

PIANOTERRA

ALLA BALDUINA 2.0

Periodico di attualità, cultura e costume
N° 36 - Aprile 2018 - Distribuzione gratuita



www.pianoterraallalbalduina.com



*La Pasqua – Orologiai per passione- Il Cimitero Militare Francese- Un Parroco da ricordare e una Parrocchia da festeggiare –Il personaggio del quartiere – Questa strana Sanità- Agnello al potacchio- E' facile dire bollicine !-
Clicca su ...- il Kiwi- La fragile Balduina –Il Nutrizionista- L'angolo del fumetto- Le nostre Novità Editoriali*

I NOSTRI CONTATTI

Cell. 3471963028- 3397780737

Marketing@pianoterra.com

Redazione@pianoterra.com

Via Andrea Baldi, 63, 00136 Roma

www.pianoterra.com

Direttore Responsabile: Enrico Peverieri

Direttore Editoriale: Gaetano Papaluca

Redazione: Fiorenzo Catalli, Angela De Pace, , Paola Faini, Maria Grazia Merosi, Gaetano Papaluca

Grafica e impaginazione: Laura Ferla

Hanno collaborato a questo numero : Claudio Caselli, Giulio Consoli, Angela De Pace, Fiorella Fiorini, Luca Lanzarotta, Maria Grazia Merosi, Cecilia Pomponi, Mario Senesi, Cristina Villivà

Tipografia: OnelineprintersGmbH- Rudolf-Diesel-Straße 10 - 91413 Neustadt a.d.Aisch - Germania

Reg. Tribunale di Roma n. 434 del 18 dicembre 2009

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

AMBULATORIO VETERINARIO

00136 Roma - Via della Balduina, 63/D - Tel. 06.35451332

ORARIO 10.00-20.00 NO STOP • SABATO 10.00-14.00

Dott. Giorgio SORICHETTI
Direttore Sanitario
Iscr. Ord. VT119 - Cell. 338.1804270
sorichettigiorgio@libero.it

Dott.ssa Luminita NISTOR
Iscr. Ord. RM1974 - Cell. 340.0850691

Dott.ssa Camilla SORICHETTI
Iscr. Ord. RM2401 - Cell. 333.3874168

La Pasqua

La festività della Pasqua è celebrata dalle due grandi religioni monoteiste, quella ebraica e quella cristiana, che danno alla festività un significato di rinnovamento. La Pasqua cristiana glorificando il sacrificio di Gesù sottolinea la liberazione degli uomini dal peccato originale. La Pasqua ebraica festeggia la liberazione del popolo dalla schiavitù.

Il Concilio di Nicea, nel 325 d.C., stabilì che la Pasqua cristiana dovesse essere celebrata la prima domenica dopo la luna piena, che seguiva l'equinozio di primavera, in una data compresa tra il 22 marzo e il 25 aprile. La Pasqua è preceduta dalla Quaresima (40 giorni di penitenza dal mercoledì delle Ceneri al Sabato Santo). Seguono la Domenica delle Palme (l'arrivo del Messia in Gerusalemme) e la Settimana Santa con i suoi riti, tra cui la cena del Giovedì (in ricordo dell'ultima Cena), il Venerdì con la processione della Via Crucis e il digiuno quale partecipazione alla Passione di Cristo e il Sabato, giorno di riflessione e di preghiera con la veglia notturna. Il giorno di Pasqua si festeggia la resurrezione di Gesù Redentore.

Le origini della Pesah, Pasqua ebraica, risalgono probabilmente ad una festa pastorale dei popoli nomadi come ringraziamento a Dio. Dopo la fuga del popolo ebraico dall'Egitto, sotto la guida di Mosè, la Pasqua ebraica, che inizia con il plenilunio di marzo, assunse il significato di liberazione dalla schiavitù, commemorando l'inizio di un viaggio lungo 40 anni verso la terra promessa. In questo periodo sono banditi i cibi lievitati e si mangia esclusivamente il pane azzimo. La tavola della festa è arricchita con cibi simbolici: le erbe amare a ricordo delle sofferenze del popolo, il pane azzimo, l'agnello arrostito intero, le erbe rosse, un uovo che simboleggia il lutto e la salsa charoseth, usata dagli schiavi ebrei in Egitto.



L'Isola di Pasqua, conosciuta anche come Rapa Nui, si trova nell'Oceano Pacifico al largo delle coste del Cile. Deve l'attuale nome al fatto di essere stata scoperta il giorno di Pasqua del 1722 dall'esploratore olandese Jacob Roggeveen.

Locali storici della Balduina

Orologiai per passione

Angela De Pace

Nicola e Mario Battista sono seduti dal 1970 al banco di Orologeria in largo Maccagno.

“Ma io in realtà- precisa Nicola- in questo stesso locale, dove era un orefice da cui l’abbiamo poi rilevato, già due anni prima avevo cominciato a riparare orologi mentre dai primi anni Sessanta facevo lo stesso lavoro in un altro negozio di oreficeria sito in piazza Giovenale.”



Dunque a buon diritto siete da considerare della Balduina?

Ad ottimo diritto- precisano all’unisono i due fratelli- perché siamo nati presso il Forte Monte Mario e nostro padre prestava servizio nella Caserma Ulivelli. La passione per gli orologi mi è venuta per merito di mio padre- continua Nicola- che, dopo gli anni della Scuola Elementare e l’Avviamento Professionale in via Camozzi in Prati, mi consigliò di frequentare la Scuola di Orologeria, dove presi il diploma nel 1959. Ma a scuola imparai poco di questo lavoro che cominciai ad apprendere dalla pratica nel negozio dell’orefice di piazza Giovenale.

