

PIANOTERRA

ALLA BALDUINA 2.0

Periodico di attualità, cultura e costume

N° 39 -Dicembre 2018 - Distribuzione gratuita



www.pianoterraallabalduina.com



Buon Natale e Felice Anno Nuovo !

*Natale! – Un piacevole benvenuto - Le Donne della Costituente – Che mangiamo stasera? – Il Centro Anziani della Balduina -
Consoli – Prevenire è meglio che curare [la mammella]- Aneddoto di quartiere: Tuccio – Pulire giardini e parchi pubblici? –
Come una favola: il letto basso - A Natale aggiungi un agrume ... a tavola! - L’Agrifoglio – Il Principe e il Povero*



I NOSTRI CONTATTI

Tel. 3397780737 (Gaetano)- 3471963028 (Fiorenzo)

Teamredazione@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,

Maria Grazia Merosi, Gaetano Papaluca

Grafica e impaginazione: Laura Ferla

Foto di copertina di Angela De Pace.

Hanno collaborato a questo numero: Enrico Chiarot, Giulio Consoli, Paola De Bartholomaeis, Fiorella Fiorini, Anna Maria Gentili, Luca Lanzarotta, Cecilia Pomponi, Francesco Pozzar

Tipografia: Onlineprinters GmbH - 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. 06.35451039

Natale !

Gaetano Papaluca

E' Natale! Finisce un altro anno di vita, di impegno, di incontri; chiediamoci come l'abbiamo trascorso, riflettiamo sui legami e sui rapporti tenuti con chi ci è stato più vicino, con gli amici, con i parenti.

Ricordi... Sì, ricordi! Ciò che ci fa essere come siamo e ci aiuta e sostiene nel procedere nel nostro pensiero di vita. Si ricordano le persone care che non ci sono più, amici e conoscenti che hanno lasciato certamente un segno. Solamente nella nostra Balduina: Antonio il meccanico, Angelo l'elettrauto, il dottor Adornato, il dottor Caggiano, Sabino, Alfredo Palieri... e tanti altri che non ci vengono in mente ma hanno rappresentato una testimonianza importante per la crescita del nostro album di ricordi, di vita

Tristi sì, ma anche felici di aver fatto con loro un pezzo di strada, insieme...

E allora il sorriso è spontaneo ricordando episodi, scenette. Qualcuno ha scritto: vivere il tempo... che sia breve o che sia lungo ma viverlo in modo intenso!, così da lasciare un segno profondo attraverso l'amicizia, l'affetto e ... l'amore.

Ogni lacrima è un cristallo che unito a un altro e un altro ancora forma un cuore, solido, eterno, indistruttibile.

Forse è questo il segreto del Natale!

Natale o nascita, significa la crescita dell'essenza del proprio "io". E' questa una buona riflessione: l'inizio della formazione dell'individualità, la formazione della personalità, del sapere.

La fonte della memoria, la fonte dell'amicizia e dell'affetto. Dell'amore!

L'amicizia è affetto! Un sorriso a tutti e...

BUON NATALE!!!

Dopo un lungo e faticoso rullaggio, ottenuta l'autorizzazione, il Generale Sq.A. Oreste Genta è decollato per la sua ultima missione. Onore al Generale Oreste Genta!

Un piacevole benvenuto!



Maria Grazia Merosi

Con piacere diamo il benvenuto in Balduina a due giovani medici odontoiatri che hanno aperto lo studio nel nostro quartiere da circa tre mesi.

Ho usufruito delle loro prestazioni e posso testimoniare d'aver notato molta professionalità e gentilezza, ricevendo sempre tutte le spiegazioni e delucidazioni, attenzioni ormai rare in questo settore. Sono rimasta molto soddisfatta.

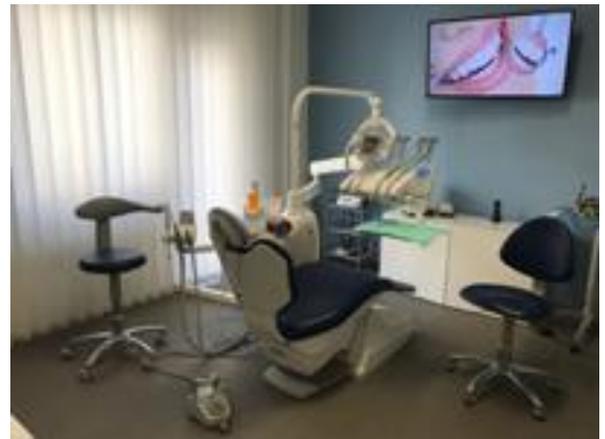
Nella sala d'attesa dello studio c'è anche un'area di accoglienza per i bambini allo scopo di rendere le loro visite più gradevoli e meno traumatiche, con giochi e matite colorate. Nella vita i due medici sono una coppia di sposini; in ambito lavorativo si occupano di tutti i campi dell'odontoiatria, con uno sguardo in più verso la chirurgia e la parodontologia.



