PIANOTERRA
alla Balduina 2.0

Periodico di Attualità, Cultura e Costume diretto da Stefano Benedetti - Distribuzione Gratuita - N°23 - Luglio 2015

Comizi Centuriati - La lingua del "Belpaese" - Il Barbecue a gas - Pillole di musica
Le lamentele del quartiere - Roma nun fa' la stupida stasera - La biblioteca di Pianoterra
Nuovi sistemi di illuminazione - Londra è musica - L'olio - Lettere al Direttore

PIANOTERRA alla BALDUINA è su facebook!

Cerca la nostra pagina e clicca su "mi piace", vota i sondaggi, controlla gli eventi e scrivi in bacheca. Ti aspettiamo!

L'editoriale

Lo scorso 1° maggio si è inaugurato l'Expo Milano 2015, Esposizione Universale che l'Italia ospiterà fino al 31 ottobre 2015 e che è il più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione.
Per sei mesi Milano diventerà una vetrina mondiale in cui i Paesi mostreranno il meglio delle proprie tecnologie, per dare una risposta concreta a un'esigenza vitale: riuscire a garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, nel rispetto del Pianeta e dei suoi equilibri.
In un'area espositiva di 1,1 milioni di metri quadri, più di 140 Paesi e Organizzazioni internazionali coinvolti, Expo Milano 2015 sarà, nell'intento degli organizzatori, la piattaforma di un confronto di idee e soluzioni condivise sul tema dell'alimentazione, stimolerà la creatività dei Paesi e promuoverà le innovazioni per un futuro sostenibile.

Spiga di grano su una moneta di Metaponto

Il "Protocollo di Milano" unirà cittadini e istituzioni per affrontare il problema della sostenibilità alimentare con tre principali obiettivi: promuovere stili di vita sani e combattere l'obesità; promuovere l'agricoltura sostenibile e ridurre lo spreco di cibo del 50% entro il 2020. Ma il tema dell'alimentazione nel quadro generale del rispetto della Natura era ben noto presso il mondo greco e romano, quando Gea-Terra era considerata Madre universale e Madre degli dei, figura mitica attiva nel tempo e prima del tempo. Quando la dea Demetra-Cerere era considerata la divinità della terra coltivata e soprattutto del grano, quando qualsiasi sorgente, fiume, lago, o lo stesso mare erano rispettati e venerati e idealmente rappresentati da una divinità in sembianze umane. Obiettivo che le nostre leggi, che pure promettono pene ai trasgressori, non riescono ad ottenere.

Testa di Kore con spighe di grano fra i capelli su una moneta punica

Moneta di Nerva con fascio di spighe

La dea Demetra-Cerere o la Kore era rappresentata con una corona di spighe di grano e papaveri, le spighe di grano o orzo erano scelte come tipi principali in bassorilievi, decorazioni pittoriche, monete, ecc.
Alle operazioni di realizzazione di un ponte presenziava il pontifex (da pontem facere) perché l'azione di unire le due sponde era considerata un sacrilegio e il sacerdote doveva effettuare riti propiziatori nei confronti della divinità offesa.
Per risollevare le condizioni critiche dell'economia italica (quasi esclusivamente agricoltura e pastorizia) l'imperatore Traiano (98-117 d.C.) diede vita all'institutio alimentaria, una sorta di previdenza realizzata mediante la concessione di prestiti agevolati, con somme prelevate dal proprio patrimonio personale ed utilizzando le somme ricavate dagli interessi per assicurare assistenza e sostentamento a bambini e giovani bisognosi. Il provvedimento è documentato sulle monete dello stesso imperatore dove compare la personificazione dell'Italia in atto di donare sussidi ai bambini e su una tavola bronzea, la Tabula Alimentaria, dove sono riportati i dati del prestito ipotecario offerto ai proprietari fondiari, i cui interessi erano destinati al mantenimento dei fanciulli e delle fanciulle indigenti.
L'Annona, rappresentata con una figura femminile con spighe di grano e una cornucopia, presso i romani era la distribuzione di viveri, specialmente di grano, garantita dallo Stato. Distribuzioni annonarie (frumentaria) gratuite di grano ai cittadini non abbienti, che si svolgevano presso la Porticus Minucia (nella zona dell'attuale via delle Botteghe Oscure) e le vendite di grano a prezzo calmierato rientravano tra le principali cure dei funzionari dello Stato e dell'imperatore.

Fiorenzo Catalli

Per la vostra pubblicità
Chiamate i numeri **339.7780737 - 06.35346513**
E-mail: **marketing@pianoterra.com**

Immagine in copertina
L'Albero della Vita presso Expo 2015

Pianoterra alla Balduina

Direttore Responsabile
Stefano Benedetti

Direttore Editoriale
Gaetano Papaluca

Redazione
Fiorenzo Catalli, Paolo Cruciani

Hanno collaborato
Maria Grazia Merosi, Alessandra Giorgio, Cecilia Pomponi, Michele Santeusanio, Claudio Scarciafratte, Barbara Consoli, Alfredo Palieri, Enrico Caliccia, Antonio D'Andrea

Sede
Via Andrea Baldi, 63 - 00136 Roma

Tipografia
4GRAPH S.R.L.
Via Ugo la Malfa, 19 - 04020 Spigno Saturnia (LT)

Reg. Tribunale di Roma n°434 del 18 Dicembre 2009

La responsabilità degli articoli è dei singoli autori. Salvo diversi accordi, la collaborazione a questo periodico è da intendersi del tutto gratuita e non retribuita. Non è consentita la riproduzione anche parziale di testi e contenuti senza l'autorizzazione della direzione del giornale. In nessun caso si garantisce la restituzione dei materiali inviati.