Ed io – prosegue Mario, il fratello minore- ho imparato

to da mio fratello che mi ha voluto con sé nella sua attività in questo spazio.

Che cosa ricordate di quegli anni in questo quartiere?

Ricordiamo che l’area era tutto un cantiere- si alternano i due fratelli- già prima di iniziare la nostra attività.

Le strade con ampie buche non erano ancora asfaltate; via della Balduina era in terra battuta dalla Madonna del Pozzo fino alla Tenuta Massimi.

In largo Maccagno non era ancora stata costruita gran parte dei palazzi; dopo il negozio di generi alimentari Coccia, all’angolo del nostro edificio, non c’era più nulla, solo campagna e pecore e fattorie di agricoltori e coltivatori che vendevano verdure, uova, pollame e conigli. Ancora alla fine degli Anni Cinquanta non esisteva piazza della Balduina e la più importante era piazza Giovenale con il negozio SuperOttica e il fioraio.

Qualche aneddoto sulla vostra clientela?

I clienti di quegli anni erano in gran parte professionisti, molti magistrati e giudici, funzionari pubblici e personaggi del mondo dello spettacolo, alcuni dei quali avevano lasciato il caos delle strade del quartiere Prati per trasferirsi in un quartiere nuovo, allora più tranquillo e con un’aria migliore. Da loro ricevevamo in riparazione orologi meccanici di buona marca e a pendolo, una tipologia praticamente scomparsa nelle nostre abitazioni.

Il vostro lavoro è cambiato nel tempo?

Oggi molti clienti ci interpellano per il solo cambio delle batterie negli orologi al quarzo; sono rare le riparazioni di orologi di marca e di orologi da casa.

Qualcuno entra e ci dice: “Mi date una pulita a questo orologio? Svelti, perché ho la macchina in doppia fila. Tanto è cosa veloce, che ci vuole?”, dimenticando la complessità del lavoro su un qualsiasi orologio. Un modello al quarzo è composto da almeno cinquanta elementi, uno meccanico semplice può arrivare a cento e uno automatico con cronografo fino a quattrocento piccole parti.

Questo è un mestiere che va scomparendo anche perché non interessa più ai giovani.

Noi però siamo sempre qui, perché siamo orologiai per passione!

Il Cimitero Militare Francese

Per non dimenticare le atrocità delle guerre

Fiorenzo Catalli

Al Cimitero Militare Francese si arriva da via della Camilluccia svoltando per via dei Casali di Santo Spirito. Qui riposano 1888 soldati francesi morti durante la seconda guerra mondiale, tutti del Corps Expéditionnaire Français en Italie (C.E.F.), comandato dal generale Alphonse Juin.

Una lunghissima distesa di croci in marmo contraddistingue le tombe dei soldati di fede cristiana, mentre steli con la mezzaluna contraddistinguono le tombe dei caduti di fede islamica. Su tutte, dopo il nome e il grado militare, la stessa scritta "*mort pour la France*".



L'ingresso del Cimitero ed uno dei viali

La maggior parte dei caduti non era di origine francese ma di nazionalità marocchina, detti *goumiers* (per il tipico abbigliamento) ad indicare, già ai primi anni del '900, i soldati "irregolari" dell'esercito francese appartenenti a tribù di contadini di montagna. I *goums* operavano sotto il comando del generale francese Augustin Guillaume. La pietà per i morti non può farci dimenticare che il passaggio dei *goumiers* in Italia fu accompagnato da un numero elevato di crimini di guerra, omicidi, saccheggi e stupri. Queste violenze perpetrate contro donne, bambini e uomini, raggiunsero l'apice durante i giorni successivi lo sfondamento della linea Gustav, giorni in cui le truppe marocchine ebbero una sorta di "via libera" che consentì loro di razziare, rastrellare e infierire sulla popolazione.

Per quanto l'originale sia introvabile, si conosce la traduzione di un volantino in francese e arabo che sarebbe circolato tra i *goumier*: "Soldati! Questa volta non è solo la libertà delle vostre terre che vi offro se vincerete questa battaglia. Alle spalle del nemico vi sono donne, case, c'è un vino tra i migliori del mondo, c'è dell'oro. Tutto ciò sarà vostro se vincerete. Dovre-

te uccidere i tedeschi fino all'ultimo uomo e passare ad ogni costo. Quello che vi ho detto e promesso mantengo. Per cinquanta ore sarete i padroni assoluti di ciò che troverete al di là del nemico. Nessuno vi punirà per ciò che farete, nessuno vi chiederà conto di ciò che prenderete".

L'autorizzazione sarebbe venuta direttamente dal generale Juin.

Le testimonianze sono innumerevoli. Lo scrittore Norman Lewis, all'epoca ufficiale britannico sul fronte di Montecassino, narrò gli eventi nel suo libro "*Napoli '44*". In una relazione del 28 maggio 1944 il capitano italiano Umberto Pittali scrisse "ufficiali francesi lasciano ai marocchini una discreta libertà di azione" e "preferiscono ignorare quanto accade".



