il cosmo e rendere più armonico il rapporto tra noi e il mondo circostante, lo spazio in cui viviamo e lavoriamo.

Questa arte-scienza ci insegna che per realizzare il nostro benessere l'energia "CHI", di cui è pieno l'universo, deve essere libera di circolare fuori e dentro di noi. Se questo principio è valido per gli esseri viventi in genere lo è di più, ancora, per il bambino!

La stanza da letto del bambino

Per la stanza da letto il Feng Shui consiglia: mai il letto tra la porta e la finestra, poiché l'energia che entra dalla porta deve poter circolare liberamente nella stanza prima di uscire, senza investire violentemente chi riposa.

È opportuno lasciare ampio spazio al centro della camera per far circolare l'energia e per far giocare i ragazzi, orientare la scrivania degli adolescenti che studiano verso Est, verso il sorgere del sole per assorbirne tutta l'energia vitale e mai con la faccia al muro, che sta ad indicare chiusura verso il mondo esterno e verso l'energia.

Dove posizionare il letto? L'ideale, per un'azione rivitalizzante ed energizzante, sarebbe a Nord-Est; ma non è indicata per i bambini molto vivaci.

Bisogna evitare di creare ambienti caldo-umidi per contrastare la proliferazione dei batteri; la temperatura non deve essere uguale in tutta la casa, ma sensibilmente più bassa nelle stanze da letto (18° - 19°) e più alta in cucina.

L'aria, per essere salubre, non deve essere né troppo calda né troppo secca: si devono utilizzare gli umidificatori da calorifero con l'aggiunta di essenze calmanti e balsamiche (eucalipto, camomilla, timo). I letti



saranno lontani dalle sorgenti di calore, gli arredi, le pitture e i rivestimenti devono essere scelti con criteri di funzionalità, di sicurezza, di salubrità, di stimolo, di armonia!

Gli arredi

Arredare le stanze dei bambini, degli adolescenti, dei giovani, non significa seguire le mode o la convenienza, bensì pensare alla sicurezza e alla funzionalità. Sono da preferire i materiali naturali come il legno, forme arrotondate, angoli smussati; usiamo detergenti atossici, non sostanze irritanti per contatto: il bambino assaggia tutto, anche i pavimenti!

Adoperiamoci per scegliere elementi che crescano con il bambino: come una culla che diventi un lettino, un ripiano da gioco che, all'occorrenza, si trasformi in scrivania... Evitiamo le laccature tossiche, i coloranti non naturali, le colle contenenti formaldeide e le

vernici sintetiche.

Per quanto riguarda i tessuti e i tendaggi preferiamo le fibre naturali a quelle sintetiche: il cotone la garza, la seta, la canapa, il lino, la lana. Le pareti saranno lavabili, ma non plastificate e con tappezzerie incollate con colla alla caseina; dichiariamo guerra alla moquette e ai tappeti in genere, se non a quelli in cotone, lavabili in lavatrice. Se proprio non possiamo abolire le tende utilizziamo quelle rigorosamente in cotone.

Evitiamo stanze monocolori o tonalità troppo accese che creano ansia e pathos; coloriamo i muri con poster riproducenti ambienti naturali sani e solari. I soffitti saranno chiari per diffondere al meglio le sorgenti di luce; i pavimenti rivestiti con materiali facili da pulire e da igienizzare, antiscivolo e dai colori rassicuranti. La casa e la stanza del bambino, in particolare, devono comunicare serenità, appagamento, sicurezza, benessere e mai disagio, ansia o apprensione.

Ma soprattutto la casa deve essere il luogo dell' **essere**, non dell' **apparire**!



BELLEZZA... fruttuosa !

Due maschere di bellezza "fai da te" con materie prime comperate dal fruttivendolo, come cachi e nocciole, convenienti ed efficaci: provare per credere!

Maschera calmante al caco

• Unire alla polpa di un caco (ben maturo), finemente sminuzzata, un cucchiaino di miele liquido; mescolare bene ed applicare uniformemente sul viso. Dopo trenta minuti sciacquare accuratamente con abbondante acqua tiepida. Il risultato sarà sorprendente e duraturo.



Maschera nutriente alla nocciola (pelle secca o normale)

• Frullare venti nocciole ben sbucciate con due cucchiaini di panna da cucina e un cucchiaino di miele. Quando avrete ottenuto una crema morbida e vellutata applicatela su viso e collo. Dopo venti minuti togliere con abbondante acqua tiepida.



Denti sani e gengive protette? Oggi c'è la Clorexidina attenta al bianco dei denti.



Curasept è la prima linea di collutori e dentifrici alla Clorexidina con **Anti Discoloration System®**, l'innovativo sistema brevettato che riduce drasticamente la comparsa di macchie giallo-brune, principale effetto collaterale della Clorexidina. **Anti Discoloration System®** inibisce le due reazioni chimiche responsabili della pigmentazione dei denti, **senza alterare l'attività antiplacca e antibatterica della Clorexidina.**



pigmentazione dei denti, **senza alterare l'attività antiplacca e antibatterica della Clorexidina.**

**Alcool?
No grazie.**



*L'ADS non interferisce con l'attività della Clorexidina come dimostrato da numerosi studi.

CURASEPT. Piena efficacia.*



Via Lanino, 42 Saronno - Varese - Tel. 02.9622799
Fax 02.96709243 e-mail: info@curaden.it
www.curaden.it