Ferramenta Balduina

colori - casalinghi - duplicati chiavi - elettricità

MAKITA
Martello demolitore
HR4001C - 1100 Watt
---> €550,00 <---

Nicola Muscoggiuri
e-mail: ferr.balduina@libero.it
colori a tintometro

MAKITA
Smerigliatrice
GA4530 - 720 Watt
---> €59,00 <---

TENDE DA SOLE TEMPOTEST

CASSEFORTI JUWEL

ALCUNI ESEMPI (fino ad esaurimento scorte)

SERIE 48 – KEYCOMBI
LA COMBINAZIONE BLOCCA LA CHIAVE.
SERRATURA A 8 LEVE (TIPO B) + COMBINAZIONE A 6 CIFRE (TIPO E), ENTRAMBE CERTIFICATE **EN 1300 CLASSE B**.
CASSEFORTI CERTIFICATE **EN 14450 S2**.
*The key-lock can be blocked by the combination. 8 levers key-lock (Point B) + 6 digits-combination (Point E), both **EN 1300 Class B** certified. **EN 14450 S2** certified safes.*

Art. 4864
Chiave e Combinazione
Mis. H.315 L.465 P.242
~~€ 460,00~~ € 276,00
SCONTO 40%

Art. 4644
Mis. H.415 L.265 P.242
~~€ 255,60~~ € 153,40
SCONTO 40%

SERIE 46 – KEYSTAR
SERRATURA A 8 LEVE (TIPO B)
CERTIFICATA **EN 1300 CLASSE B**.
CASSEFORTI CERTIFICATE **EN 14450 S2**.
*8 levers key-lock (Point B), **EN 1300 Class B** certified. **EN 14450 S2** certified safes.*

SERIE 44 – ELECTRON
COMBINAZIONE ELETTRONICA (TIPO G).
IL POMELLO FUORIESCE E RIENTRA AUTOMATICAMENTE.
Electronic combination (Point G).
The knob comes out and re-enters automatically.

Art. 4454
Mis. H.335 L.415 P.242
~~€ 500,70~~ € 300,00
SCONTO 40%

Ferramenta Balduina - Via Andrea Baldi, 25/27 - 00136 Roma
telefono e fax 06. 35343954
E-mail: ferr.balduina@libero.it

Comizi Centuriati

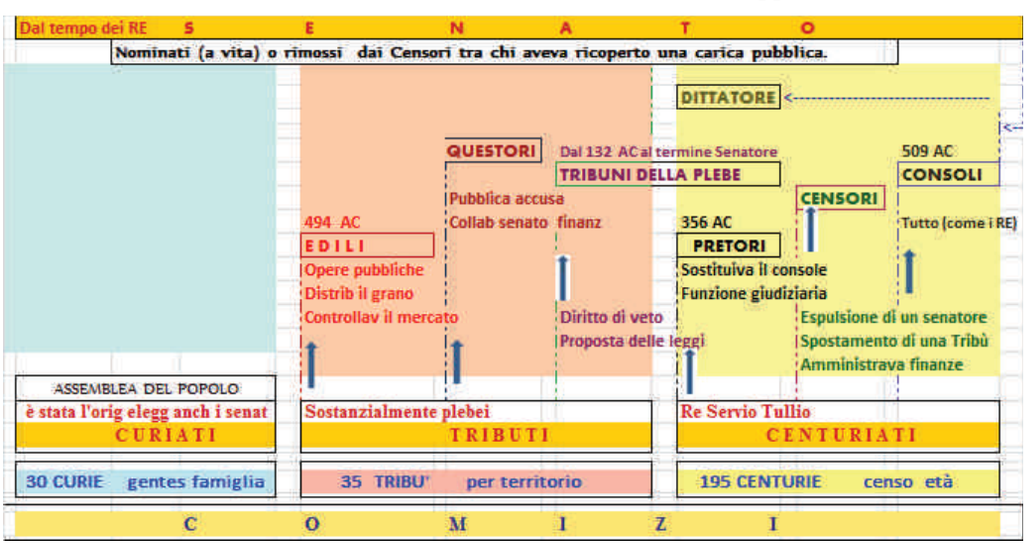
Le assemblee del popolo romano erano distinte in comizi **curiati, tributi, centuriati**.

I **comizi curiati**, sorti in epoca molto antica (la tradizione li attribuisce a Romolo), riunivano dapprima i soli membri delle **gentes** componenti le tre tribù dei **Tities**, **Ramnes**, **Luceres**, ma, dal 209 a. C., erano composti anche da plebei.

I **comizi tributi** erano un'assemblea convocata per tribù. Inizialmente vennero iscritti in tutte le tribù soltanto i proprietari fondiari. Appio Claudio il Censore (312 a. C.) vi incluse anche i non proprietari. Più tardi la riforma di Q. Fabio Rulliano raggruppò nelle 4 tribù urbane.

I **Comizi *centuriati*** secondo la tradizione si devono a Servio Tullio, ma di fatto risalgono ai primi decenni della repubblica, saranno, per la loro importanza, oggetto del nostro interesse.

I comizi centuriati sono senza dubbio i più rilevanti per le competenze di riferimento: eleggevano **consoli, censori e pretori**, decidevano paci e guerre, potevano condannare a morte i cittadini e avevano, inoltre, facoltà legislativa; approvavano o respingevano, senza poterle cambiare, le proposte di legge dei magistrati.



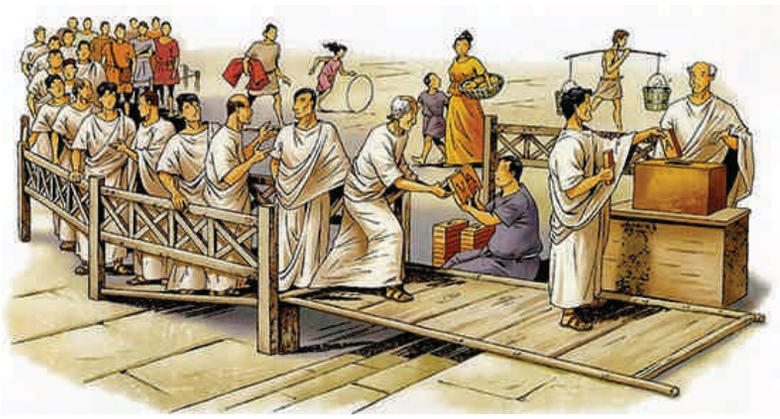
I comizi centuriati si esprimevano attraverso un'assemblea popolare dove ogni cittadino romano maschio e maggiorenne (*di età superiore a 16 anni*) era chiamato al voto in base a un criterio timocratico (ovvero in base al censo). Le donne erano escluse dal voto.