Diverse cittadine del Lazio furono investite dalla furia dei *goumiers*, sia nella provincia di Frosinone che nella provincia di Latina. Senza esito le richieste di intervento di Papa Pio XII nei confronti di Charles de Gaulle e del cardinale francese Tisserant al generale Juin. Entrambi ricevettero risposte vaghe ed evasive. Queste violenze non vennero compiute solo in questa zona dell'Italia: il fenomeno sarebbe iniziato già dal luglio 1943 dopo lo sbarco alleato in Sicilia, dove i *goumiers* ebbero scontri violenti con la popolazione (alcuni di loro furono trovati uccisi), proseguendo poi nel resto della penisola. Si sarebbe arrestato solo nell'ottobre del '44 alle porte di Firenze, quando il corpo di spedizione francese fu trasferito in Provenza. Impiegata sul fronte tedesco, nella Foresta Nera e a Freudensstadt nell'aprile del 1945, la 2ª divisione marocchina si rese protagonista di episodi analoghi. Il film "*La ciociara*", ispirato al romanzo omonimo di Alberto Moravia, culmina con la violenza da parte dei *goumiers* sulle protagoniste, madre e figlia adolescente; la madre chiama i violentatori "turchi", in un disperato sfogo verso gli ufficiali francesi che tuttavia si fingono scettici.

Un Parroco da ricordare Una Parrocchia da festeggiare

Mario Senesi

Se parlo della Balduina non posso fare a meno di ricordare un grande Parroco: Don Giacinto Scaglione della Parrocchia S. Pio X.

Don Giacinto era un prete alla mano, vicino alla gente comune, uomo libero e pratico che viveva la vita del quartiere. Io, ateo, lo ebbi una sera ospite a cena per apprezzare la pizza napoletana cucinata da mia moglie. Lui ricambiò invitandomi in Parrocchia dove mi offrì da piemontese una magnifica bagnacauda e il vino rosso della sua terra. Molto spesso capitava di trovarselo alle spalle, riconoscibile per una pacca tra capo e collo alla Don Camillo, per poi sentirlo parlare del senso profondo della vita.

Mi diceva: “ So che non credi ma sono sicuro che sei vicino a Dio più di tante altre persone che incontro in Chiesa”. Una sera venne nel giardino condominiale a officiare una messa circondato dai condomini, io presente. Consapevole del suo male ci lasciò serenamente senza un benché minimo lamento.



*Ti ringrazio, Signore, per la vita che mi hai donato e di avermi fatto capire che cos'è la vita...
un grande momento di amore, del tuo amore...
dell'amore che mi hai donato...
dell'amore che ho ricevuto...
dell'amore che ho donato.*

*Ed è stato un momento di paradiso, del tuo paradiso.
Ti ringrazio, Signore, che mi hai messo a parte delle tue meraviglie che ho ammirato; che mi hai chiamato a collaborare alla tua storia, ai tuoi disegni di salvezza, alla costruzione del tuo regno. Tutto continua, ma il mio compito è finito.*

Fiorenzo Catalli

Lo scorso 28 settembre la Parrocchia S. Pio X ha festeggiato 40 anni di attività. Un traguardo importante che inserisce questo edificio di culto tra quelli più antichi del quartiere dopo la seicentesca Madonna del Rosario sulla via Trionfale: S. Fulgenzio su via della Balduina edificata negli Anni Trenta dello scorso secolo e di Santa Maria Vergine Stella Matutina edificata nel 1951.

Nel settembre del 1957 venne in realtà inaugurata solamente la Cripta e bisognerà attendere 4 anni per la conclusione dei lavori della Chiesa superiore.

La Parrocchia, che ha quindi vissuto gli anni del maggior sviluppo edilizio della Balduina e che ha visto crescere di giorno in giorno il numero di residenti, è intitolata a S. Pio X Papa, al secolo Giuseppe Sarto nato a Riese (Treviso) nel 1835; ordinato Sacerdote nel 1858 è viceparroco nel paese di Tombolo, parroco di Salzano, Cancelliere della Curia Vescovile di Treviso, Canonico e Vescovo di Mantova, infine Patriarca di Venezia e Cardinale nel 1903. Nello stesso anno, alla morte di Papa Leone XIII viene eletto al Soglio Pontificio. Muore nel 1914 invocando la Pace che proprio in quei mesi era minacciata dalla preparazione della Grande Guerra.



A Giggè ... io tiro!!!

Il personaggio del quartiere: Angelo Nicotra

Fiorella Fiorini

Questa è la prima frase detta da Angelo Nicotra di fronte a una cinepresa. Era il 1953 nel film "La domenica della buona gente" del filone della commedia all'italiana diretto da Anton Giulio Majano, con Sophia Loren, Renato Salvatori, Ave Ninchi, Nino Manfredi, Bice Valori, Giancarlo Nicotra, Carlo Giuffrè, Fiorenzo Fiorentini e tanti altri. E proprio autodoppiandosi in questo film ha inizio la sua carriera. Angelo abita alla Balduina da 35 anni e noi gli domandiamo perché qui?



"Sono nato a Monteverde ma quando ho conosciuto mia moglie Fiorella ci siamo stabiliti in questo quartiere dove peraltro vivono molti miei colleghi, vista la vicinanza a vari stabilimenti di doppiaggio. Ormai lo chiamiamo 'il quartiere del doppiaggio'. La mia carriera? Come vi ho detto ho cominciato da bambino. Mio padre Antonino ha lavorato come attore in tanti film come "Sciuscià" e "Umberto D." per la regia di Vittorio de Sica o in "Accadde al commissariato", "Domani è troppo tardi" e altri. Mia madre Mariannina era figlia di un attore, Cesare Libassi. A casa si respirava aria di cinema, di spettacolo. Anche mio fratello Giancarlo è stato un importante regista televisivo: oscar tv nel 1978 per il programma del sabato sera "La Sberla". E chi non ricorda il mitico "Drive In"? Giancarlo è stato anche direttore artistico di Odeon TV. Ha vinto tutti i più importanti premi come la Maschera d'argento, la Gondola d'argento al Festival del Cinema di Venezia, la Gondola d'oro al Festival della Musica di Venezia. Era inevitabile che io facessi l'attore. Prima di dedicarmi

totalmente al doppiaggio ho fatto teatro, cabaret, televisione. Ho avuto l'idea di fare una trasmissione per e con bambini dal titolo "Facciamo i compiti assieme-