In assemblea i cittadini venivano raggruppati in centurie. **Ogni centuria un voto**. Complessivamente le centurie erano 193, quindi i voti disponibili erano 193. Un candidato veniva eletto quando aveva raggiunto il quorum di 97 voti, ovvero avevano ricevuto la preferenza da 97 centurie.

L'ordine in cui i cittadini (le centurie) andavano a votare era stabilito dalla classe di appartenenza. I primi a votare erano i cittadini che appartenevano alla prima classe, poi quelli che appartenevano alla seconda e così fino alla sesta. L'ordine delle classi era stabilito in base al censo. Se un candidato raggiungeva 97 voti, si interrompeva la votazione.

Ogni classe, come abbiamo detto, era composta da un certo numero di centurie.

Le centurie che facevano parte della prima classe, erano formate da cittadini che avevano un reddito superiore a 100.000,00 assi. Alla prima classe erano assegnate 80 centurie: 40 seniores (elettori di un'età compresa tra i 45 e i 60 anni) e 40 iuniores (età dai 18 ai 45 anni).



La centuria non era composta da un numero fisso di cittadini: variava in funzione al numero dei cittadini che appartenevano alla classe di riferimento.

Nella tabella seguente sono riportate le classi, il reddito e il numero di centurie di appartenenza ad ogni singola classe.

Dall'esame della tabella si rileva che la prima classe ha la maggioranza dei voti: se era compatta nel votare un candidato, le altre classi non avrebbero mai votato.

Si ritiene che la sesta classe non abbia mai votato, raramente la quinta, con poca frequenza la quarta.

Non solo il censo, ma anche l'età influiva sul voto. Facciamo un esempio: ipotizziamo che nella prima classe ci siano 1.300 cittadini e solo 150 superano i 60 anni (non dimenticate che in quell'epoca l'età media era molto bassa), abbiamo che 150 cittadini hanno 40 voti (perché suddivisi in 40 centurie) e i restanti 1.150 (1.300-150) cittadini hanno 40 voti, in quanto anche loro sono suddivisi in 40 centurie. Si rileva che 150 anziani hanno lo stesso peso di 1.150 giovani.

La procedura di voto prevedeva:

- Appello nominale
- Cittadino sfila davanti al rogator, che teoricamente deve conoscere tutti
- Il voto è segreto
- Votante riceve una tabella (o più se si tratta di eleggere più magistrati) in cambio di una "tessera di identità"
- Deve scrivere di suo pugno (controllo della grafia)
- Depone il voto in una cista controllata da custodes

- Il rogator segna con un punctum nella sua tabula il voto espresso
- Si raccolgono tutte le ***tabulae*** per lo spoglio definitivo

CLASSE	CENSO	CENTURIE SENIORES	CENTURIE IUNIORES	TOTALE
1	Reddito superiore a 100.000 assi	40	40	80
	Cavalieri			18
	Fabbri			2
2	Reddito superiore a 75.000 assi	10	10	20
3	Reddito superiore a 50.000 assi	10	10	20
4	Reddito superiore a 25.000 assi	10	10	20
5	Reddito superiore a 11.000 assi	15	15	30
	Suonatori di tromba e corno			2
6	Nullatenenti			1
	Totale ---------->			193

- Si estraggono a sorte le tabelle e viene comunicato il risultato complessivo della sezione di voto (curia, centuria, tribù).
- L'operazione si interrompe al raggiungimento della maggioranza
- Renuntiatio: proclamazione dell'esito della votazione.

All'inizio delle operazioni di voto, veniva estratta a sorte dalla prima classe una centuria, detta centuria *praerogativa* (ovvero "che decide prima"), la quale esprimeva pubblicamente il suo voto davanti alle altre, influenzando non poco le votazioni successive.

I comizi centuriati, erano presieduti da magistrati con imperio e perciò **erano tenuti fuori del pomerio di regola nel Campo Marzio.**

Da quanto ho scritto si potrebbe dire che il potere era fortemente sbilanciato nelle mani dei patrizi. Alcuni (fortunatamente pochi) affermano che era un sistema di governo imposto da un gruppo di persone (una sorta di oligarchia). Altri addirittura si lanciano in voli meravigliosi per elencare le debolezze (o potenziali debolezze) che offriva tale sistema di governo: la mancata partecipazione del popolo al governo non era una cosa positiva.

Ebbene non era così.

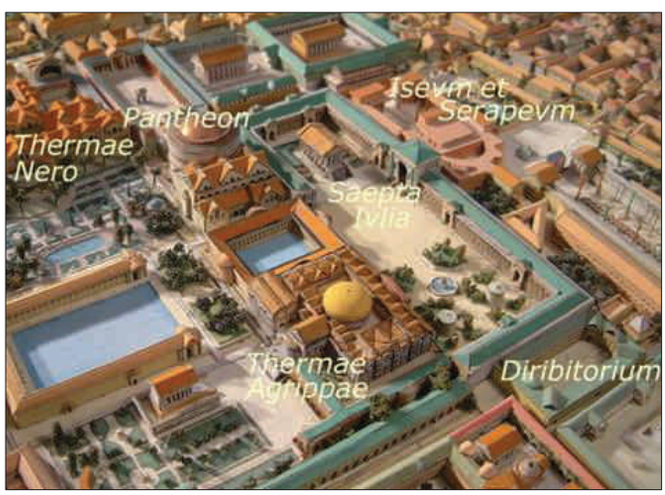
Innanzitutto è opportuno ricordare che in qualsiasi epoca storica e in qualsiasi zona geografica i ricchi hanno sempre avuto benefici diversi rispetto ai poveri.

La forma di governo dei romani si è sempre affinata, e quando poi non era possibile farlo perché aveva esaurito la sua funzione, cambiava pelle. Quindi si è passati da i Re (dittatura), alla Democrazia (repubblica) e nuovamente alla dittatura con gli imperatori.

Di questo, forse, ne parleremo un'altra volta, accenno solo che in contrapposizione ai Consoli, c'erano I tribuni della Plebe.

Se torniamo indietro nel tempo tanto da arrivare a Servio Tullio (sesto Re romano: dal 578 al 535 a.C) rileviamo che organizzò il censimento delle persone, e dei loro beni, per tassare equamente il popolo. Visto che l'esercito non percepiva alcun compenso e si doveva pagare anche le armi, Servio Tuillio lo regolamentò sulla base del reddito dei cittadini che lo costituivano.