Mi permette, babbo (1957) con Alberto Sordi

me" che ebbe un bel successo. All'epoca, sarà stato l'anno '76-'77, ero il direttore artistico di SPQR ed è stato un periodo molto divertente della mia vita. Divertente come fare la radio con Monica Vitti e Leo Gullotta in "Gran Varietà" per la regia di Sanguigni. Ho ideato un format radiofonico per Radio Ies in cui raccontavo i film in uscita con i protagonisti del doppiaggio e poi "Good Morning Roma" un contenitore domenicale di sport, arte, cultura e informazione. Mi sarebbe piaciuto parlare più di sport in quanto grande tifoso della Roma che ho seguito ovunque e che seguo ancora con la stessa passione di quando ero bambino.

Teatro!!! Grandi emozioni... si apre il sipario e il cuore ti sale in gola. Vedi una marea di spettatori e tu devi affrontarli, sapendo che ti giudicheranno: forse un applauso o forse no. All'epoca, anni '70, le tournées erano anche lunghe un anno. In compagnia con Aldo Giuffrè si debuttava in piazze "minori" fino ad



A teatro con la Compagnia di Aldo Giuffrè

Il cinema ha dato il via alla mia carriera. Ho partecipato al film “La casa stregata” con Pozzetto, al “Maresciallo Rocca”, all’”Ispettore Coliandro”.

Anche il cabaret: “Il Puff” da Lando Fiorini con Tony Ucci. Il “Setteperotto” creato da Maurizio Costanzo e poi acquistato da Gastone Pescucci.

Poi mi sono totalmente dedicato al doppiaggio, come attore, dialoghista e direttore di doppiaggio. Amo soprattutto dare la voce agli attori; ne ho doppiati tanti: Danny Glover, Brendan Gleeson, Forest Whitaker, John Goodman, Billy Bob Thornton, Richard Jenkins, Bill Murray, John Travolta, Elliott Gould, Richard Gere, Alan Arkin, William Hurt, James Brown, Morgan Freeman.

Ma la mia voce è anche quella di Branchia di Nemo, di Gamba di Legno, di mister Potato in Toy Story, di Gonzo dei Muppets, del maestro Garrison di South Park. Sono orgoglioso di questi personaggi dei cartoni per i miei nipoti. Sì, ho tre nipoti, tre maschi:



Sconfitto da Falcao

Federico di 17 anni e Cristiano di 14 anni, figli di Barbara, e Daniele, figlio di Francesco, che nascerà ad aprile (spero il 10 quando compirò 70 anni!). Invito tutti ad andare al cinema e a teatro per “sognare” insieme...

Questa strana Sanità!

Maria Grazia Merosi

Non so voi, ma io sento sempre sia da giornalisti che da medici invitati da emittenti televisive inneggiare alla prevenzione per la nostra salute. Ma questi signori sono bene informati e sanno bene di cosa parlano? Sono a conoscenza del fatto che dopo i 69 anni la Sanità non riconosce più alcuna forma di prevenzione gratuita e che si deve fare tutto a pagamento? Lo screening preventivo gratuito non è più garantito di questa età.

Allora rivolgo a loro una semplice domanda: una persona di 69 anni può morire perché è considerata “vecchia”, mentre invece può essere considerata giovane per lavorare e quindi non poter ancora usufruire della pensione?

Ritornando alla prevenzione, vorrei che qualcuno mi possa rispondere: chi non ha la possibilità di curarsi non può prevenire alcuna malattia e questo non mi sembra giusto in quanto, io penso, per determinati servizi siamo tutti uguali; quindi questi politici che ci governano come ragionano?

Non sembra loro che paghiamo abbastanza tasse, contributi assicurativi ecc. e che quindi abbiamo diritto a tutto questo?

Non voglio aggiungere altro per non cadere in ulteriori polemiche.

Esseri indifesi

Maria Grazia Merosi

Vorrei ancora una volta dedicare due parole a quanto sta accadendo di nuovo in questi giorni nel nostro quartiere. Vengono lasciate per strada polpette avvelenate o liquidi tossici con conseguente morte di animali. Non nascondo che, pur essendo anch’io proprietaria di un cane, sono stanca di vedere le nostre strade piene di escrementi, ma dovete capire che per l’inciviltà umana non devono pagare degli animali indifesi.

Pensiamo inoltre ad un’altra cosa: se un bimbo piccolo (nipote, fratello o figlio) cadendo viene a contatto con quel liquido o tocca quelle polpette e malauguratamente mette la manina nella bocca, sapete a cosa può andare incontro?

In ogni caso penso che il vostro rimorso sarebbe per tutta la vita... Scusate se mi ripeto, capisco che siete stanchi di vedere le vie sporche e di dover fare la gimkana per poter camminare ma la soluzione proposta da questi signori non è certo l’optimum per ovviare al problema.

Agnello al potacchio

Chef Claudio Caselli

AGNELLO IN POTACCHIO

Ingredienti per 6 Persone: kg 1,200 di polpa di agnello a pezzi, 1/2 dl di olio di oliva, 3 spicchi di aglio schiacciati, 1 rametto di rosmarino, maggiorana, sale e pepe, 1 bicchiere di vino bianco secco.