Definì pertanto delle classi il cui ordine era stabilito in base



al censo. Ogni classe era composta da un certo numero di centurie (in questo caso una centuria corrispondeva a 100 uomini). Ogni centuria, in funzione della classe di appartenenza era fornita di un equipaggiamento militare.

Nella tabella seguente sono riportate le classi, il reddito, l'equipaggiamento militare e il numero di centurie di appartenenza ad ogni singola classe.

Michele Santeusanio

P.S. Le tabelle che ho predisposto, così come pure le informazioni che ho riportato fanno riferimento ad un periodo molto lungo nella storia di Roma. Questo significa che alcuni dati hanno subito una variazione (trasformazione) nel corso dei secoli (basti pensare che nell'anno 107 a.C. con Mario ci furono molti cambiamenti tra cui un compenso per il soldato romano), come pure si sono rilevati dati dello stesso periodo, ma dissimili tra loro. Per una lettura più agevole e disincantata non ho citato (come avrei dovuto) né fonti né periodi di riferimento. Lo scopo è stato solo di dare conto di un pezzo di vita nella storia di Roma.

CLASSE	CENSO	ARMI	CENTURIE SENIORES	CENTURIE IUNIORES	TOTALE
1	Reddito superiore a 100.000 assi	Elmo, scudo tondo, gambali, corazza, asta e gladio	40	40	80
	Cavalieri	Come sopra più il cavallo			18
	Fabbri	Addetti alle macchine da guerra			2
2	Reddito superiore a 75.000 assi	Elmo, scudo quadrato, gambali, asta e gladio	10	10	20
3	Reddito superiore a 50.000 assi	Elmo, scudo quadrato, asta e gladio	10	10	20
4	Reddito superiore a 25.000 assi	Asta e gladio	10	10	20
5	Reddito superiore a 11.000 assi	Frombolieri (fionda)	15	15	30
	Suonatori di tromba e corno	Tromba e corno			2
	Inservienti				1
	Totale ---------->				193

La lingua del "Belpaese"

"sao ko kelle terre"

"**P**rofessore! Bisogna seguire la grammatica o il parlare comune?"
"Bravo! Domanda da un milione!"
Bisogna stare in saggio equilibrio tra questi due estremi. La grammatica deve capire che non può essere immodificabile, ma deve adeguarsi al parlare comune (che, sappiamo, è la risultante del parlare del popolo, dei dialetti, delle influenze apportate dagli immigrati, etc. etc). Altrimenti staremmo ancora a parlare latino!
Ma il parlare comune deve rispettare il più possibile la grammatica, altrimenti vengono fuori frasi senza capo né coda.
"Come tanti discorsi anche di pezzi grossi, vero professore?"
"Sì, hai ragione! Ma adesso abbi pazienza, mi metto un momento in cattedra… senza però annoiarti!"
Ascolta. Il latino di Cicerone era certamente cambiato rispetto al latino di Romolo e Remo!
Poi dicono che l'imperatore Claudio, per pronunciare "aqua" aveva già capito che era necessario rinforzare la lettera "q"; e un po' più tardi si capì che l'espressione "aqua de fonte" andava resa più alla portata di tutti e divenne "illa aqua de illa fonte" ed infine "l'acqua della fonte".
Era nato l'articolo!
La grammatica aveva capito che l'articolo era una esigenza sentita.
Così arriviamo all'atto di battesimo del "volgare" con il famoso "sao ko kelle terre".
Prosegua professore!
"Per kelli fini ke ki se tene, trenta anni le possette parte Sancti Benedicti".
Ecco, vedi? Questa è la testimonianza che un certo Raniero, a Capua, nell'anno 960 pronuncia a favore dei Benedettini.
Guarda! C'è ancora un residuo di latino: (Sancti Benedicti)! Ma il "triginta" è già diventato "trenta" e quel "Ke" si troverà anche nel Cantico di S. Francesco. Il vero "volgare" inizierà con Dante.
Bravo professore! Mi ha fatto capire tante cose! Ed io modestamente sa che le dico? Che ho notato che anche oggi la lingua italiana si evolve, e come!
La grammatica italiana, ricorda? Insisteva ancora, qualche decennio addietro, su "Trapassato prossimo o remoto", su "Egli, Ella, Eglino!"… codesto! E oggi, chi le usa più quelle espressioni? Oggi disinvoltamente si dice "Lui" o "Lei" in qualunque parte del discorso… e sa che penso? Che l'analisi logica è più simpatica della grammaticale! Ti fa già intravedere i casi del latino: nominativo, genitivo, ecc.
Bravo! Hai capito che il latino è intramontabile! ...
Sì! Ma senta un po' professore: ci hanno insegnato che la "c" con l'apostrofo si usa soltanto davanti alla lettera "e" (c'erano) o alla lettera "i"(c'invitano), ma non davanti alla "a", alla "o", alla "u" e nemmeno davanti alla "h". Invece, guardi, scrivono oggi: "c'andiamo" o addirittura "c'hanno".
Sì, è una cattiva usanza! Vedremo tra qualche anno se questa usanza scomparirà, o se la grammatica dovrà adeguarsi.
Piuttosto, hai visto quante volte anziché correttamente "proprio" scrivono "propio" senza la seconda erre?
E pazienza se anni fa la maestrina di asilo di un nostro nipotino, sul retro della foto del bambino da inviare ai genitori scrisse "sono propio io!".
Il guaio è che l'altra sera in TV, nel testo del discorso di un pezzo grosso, c'era un bel "propio cosi' senza la seconda erre.
O tempora o mores. Sì! Ma difendiamo la nostra bella lingua italiana che minaccia di scomparire sul piano mondiale.

Alfredo Palieri

Grazia Bar
Caffè biologico – Panini – Tramezzini – Confezioni regalo
Via Andrea Baldi, 35 – 00136 Roma – Tel. 06.35343419

Il Barbecue a gas

Il Barbecue è diventato uno stile per poter sia cucinare che trascorrere del tempo con gli amici.
L'estate è ideale per passare piacevoli serate cucinando all'aperto. **La cottura al BBQ,** poi, è una delle cose più divertenti, senza trascurare gli ottimi risultati gustosi che si ottengono.

Come tutte le cose si devono però seguire delle linee, che permettono di cucinare bene e in salute.
Cucinare con il BBQ a gas ha dei vantaggi che non si possono trascurare. Il BBQ è pronto all'uso solo dopo pochi minuti e, per quanto riguarda la cottura, si evita il contatto diretto del cibo con i residui tossici della combustione della carbonella.
Si ricorda che, come per qualsiasi tipologia di cottura, è fondamentale fare attenzione all'acquisto della materia prima.
Per evitare di tenere troppo a lungo la carne o il pesce sulla griglia si consiglia l'acquisto di pezzi piccoli in modo che possano cucinare in tempi brevi.

Gli stessi non devono essere troppo grassi e, nel caso del pollo, deve essere rimossa la pelle, in quanto il grasso che cola brucia e forma del fumo ricco di sostanze tossiche e dannose per l'uomo.
Prima di mettere sulla griglia la carne o il pesce si consiglia di marinare gli stessi, cosi che già abbiano preso sapore e a fine cottura si possa utilizzare meno sale. Le marinature interne ci permettono di aumentare i liquidi dei cibi, così che la cottura prolungata non li secchi troppo.

Si possono usare sia le marinature esterne (es. mix di spezie o di agrumi) sia quelle interne. Quelle interne sono composte di liquidi e vengono inserite nel cibo con delle siringhe.
Spesso per non stressare troppo in cibo sulla griglia conviene eseguire una precottura al vapore, al forno o con il cibo messo sottovuoto, solo dopo viene effettuato un passaggio al BBQ per conferire al cibo quella rosolatura tipica.
Ogni qualvolta si utilizza il BBQ si consiglia di cucinare anche delle verdure che aiutano il corpo ad assimilare la carne e, soprattutto, di bere tanto… e non solo birra.

Enrico Caliccia

Pillole di musica

Il Violino

E' il più acuto degli attuali strumenti ad arco. Creato nella seconda metà del XVI sec., costituì il punto di arrivo di infinite ricerche intese ad ottenere uno

strumento più maneggevole dei precedenti, dalla voce più potente e più brillante e con la possibilità di raggiungere le regioni più acute. Come la viola moderna e il violoncello, il violino ha 4 corde accordate normalmente per quinte giuste (sol2, re3, la3, mi4). Altre accordature sono state usate saltuariamente,

specie nei secoli passati, ma presto abbandonate. La tessitura del violino può spingersi dal sol2 al do7, cioè sino all'estremo limite dell'udibile. E' formato da 76 pezzi di legno (20 dei quali posti all'interno della cassa armonica), normalmente usati sono l'acero, l'abete e l'ebano.

Antonio D'Andrea

LE LAMENTELE DEL QUARTIERE

"Una passeggiata sulla pista"

Finalmente una pista, la tanto desiderata pista.
Purtroppo, come tutte le cose, curata non tanto bene...
Viene subito da pensare: colpa dell'amministrazione, dell'ama, insomma di chi dovrebbe curarla questa benedetta pista, la nostra pista!
Ultimamente per fortuna abbiamo finalmente visto svuotare i cesti dall'immondizia, ma vedere le fontanelle che sgorgano ininterrottamente acqua non è una bella cosa, la pavimentazione rovinata non è una bella cosa, la sporcizia di qua e di là non è una bella cosa...
Ma la colpa di chi è???
Ah vero! Dell'Amministrazione!!! Ma...
Qualche privato cura le piante gratuitamente.
Altri addirittura hanno numerato i pali della luce e messo un numero telefonico per avvisare eventuali guasti.
Altri hanno attaccato ai pali dei sacchetti per i bisogni degli amici animali...
Dunque!
Le fontanelle (almeno quelle che hanno la manopola) non vengono chiuse.
I sacchetti per la maggior parte spariscono e tanti non raccolgono i bisogni.
La pista è sporca!
Le prese a muro delle stazioni sono state rotte e rom e altri caricano il loro cellulare.
Ma la colpa di chi è???
Ah vero! Dell'Amministrazione!!! Ma...
Ma… non sarà che siamo noi che facciamo... che siamo zozzi insomma!?
Se non la curiamo noi, se noi per primi ce ne freghiamo, non possiamo poi incolpare altri!

Maria Grazia Merosi

Roma nun fa' la stupida stasera

Estate romana

Anche quest'anno l'**Estate romana** allieterà le calde serate della capitale con numerose iniziative… Come sempre l'imbarazzo della scelta, destreggiandosi tra spettacoli, concerti, mostre, villaggi e rassegne…

Lungo il Tevere… Roma. La punta di diamante dell'estate romana ha aperto i battenti il 12 giugno e rimarrà fino al 31 agosto, in un lungo serpentone di stand che si snoda tra Ponte Sublicio e Ponte Sisto. Tra cultura, svago, divertimento e musica vi è anche la possibilità di una gita in battello sul Tevere.

All'Ombra del Colosseo - Parco del Celio. Il festival della comicità alla sua 25° edizione. Fino a settembre ogni sera spettacoli comici, eventi e punti ristoro. Chiusura ore 2.

Rock in Roma. Anche questa estate l'Ippodromo delle Capannelle sarà teatro di numerosi rock show (molti dei quali già sold out) di alcuni tra i più importanti nomi del panorama rock internazionale, tra cui Slash feat. Myles Kennedy & The Conspirators, Muse, Robbie Williams, Lenny Kravitz, Subsonica.

Roma Fringe Festival 2015. Nei giardini di Castel Sant'Angelo, spettacoli, degustazioni, mostre, aree ristoro, artigianato. Attenzione: fino al 5 luglio.

Mondofitness. Viale di Tor di Quinto 55/57. Fino al 13 settembre, dalle 8:00 alle 24:00.