Nella padella di ferro rosolate a fiamma lenta lo spezzatino di agnello con olio. Regolate di sale e di pepe, aggiungete l'aglio, il rosmarino e la maggiorana, quindi procedete nella lenta cottura.

Trascorsi 20 minuti, versate il vino, rialzate il fuoco e fate sfumare. Servite l'agnello caldissimo.

Una curiosità: il potacchio è il nome dato nelle Marche ad una casseruola di ferro.



CLAUDIO CASELLI dal 1965

Ristorante Pizzeria Rosticceria

Cucina casereccia

Via Marziale, 37-41, 00136 ROMA

Tel. 06.39735933



La neve alla Balduina!

La neve è tornata a Roma, e ovviamente a Monte Mario e alla Balduina. La mattina del 26 febbraio Roma e la Balduina si sono svegliate sotto una decina di centimetri di neve, con tutti gli impianti sciistici aperti per la settimana bianca.

E la Rete si è scatenata!

Si accettano prenotazioni per la prossima edizione dei Giochi Olimpici Invernali negli impianti del nostro quartiere.



E' facile dire bollicine...

Metodo classico o metodo Martinotti?

Giulio Consoli

Quando parliamo di bollicine dobbiamo fare due distinzioni: la bollicina ottenuta con il metodo Martinotti e la bollicina ottenuta con il metodo classico. Nel primo caso il vino viene messo dentro autoclavi pressurizzate e a temperatura controllata, vengono aggiunti zuccheri e lieviti che hanno la funzione di far partire la fermentazione quindi la spumantizzazione o presa di spuma. Il vino rimarrà in questi recipienti dai 30 gg ai 6 mesi e solo successivamente sarà imbottigliato.

Nel metodo classico invece il vino viene messo direttamente in bottiglia e addizionato di lieviti e zucchero, la bottiglia viene tappata (con un tappo a corona come quello delle bottiglie di birra) e riposta in cantina orizzontalmente almeno per 9 mesi (il tempo minimo che consente la legge), fino ad arrivare anche ai 120 mesi; questo lo decide il produttore a seconda dello spumante che vuole ottenere.

Passati i giusti mesi le bottiglie vengono messe a testa in giù sulle "pupitres" e mosse giornalmente per far scendere tutti i residui verso il collo della bottiglia.

Le bottiglie così capovolte vengono poste in un congelatore di colli di bottiglia che congelano il prodotto presente in questo spazio.

Tenendo sempre la bottiglia a collo in giù, manualmente e al volo, si stappa rovesciandola rapidamente per non perdere troppo contenuto quindi si rabbocca con lo stesso vino.

Ma cosa cambia tra questi due metodi?! Nel metodo Martinotti il vino manterrà i suoi profumi primari, giovani e lo sentiremo fruttato; come esempio possiamo prendere il Prosecco, nel quale ritroviamo

sentori di pera Williams e di mela Golden. Nel metodo classico troveremo tutti i sentori dati dall'invecchiamento e dai lieviti che sprigioneranno (tra gli altri) profumi di crosta di pane, burro e nocciole tostate.

La bollicina del metodo classico sarà sempre più fine ed elegante di quella del metodo Martinotti anche se quest'ultima è sempre piacevole e mai da disdegnare.

Esempi di metodo classico sono gli Champagne, i Trento doc e i Franciacorta. Esempi di metodo Martinotti sono la maggior parte dei Proseccchi e gli spumanti dolci.

Curiosità: Martinotti non brevettò mai il suo metodo, quindi Charmat lo copiò e lo brevettò. I francesi non vanno fieri di questa cosa e non lo chiamano "metodo Charmat" ma per nazionalismo non vogliono neanche chiamarlo "metodo Martinotti" per cui, tagliando la testa al toro, lo chiamano "metodo dell'autoclave chiusa".

Il metodo classico (o metodo Champenoise) non è stato inventato da Dominique Perignon ma secoli prima, quando un medico marchigiano (e lo dico con una punta di orgoglio) di nome Francesco Scacchi scrive un testo di 235 pagine intitolato "De salubri potu dissertatio" dove, tra le altre cose, si parla anche di spumantizzazione e di quello che poi sarà il metodo Champenoise.



Pupitres



Il Vini & Oli dal 1958
Via Andrea Baldi 33 - 00136 Roma

CONSEGNE A DOMICILIO GRATUITE

Enoteca
Vino sfuso - Uova fresche - Olio biologico
Birre e distillati nazionali ed esteri

vinieoliconsoli@gmail.com
0635343303

Clicca su ... L'Alba della Piana

Gaetano Papaluca

Clicca su: L'alba della Piana- Primo Dopoguerra a Candidoni di Ferdinando Mamone.



Sarà che Candidoni, in provincia di Reggio Calabria, è il paese dei miei genitori, sarà perché vi sono nato anche io, quindi... vi invito a condividere con me questo articolo di Ferdinando Mamone, L'Alba della Piana. La vicenda narra di un paese, per l'appunto Candidoni, cui con un decreto dell'8 ottobre del 1943, venne imposto, in attesa di pubbliche elezioni, un commissario prefettizio. Questo commissario aveva la gestione di questo e anche di altri comuni vicini ma non era gradito a nessuno per il suo passato e per il mancato rispetto avuto nei confronti della popolazione stessa. Nella relazione presentata al Comando dei Carabinieri di Reggio Calabria viene detto che: *"Il nominato commissario non gode la simpatia della maggioranza della popolazione e quindi ritenuto inadatto a coprire la carica di sindaco non avendo competenze amministrative"*. L'esposto così continuava: *"perché dobbiamo subire un forestiero che ci lascia in abbandono per mesi interi e quando si presenta dobbiamo mantenergli l'automobile? Credete giusto che per aver un certificato dobbiamo andare e venire da Laureana (comune vicino) e fare anticamera a casa sua? Questa è la libertà e l'indipendenza che per decine di anni si desiderò? Il popolo ha sì o no il diritto di scegliersi il proprio capo? Questo è l'ultimo appello che rivolgiamo a mezzo vostro, sig. Presidente, se il commissario impostoci dispone della prefettura, come dice lui e anche questo appello resterà lettera morta, i sottoscritti si riservano il diritto di agire in piena libertà!!"*. Come dire " o ci pensate voi, o ci pensiamo noi!". Mi sembra che da un certo punto di