Tutto questo e molto più. Troverete l'elenco completo su www.romeguide.it/estate_romana/

Buon divertimento e buone vacanze a tutti…

Alessandra Giorgio

La biblioteca di Pianoterra

Dylan Dog di Tiziano Sclavi

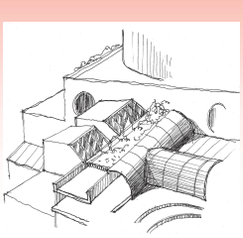
Vi presentiamo oggi un grande classico: Dylan Dog, creato nel 1986 da Tiziano Sclavi e divenuto capofila dell'horror italiano. "L'indagatore dell'incubo" è il tipico bel tenebroso: modellato sulle fattezze di Rupert Everett, figlio di uno scienziato faustiano e della misteriosa Morgana, vive nella gotica Londra insieme all'inseparabile Groucho Marx, omonimo sosia del famoso comico. Molte delle sue caratteristiche omaggiano il più celebre detective del mistero, Sherlock Holmes: al posto del violino suona il clarinetto; è eternamente scapolo (sebbene le donne gli piovano tra le braccia, prima fra tutte la Morte); è amico dell'ispettore Bloch di Scotland Yard; infine anche lui segue i casi per curiosità intellettuale e non per denaro. A differenza dei bambocci vampireschi di moda oggigiorno, Dylan è un vero romantico: ipocondriaco cronico, come tutti i nostalgici decadenti non può separarsi dal suo maggiolone e dalla sua pistola. Fumetto privo di "effetti speciali", disegnato in un elegante bianco e nero e ricco di citazioni dai maestri dell'orrore e del brivido (E. A. Poe, Wes Craven, Dario Argento, Alfred Hitchcock e Stephen King su tutti). Dylan Dog sfrutta l'horror in chiave seria: i mostri, gli incubi, i fantasmi sono manifestazioni delle angosce dell'uomo, dei mali della società, di un mondo reale assai più spaventoso. Dylan ci insegna che l'oscurità non va fuggita né combattuta, che bisogna cercare di comprenderla, per poter accettare le nostre paure.

Cecilia Pomponi

SRE Costruzioni S.r.l.

Via del Casale Lumbroso, 62 – 00166 Roma
Tel. 3291628075 – P.I./C.F. 11138721003
Ristrutturazione di interni
Manutenzione ordinaria e straordinaria
Opere edili

Studio Tecnico di progettazione
geom. Enrico Caliccia
Via A. Friggeri, 103 - 00136 Roma
Cell. 3291628075 – Email stcaliccia@gmail.com



Nuovi sistemi di illuminazione

Come avevamo preannunciato anni fa i LED hanno preso il sopravvento

In un nostro articolo di 4 anni fa parlammo di una nuova tecnologia di illuminazione che stava lentamente prendendo piede rispetto ai sistemi di illuminazione tradizionale, che era più economica, energeticamente "sostenibile" (come va di moda dire), con una vita media molto superiore.

Lampada a LED a bulbo

Stavamo parlando della tecnologia di illuminazione a LED.

Dopo quattro anni siamo orgogliosi di annunciare che la tecnologia di illuminazione a LED ha preso piede e ha praticamente soppiantato tutte le altre tecnologie.

LED vuol dire Light Emitting Diode, ovvero Diodo ad Emissione Luminosa, una tecnologia che, a dire il vero, è vecchia di 40 anni e che negli ultimi 5 anni ha avuto uno sviluppo esponenziale.

Se 4 anni fa le lampade a LED erano molto costose e emettevano una luce molto fredda, attualmente le lampade a LED hanno costi paragonabili alle lampadine a "Basso consumo" e vengono prodotte in tutte le forme e in tutte le tonalità di luce.

Lampada a LED a tubo.

Possiamo trovare lampade tradizionali a "Bulbo" con attacco E14 oppure E27, a "candela", a faretto, a striscia, a spot, a tubo, da interni oppure da esterni.

L'ultima novità è la lampada a filamento di micro led che come potete vedere nella figura sembra una vecchia lampadina a filamento per forma e colore della luce.

I costi partono da circa 3 Euro e quindi siamo allineati a quelli che sono i costi della lampadine a "Basso consumo".

Vantaggi delle lampade a LED? Tutti!

- hanno una durata media pari a 18 - 23 anni, ovvero fino a 10 volte in più di una lampada a "Basso Consumo";

Lampada a filamento LED

- consumano, a parità di potere illuminante, circa la metà di una lampada a "Basso consumo".

Inoltre…

- si accendono immediatamente;
- non producono calore;
- fanno una luce pulita perché priva di componenti infrarosse e ultraviolette;
- non sono fragili, spesso se cadono non si rompono;
- non hanno mercurio e quindi non devono essere smaltite con particolari precauzioni;
- il loro funzionamento è indipendente dal numero di accensioni/spegnimenti;
- sono quasi tutte utilizzabili con i regolatori di luminosità (dimmer).

Scommetto che vi state già recando a comprarle…

Paolo Cruciani

PIANOTERRA ALLA BALDUINA

lo potete trovare in molti negozi, edicole, uffici del quartiere e non solo.

I principali punti di distribuzione sono:

La Farmacia IGEA in Largo Cervinia, 8

Le edicole di:

Piazza Belsito
Piazza della Balduina
Largo Maccagno
Via Appiano
Piazza Giovenale
Via Marziale
Piazzale degli Eroi
Piazza Madonna del Cenacolo
Piazza Guadalupe

Londra è musica

Londra è la città dove si respira musica in ogni angolo, si vive musica a qualunque ora del giorno e della notte.

Londra è musica in tutti i suoi colori ed espressioni.
E' impossibile descrivere un tema così ampio in poche righe. Basti pensare alle prime esecuzioni sinfoniche nella **Royal Opera House** già nel '700 o alla **Royal Albert Hall** nell'800, dove nel 1871 è stato realizzato un monumentale organo a canne a 146 registri, fino a giungere, nei primi anni '60, alla nascita dei fenomeni mondiali del rock e del pop dei **Beatles** e dei **Pink Floyd.**
Allora ho pensato di scrivere due righe su un aspetto caratteristico della musica londinese, quello dei **"buskers"** (gli artisti di strada).
A conferma della predisposizione all'espressività di questa città e, al contrario di quello che si possa pensare, l'artista di strada a Londra è una professione riconosciuta! Si deve infatti prendere una licenza e si deve sostenere un'audizione a dimostrazione del proprio talento artistico. Se vuoi esibirti nelle zone adiacenti alla Metropolitana, ti sono comunicati dall'autorità dei trasporti (Transport for London) i luoghi dove poterti esibire (sono segnati a terra in blu e devono essere usati a turno con gli altri artisti di strada). Lo stesso discorso vale se vuoi esibirti nelle classiche mete turistiche quali **Covent Garden** o **Piccadilly Circus,** dove le relative as-

sociazioni di quartiere pagano una tassa per consentire agli artisti di esibirsi.
Nelle mie passeggiate londinesi ho avuto modo di vivere tante emozioni musicali. Una volta sono stato ipnotizzato dalle note di un sassofonista che, in una galleria della fermata metropolitana di **Leicester Square,** suonava **Misty** di **Erroll Garner.** E' stata una cascata di vibrazioni ed emozioni, percepita dalle tante persone che, come me, erano state rapite da quest'uomo anziano, con le dita provate da una vita sicuramente difficile ma che, nonostante tutto, misteriosamente si muovevano sui tasti usurati con inaspettata leggerezza.
Tutto questo sembrerà triste e malinconico ma, invece, la musica è tutt'altro a Londra! E' la gioia e la serenità di un contrabbassista, incontrato per le vie di **Portobello,** suona e canta musica Country utilizzando solo 3 corde (non avendo i soldi per sostituirle) con un sorriso coinvolgente. Oppure l'ironia di un altro musicista che, nei pressi del famoso **Borough Market** (il mercato del cibo) in frac e cappello a cilindro, improvvisa su brani dixieland e ragtime riprodotti da una vecchia radio sulla quale è seduto, con le fiamme che escono dalla sua tuba!

Claudio Scarciafratte

***L'Associazione Culturale* PIANOTERRA**
Corso di "Cantoterapia" - Canta che ti passa!!!
Sei nervoso? Agitato? Vorresti gridare per sfogarti? Un bel respiro profondo e…
le parole cadono sulle labbra e il fiato le fa correre.
Info al 339.7780737 Gaetano, oppure scrivere ad associazione.pianoterra@gmail.com

L'olio

Parte prima

L'olio non lo compro perché conosco un contadino... che fa un olio extravergine di prima spremitura (?!?!?!?!?)…
Questo è quello che spesso sentiamo dire da amici o parenti, ma non tutti sanno che oggi esiste solo la prima spremitura (la seconda spremitura avveniva tanti anni fa quando si pressava a mano) e che la parola extravergine non è legata all'immagine bucolica del contadino ma è "solo" una classificazione dell'acidità presente nell'olio.
L'oliva è un frutto delicatissimo che deve essere toccato il meno possibile perché quando ciò avviene si "danneggia"e più passa il tempo da un qualunque impatto e più l'acidità aumenta diminuendo quindi la possibilità di ottenere un olio extravergine.

Il sistema migliore (ma anche il più costoso) per raccogliere le olive è la brucatura, quindi la raccolta a mano dell'oliva, staccandola e adagiandola in panieri o cestini; sarebbe preferibile evitare i sacchi di iuta per evitare sofferenze alle olive che si trovano sul fondo e che devono subire la pressione di quelle in superficie. Un altro sistema di raccolta è la raccattatura, ma in questo caso le olive cadono in terra e oltre ad essere soggette ad un aumento dell'acidità (poiché noi magari raccogliamo un'oliva caduta già molti giorni prima) sono anche "preda" di batteri, germi, animali e agenti atmosferici che le possono impolverare e sporcare. Una soluzione per ovviare a parte di questi problemi consiste nel mettere delle reti sospese sotto i rami delle piante così da creare un buon compresso tra la raccattatura e la brucatura anche se quest'ultima è sempre da preferirsi.

Ci sono anche dei sistemi di raccolta meccanizzata che sono sicuramente più veloci e meno costosi, ma si può perdere tra il 10 e il 20% delle olive e si rischia di "traumatizzarle" troppo facendo quindi alzare troppo il grado di acidità.
Una volta completata la raccolta le olive devono essere conservate al buio, in ambienti freschi e asciutti, distribuite in strati sottili per evitare schiacciamenti e ossidazioni che provocherebbero lo sviluppo di muffe e fermentazioni indesiderate. Meglio se portare al frantoio entro 24 h sempre per non far aumentare troppo il grado di acidità e ottenere così un olio extravergine.

Barbara Consoli

Lettere al Direttore

Caro Gaetano,
ti racconto di una mia recente esperienza di lavoro.
Durante un sopralluogo per un preventivo di potatura di un lauroceraso, il proprietario, dopo aver parlato del più e del meno, mi chiede: "Che altezza mi consiglia per la siepe? Crede che un metro e ottanta, come la ringhiera, possa andare bene?".
"Dobbiamo verificare da che altezza iniziano le ramificazioni - risposi io- perché possiamo potare poco sopra di esse; comunque non è questo il momento per la po-

tatura di questa specie di pianta, il periodo migliore è marzo".
"Lei è molto gentile e paziente, mi dica allora, quanto mi costerebbe la potatura di netto di questi due ulivi?".
"Nulla, non le costa nulla, io non eseguo lavori che vanno contro i principi di sopravvivenza delle piante; Lei sa che le foglie con l'irraggiamento della luce solare, attraverso un processo di sintesi, creano le condizioni per il nutrimento indispensabile per le piante? E lei vuole lasciare dei monconi come nulla fosse?". Il signore, scocciato: "Ma io pago, cosa crede? Se non le va di lavorare perché va a fare i sopralluoghi? Praticamente mi ha fatto perdere del tempo."
Non ho perso la pazienza, ma ho risposto al signore che se le voleva potare gli ulivi, l'avrei fatto, ma soltanto eseguendo una sana potatura e mondatura delle piante nel periodo ideale ed altrettanto avrei fatto con la siepe di lauroceraso. Ho salutato e sono andato via.
Alcuni giorni dopo, mentre prendevo un ottimo caffè dal mio amico decennale, Gaetano, al bar Grazia, squilla il mio telefonino: era quel signore che avevo incontrato nel suo giardino, il quale si scusava per l'atteggiamento che aveva tenuto nei miei confronti e mi confidava che non sapeva che le piante si nutrono dalle foglie, ma che aveva sempre creduto che il nutrimento venisse dalle radici. In quell'occasione gli ho riferito che ciò solo in parte è vero, in quanto dalle radici arrivano alla pianta ferro, magnesio, azoto, ecc.; rimanemmo d'accordo per effettuare quei lavori che avevo visionato nei termini specificati.
Tu, Gaetano, eri lì davanti e, dopo aver ascoltato la conversazione, mi hai detto: "Molto interessante. Queste notizie possono essere utili anche ai lettori di Pianoterra alla Balduina, a digiuno su questi temi". Tra l'altro quel signore mi chiese anche consigli su come difendersi dalle zanzare. Anche per questo occorrono alcune informazioni preliminari, magari con calma, la prossima volta.