vista non sia cambiato niente. Sembra cosa dei giorni nostri! Coi nostri politici! Solo che i Candidonesi si sono ribellati!!! La lettera di protesta è stata firmata di proprio pugno dai cittadini di ogni fede politica, capitanati dal parroco del paese Don Michele Tarzia (1907- 1984): la cosa che mi piace ed emoziona è che, tra le centinaia di firme, ho trovato quelle di mio padre e di mia madre.



**Argentature - dorature - restauro cornici e
tele - decorazioni - trattamenti antitarlo -
restauro e pulitura tappeti**

Via Romeo Rodriguez Pereira, 185 - Roma

Tel.0635497439 Cell.3475011061

federici.maurizio93@gmail.com



Il kiwi: alleato per la nostra salute

Luca Lanza

La pianta del kiwi arriva dalla Cina dove cresce in modo spontaneo. Il frutto è costituito da grosse bacche ovoidali ricoperte da una sottile ma robusta epidermide e da una fine peluria bruna. L'interno è di un intenso colore verde. I semi, piccoli e neri, sono disposti a raggiera intorno al fulcro centrale. Il kiwi italiano matura all'inizio dell'autunno. Il piccolo frutto verde porta con sé tantissimi benefici per la salute; svolge un'azione dissetante, rinfrescante, diuretica, depurativa e grazie all'elevato contenuto in vitamina C (acido ascorbico: 92 mg su 100 gr, quasi il doppio delle quantità contenute nelle arance) favorisce le difese naturali dell'organismo (antiossidante) e protegge la parete vascolare prevenendo l'arteriosclerosi. I kiwi sono una ricchissima fonte naturale di magnesio (17 mg ogni 100 gr), di cui è povera l'alimentazione occidentale; la carenza di questo sale minerale può causare disturbi al cuore, anomalie del tessuto muscolare cardiaco e aumento della pressione sanguigna. Questo frutto è la scelta ottimale per le donne in stato interessante perché contiene acido folico (protezione per lo sviluppo di spina bifida nel feto) e per

gli anziani perché attiva la sinergia dei vari componenti di vitamine e sali minerali ma soprattutto per lo sviluppo del potere antiossidante dato dai suoi flavonoidi. Uno studio recente ha dimostrato che questo frutto contiene, in grandi quantità, l'aminoacido arginina che facilita la circolazione del sangue e viene impiegato come cura dell'impotenza. Inoltre i kiwi contengono xantofilla, una sostanza che può contribuire alla prevenzione del tumore della prostata. Infine, il kiwi può essere utilizzato come un ottimo spuntino per chi vuole dimagrire perché povero di calorie (60 kcal ogni 100 gr) e di zuccheri e ricco di fibre che rallentano l'assorbimento di grassi e di altri nutrienti che regolarizzano le funzioni intestinali. Va però sottolineato che il consumo regolare di kiwi è sconsigliato a chi soffre di morbo di Crohn in fase acuta, di rettocolite ulcerosa, di colite o di malattia diverticolare. Concludendo, in questo inverno così rigido e a rischio influenza non c'è niente di meglio a fine pasto di un kiwi, magari fatti in macedonia insieme a banane e ananas.

VIRGINIA s.r.l.

C A R Via della tenuta del Cavaliere, 1 ROMA tel. 06.60502241
srlvirginia@tiscali.it

Fruttaroli della Barduina

Che c'avete dei problemi coi vostri magazzini?
Non ve preoccupate, ce penso io della Virginia.
Venite a trovarci ai "MERCATI GENERALI".
Oppure:
Luca il sabato mattina, dalle 10,00 alle 12,00
vi aspetta al bar Grazia in via Andrea Baldi N° 35
(dopo no! Perché se magna!!!)



**LE FRAGOLE PIÙ BELLE
E PIÙ SANE D'ITALIA**

La fragile Balduina

Ancora un crollo in una strada della Balduina. Non una novità, purtroppo. Nel 1977, la domenica 21 agosto si aprì la prima buca su via della Balduina all'altezza del civico 79, e una macchina inghiottita dal fango fu recuperata il giorno stesso dai Vigili del Fuoco. Il martedì un boato annunciò la voragine che inghiottì un pezzo della strada. Nei giorni successivi altri crolli. Ben quattro palazzine vennero sgomberate con conseguenze immaginabili.

Già all'epoca l'imputato maggiore fu quella variante urbanistica del 1950 che consentì la trasformazione dei previsti villini in palazzine e delle palazzine in edilizia intensiva. La sproporzione tra la capacità delle fognature e l'entità dell'espansione edilizia fece il resto. Naturalmente i fondi destinati ad un ampliamento della rete fognaria della Balduina e previsti nella spesa del 1976 furono in quell'anno stornati. Ci volle più di un anno di lavori per far tornare alla normalità tutta la zona.



Due immagini di via della Balduina nel 1977

La storia si è ripetuta qualche anno più tardi in piazza della Balduina, all'angolo con via Romagnoli, quando ancora in conseguenza di acque sotterranee non imbrigliate sprofondò un pezzo della piazza.

Oggi tocca a via Livio Andronico e via Appiano.

Che sta succedendo alla Balduina? Semplicemente quello che saggi urbanisti dell'epoca avevano predetto. In una delle ultime edizioni di *Roma Moderna*, Italo Insolera aveva scelto una foto che inquadrava il tratto di quartiere tra piazza Giovenale, via Ugo De Carolis, via Filippo Nicolai. Insolera aveva scelto di pubblicare quella foto come esempio dell'aggravata trama di palazzine che alla fine degli Anni '50 interessò tutto il versante meridionale di

Monte Mario.

Un po' di anni fa fu bloccato un progetto per creare un grande parcheggio sotterraneo in piazza della Balduina, proprio lì dove, a metà degli Anni '50, i bambini facevano il bagno in una marrana. La Balduina è frutto della speculazione edilizia su terreni in gran parte di proprietà della Società Generale Immobiliare, negli anni della Giunta Rebecchini e non senza una qualche diramazione della Finanza Vaticana, come la definì lo stesso Cederna. Speculazione che fu spinta dalla costruzione dell'Hotel Hilton (altra battaglia di Cederna, purtroppo persa) proprio lì dove vi era un boschetto di pini. Strade strette e marciapiedi inesistenti. Verde scarso: quelle poche strade che erano state abbellite con alberature sui marciapiedi oggi, nell'incuria più totale, sono drammaticamente spoglie.



Alla Balduina il sovraccarico di abitazioni ha prodotto i suoi effetti su un sottosuolo fragile. Le indagini in corso stabiliranno se la presenza del cantiere può in qualche modo aver favorito il crollo. Forse no. Ma è certo che interventi di qualsiasi entità sul sottosuolo della Balduina vanno calibrati e meditati cento e mille volte, lavorando sempre con il parere dell'esperto geologo.

Ed oggi ricominciamo daccapo. Con due palazzine fatte sgomberare, con i disagi dei residenti e di tutti gli esercenti della zona, con il traffico bloccato, il percorso del 990 deviato. Senza dimenticare che tali fatti possono influire sulla valutazione degli immobili dell'intero quartiere e potrebbero produrre un ripensamento nelle intenzioni di possibili acquirenti di appartamenti nella nostra zona, con evidente danno per il settore delle agenzie immobiliari.

Pasqua

Cristina Villivà

Pasqua è in arrivo e gli scaffali dei supermercati si riempiono di dolci, soprattutto di uova e cioccolatini al latte, alle nocciole, al cioccolato bianco, fondente, extrafondente, aromatizzato.

E la nostra linea? Beh, resistere alle tentazioni è molto difficile. Alcuni cercano di limitare i danni comprando il cioccolato extrafondente ritenuto migliore e meno calorico. Vero solo in parte. Il cioccolato più è fondente (quindi con più cacao e meno zuccheri) più è alto il contenuto in grassi, perché aumenta la quantità di burro di cacao presente naturalmente nella polvere di cacao. Vero è, però, che il cioccolato più è fondente e maggiore è la quantità di sostanze che gli conferiscono proprietà salutari, tra cui quelle cardio-protettive. Il cioccolato extrafondente, infatti, contrasta l'ipertensione, protegge la parete delle arterie e riduce i livelli di colesterolo nel sangue. Ha proprietà anti-diabetiche e anti-obesità, ha effetti anti-infiammatori, migliora la funzionalità epatica e la flora intestinale e ha proprie-



tà neuroprotettive. Inoltre nel cioccolato sono presenti quantità variabili di sostanze psicoattive che contrastano stati d'ansietà, depressione e migliorano l'umore inducendo sensazioni di piacere.

Mangiando la cioccolata si sviluppano realmente questi benefici sulla salute? Per beneficiare di tutti questi effetti bisognerebbe mangiarne una quantità esagerata ma a quel punto andremmo a fare danni di altro tipo: ci ingrassiamo!

Un quadratino tutti i giorni male non fa. Regalatevi serenamente un uovo di Pasqua senza pensare quale sia il cioccolato migliore o peggiore. L'importante è mangiarlo con moderazione, distribuirlo nei vari giorni di festa senza 'spazzolarselo' in un'unica giornata e aumentare l'attività fisica, così non vi sentirete troppo in colpa.

La soluzione ideale per le tue esigenze di disinfestazione e sanificazione!

Serena s.a.s.
di Perugini Maurizio & C.

- DISINFESTAZIONI
scarafaggi - zanzara - pulci
- DERATTIZZAZIONE
- POTATURE
- GIARDINAGGIO
- ALTO FUSTO

contattaci per un preventivo
GRATUITO!