Saluti Maurizio Pellegrini

Numeri Utili

Popolazione: circa 42.000 abitanti
Altezza massima: 138 metri s.l.m.

Via Guido Alessi, 19
tel. 06.3540811

Ottavia – Via R. Filamondo n. 33 tel. 06.30812820

Balduina – Via U. Bignami n. 41 tel. 06.35452385

Via Forte Trionfale
tel. 06.35072349

Via S. Maria di Galeria
tel. 06.3046090

Vigili del fuoco

Via A. Verga n. 2
tel. 06.30601230

XIX Comando Polizia Municipale
Via Federico Borromeo, 67
tel. 06.67697200, 06.67697201

Guasti elettricità 800130336
Guasti acqua 800130335
Guasti lampioni stradali 800130336

Guasti e dispersioni 800900999

Numero verde segnalazioni 800867035

Centralino 06.68351

Ufficio Relazioni con il Pubblico
Borgo S. Spirito, 3
00193 – Roma
tel. 06 68352553
Scelta medico di base
P.zza S. Zaccaria Papa n. 1
tel. 06.68353420

Via Torrevecchia, 592
tel. 06.301901

Numero verde 800174471

Infomobilità 06.57003

Numero verde sosta 800201670

Delegazione ACI

Via Ugo De Carolis, 80/B
00136 – Roma
tel. 06.35450629

Farmacie Comunali

Farmacia Mario Fani
Via Cortina d'Ampezzo, 317
00135 – Roma
tel. 06.35073196

Farmacia Palmarola
Via Casal del Marmo, 370
00135 – Roma
tel. 06.30812848

Azienda Farmasociosanitaria Capitolina
Via Torrevecchia, 555
00168 – Roma
tel. 06.35506936, 06.35511752

Farmacie di Zona

Farmacia Balduina
Via Filippo Nicolai, 105
00136 – Roma
tel. 06.35347139, 06.35496393

Farmacia Cappelli
Via Duccio Galimberti, 21
00136 – Roma
tel. 06.39736901
Farmacia Cerulli
Via della Balduina, 132
00136 – Roma
Tel. 06.35450157

Farmacia Igea
Largo Cervinia, 23
00135 – Roma
tel. 06.35343691, 06.35343020

La Farmacista
Via Ugo De Carolis, 91
00136 – Roma
tel. 06.35498992

Farmacia Gerardini D.ssa Renata
Via R.Rodriguez Pereira 217 A
tel. e Fax 06.35497546

Farmacia Pollicina Dott. Francesco
Largo Giorgio Maccagno, 15/A
00136 – Roma
tel. 06.35341225

Farmacia Rallo Gaspare
Piazza Carlo Mazzaresi, 40
00136 – Roma
tel. 06.35451861

Apoteca Dott. Melchiorre
Via Ugo De Carolis, 76D/E
00136 – Roma
tel. 06.35294381

Parafarmacia D.ssa Poratto
Piazza della Balduina, 38
00136 – Roma
tel. 06.35491733

Farmacia Gaoni S.N.C.
Di Paolo e Roberta Gaoni
Viale Medaglie D'Oro, 417
00136 - Roma
tel.06.35347748
fax.06.35348836

Farmacia Trionfale
Dr. Sbrigoli Romano
Piazzale Medaglie D'Oro, 73
00136 - Roma
tel.06.35344440
fax.06.35452596

Farmacia Vaccarella Dott. Salvatore
Via Livio Andronico, 8-10
00136 - Roma
tel.06.39728810
fax.06.39728810

Parafarmacia Le Naiadi S.R.L.
D.sse Ortensi A. - Gibilisco C.
Via Alfredo Fusco N° 7/9
00136 Roma
tel. 06.35498266

Mancano indirizzi utili? Ci sono degli errori?
Segnalacelo, scrivendo all'indirizzo di posta elettronica
redazione@pianoterra.com

Oppure per posta tradizionale a:
Redazione
Pianoterra alla Balduina
Via Andrea Baldi, 63 00136 - Roma
Tel e Fax 0635346513

IDROTERMICA

PETRELLI S.R.L.

COMMERCIO MATERIALE

IDRAULICO
TERMICO
ARREDO BAGNO
CONDIZIONAMENTO

OFFERTA
Climatizzatori Olimpia Splendid
Inverter
10.000 BTU
€ 450,00 C/iva

OFFERTA
Climatizzatori Mitsubishi Inverter
9.000 BTU
€550,00 C/iva

Via R.R. Pereira 157/163
Tel. e Fax 06 35498848 - 06 35400099

Offerta prodotti Rinnai

RINNAI 17 Lt c aperta	€ 650,00 C/iva
RINNAI 20 Lt c aperta	€ 740,00 C/iva
RINNAI 16 Lt c stagna	€ 659,00 C/iva

Offerta prodotti Ferroli

CALDAIA Domiprojet c aperta 24KW	€ 450,00 C/iva
CALDAIA Domiprojet c stagna 24KW	€ 500,00 C/iva

Offerta prodotti Junkers Bosch

CALDAIA 24KW risc + acqua sanitaria C.Stagna Comp. Kit fumo	€ 750,00 C/iva
SCALDABAGNO A GAS 14 LT C.A.	€ 330,00 C/iva
SCALDABAGNO A GAS 18 LT C.A.	€ 390,00 C/iva
SCALDABAGNO A GAS 14 LT C.S.	€ 530,00 C/iva
SCALDABAGNO A GAS 18 LT C.S.	€ 660,00 C/iva
SCALDABAGNO A GAS OUTDOOR 12 LT	€ 450,00 C/iva
SCALDABAGNO A GAS OUTDOOR 15 LT	€ 540,00 C/iva
SCALDABAGNO A GAS OUTDOOR 18 LT	€ 600,00 C/iva