Sede Legale - 00148 ROMA - Via Gavoi, 27/C
m. 339 2116530 - 339 2530268 - maurizio.perugini59@gmail.com

TURCHI

Calzature moda comoda. Accessori per calzature,
riparazione e pulitura di scarpe e borse.
Via Appiano, 24, 00136 Roma

L'angolo del Fumetto

Mercurio Loi di Alessandro Bilotta

Cecilia Pomponi

Vi presentiamo oggi una freschissima proposta bonelliana che, dal maggio 2017, ha conquistato una sua testata: Mercurio Loi. Eccentrico professore di storia, insieme al suo assistente e allievo preferito, il tormentato Ottone, Mercurio indaga su misteri, complotti e sette segrete nella Roma ottocentesca di papi e carbonari. Lo potremmo definire, per certe sue caratteristiche, lo Sherlock Holmes italiano, ma sarebbe riduttivo: Mercurio può apparire un essere cerebrale per cui la razionalità è tutto, ma non è un asociale, uno che non prova emozioni, anzi; è un romantico camminatore che ama perdersi per le strade dell'Urbe (il che mette in moto il suo cervello sopraffino), un estimatore della poesia di Pasquino e Trilussa, un uomo di scienza a suo modo spirituale, molto più vicino a Dio di quanto si pensi, visto che la religione è uno dei misteri più grandi da investigare. Vi basti pensare che una sua intera indagine si concentra sulla ricostruzione dei ricordi d'infanzia a partire dalla caccia a un ingrediente segreto della trippa al sugo! La sua mente procede su binari quasi mai lineari, poco ortodossi; forse difficili da seguire,



se il personaggio non possedesse una simpatia tutta sua, data da quella faccia da scimmia. Operazione intelligente, quella di Mercurio Loi (e del suo creatore, Alessandro Bilotta), di innovare, mescolare, giocare con il fumetto e rompere i suoi schemi, abolendo i limiti tra narrazione raffinata, intrattenimento, avventura, racconto visivo e, persino, libro-game! Perché la vera cultura, ricordatevelo, è onnivora e inclusiva.

NOVITA' EDITORIALI

L'Associazione Pianoterra alla Balduina lo scorso ottobre ha festeggiato 25 anni di attività: corsi di musica e di canto, corsi di archeologia e spettacoli di teatro hanno caratterizzato l'attività di questa Associazione. Per l'occasione i soci stanno curando l'edizione di un volume, la cui uscita è prevista per la fine di maggio p.v., dedicato alla storia della Balduina, di Belsito e di Monte Ciocchi attraverso la raccolta di documenti (cartografia storica e foto dell'epoca) e di notizie relative alla nascita e allo sviluppo del quartiere nonché di testimonianze di chi ha vissuto negli anni tali cambiamenti, dai primi esercenti che hanno iniziato la loro attività alla fine degli Anni '50 alle diverse generazioni che hanno vissuto in questo territorio. Il volume di circa 150 pagine sarà in formato A5, interamente a colori. Il volume è prenotabile presso il Bar Grazia in via Baldi 35 oppure presso la sede dell'Associazione, in via Baldi 63.



Farmacie

Farmacia Igea

Largo Cervinia, 23
00135 - Roma
tel. 06.35343691
tel. 06.35343020

Farmacia Rallo Gaspare

Piazza Carlo Mazaresi, 40
00136 - Roma
tel. 06.35451861

Farmacia Pollicina

Largo Giorgio Maccagno, 18
00136 - Roma
Tel. 06.353411225

Farmacia Cappelli

Via Duccio Galimberti, 21
00136 - Roma
tel. 06.39736901

Farmacia Cerulli

Via della Balduina, 132
00136 - Roma
tel. 06.35450157

Farmacia Mario Fani

Via Cortina d'Ampezzo, 317
00135 - Roma
tel. 06.35073196

Farmacia Balduina

Via Filippo Nicolai, 105
00136 - Roma
tel. 06.35347139
06.35496393

Parafarmacia

Piazza della Balduina, 38
00136 - Roma
tel. 06.35491733

Farmacia Trionfale

Piazzale Medaglie D'Oro, 73
00136 - Roma
tel. 06.35344440
fax 06.35452596

Farmacia Vaccarella

Via Livio Andronico, 8-10
00136 - Roma
tel. 06.39728810
fax 06.39728810

Farmacia Gaoni S.N.C.

V.le Medaglie D'Oro, 417
00136 - Roma
tel. 06.35347748
fax 06.35348836

Farmacia Gerardini

Via R. Rodriguez Pereira, 217 A
tel. e Fax 06.35497546

ASL ROMA E

P.zza Santa Zuccaria Papa, 18
Tel. 06.6835.3424/3422
Orario lun-sab 8,30-12.30
mar e gio 14,30-16,30

Casa della Salute di Prati-Trionfale

(aperto sabato domenica e festivi) Orari 10-19
Via Fra' Albezio, 10
tel. 06.68351

ALTRO GIRO è un luogo nato per accogliere gli Ospiti in un'atmosfera quasi domestica. E' un luogo intimo che ispira familiarità e vuole far sentire gli Ospiti a proprio agio.



Via A. Friggeri, 134, via A. Baldi, 1 - tel +39 0645582520 - info@altro-giro.it / www.altro-giro.it



IDROTERMICA PETRELLI S.R.L.

MATERIALE IDRAULICO - TERMICO - ARREDO BAGNO - CONDIZIONAMENTO

Via R.R. Pereira 157-163, Roma

Tel. 0635498848

Fax 0635400099

OFFERTA
Caldaia Rinnai
condensazione
€ 950,00

OFFERTA
Caldaia Junkers
condensazione
€ 950,00

OFFERTA PRODOTTI RINNAI

Rinnai 17 Lt c aperta - € 700,00 C/iva

Rinnai 20 Lt c aperta - € 800,00 C/iva

Rinnai 16 Lt c stagna - € 720,00 C/iva

OFFERTA PRODOTTI JUNKERS BOSCH

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 15 Lt C.S. - € 550,00 C/iva

Scaldabagno a gas 18 Lt C.S. - € 660,00 C/iva

Scaldabagno a gas outdoor 12 Lt - € 470,00 C/iva

Scaldabagno a gas outdoor 15 Lt - € 540,00 C/iva

Scaldabagno a gas outdoor 18 Lt - € 600,00 C/iva