Da circa otto anni la dottoressa Virginia Nasto presta la sua opera al Policlinico Gemelli e ogni quindici giorni è impegnata anche in una piccola clinica a conduzione familiare nel napoletano.

Chi dice che i giovani non si diano da fare?

Ma l'essersi trasferiti nel nostro quartiere non è l'unica novità per loro. Infatti da poco hanno avuto uno splendido bambino!



Ah, dimenticavo! Mi chiederete: ma questi bravi medici dove li posso trovare? Semplice: **Dott.ssa Virginia Nasto, via Ugo De Carolis, 101, tel. 06 23482187; cell. 339 6601734**

Ferramenta Balduina
di Nicola Muscoggiuri
Via A. Baldi, 25/27
Tel. 06 35343954



Claudio Caselli dal 1965
Ristorante pizzeria rosticceria
Cucina casareccia
Via Marziale, 37-41 Tel 0639735933



Le Donne della Costituente

e la ciclopedonale Monte Ciocchi - S. Maria della Pietà



Angela De Pace

La pista ciclopedonale Monte Ciocchi - S. Maria della Pietà, che il giorno dell'inaugurazione, il 14 giugno 2014, venne definita "Parco lineare", è oggi intitolata "Percorso ciclopedonale Donne della Costituente". In un quartiere in cui, come nel resto della città, il rapporto di intitolazioni di strade e piazze tra uomini e donne è nettamente a vantaggio dei primi, tutta la pista è intitolata a Madri della Costituzione e della Repubblica, Donne di valore e di coraggio che influenzarono la decisione di concedere, per la prima volta nella storia italiana, il voto alle donne (D. Lgt. 1° /2/1945). Furono 21 le Madri Costituenti elette il 2 giugno 1946 (su un totale di 556 componenti l'Assemblea Costituente) che contribuirono a scrivere la Costituzione della Repubblica Italiana.



L'inizio del Percorso Ciclopedonale a Monte Ciocchi con la tabella dedicata a Maria Maddalena Rossi

Il tratto che va da Monte Ciocchi alla Fermata Appiano è intitolato a **Maria Maddalena Rossi**. Nata in provincia di Pavia nel 1906, iscritta nel 1937 al PCI clandestino, scoperta e arrestata, fu inviata al confino da cui sarà liberata dopo il 25 luglio 1943. Redattrice nel dicembre 1944 de L'Unità, fu eletta presidente dell'Unione Donne Italiane, adoperandosi per il riconoscimento della parità femminile sia nella famiglia che nel mondo del lavoro. Nella discussione sul Titolo II, affermò l'obbligo da parte dello Stato di tutelare la famiglia e l'eguaglianza morale e civile dei coniugi in quanto solo la parità dei sessi poteva garantire la nascita di una moderna famiglia democratica. Si attivò anche nell'interesse dei minori allo scopo di snellire i procedimenti di adozione

e nel chiedere la concessione dell'indennizzo per le donne e le famiglie vittime delle violenze sessuali e fisiche perpetrate dai gomitieri francesi, membri del Corpo di spedizione francese in Italia, durante la Campagna d'Italia della Seconda guerra mondiale. E' morta a Milano nel 1995.

Il tratto che va dalla Fermata Appiano alla Fermata Balduina è intitolato a **Elettra Pollastrini**. Nata a

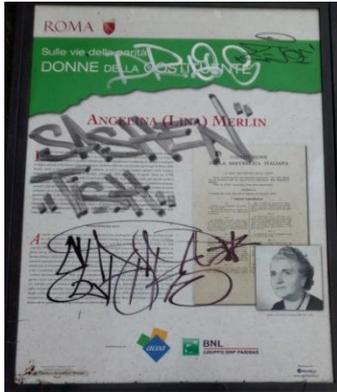


I pannelli dedicati a Pollastrini e a Montagnana

Rieti nel 1908, a sedici anni, insieme alla madre, raggiunse il fratello Olindo rifugiato in Francia per sfuggire alle persecuzioni fasciste. Nel 1933 si iscrisse al Partito Comunista francese; nel 1937 fu inviata in Spagna come componente di una delegazione internazionale per gli aiuti al popolo spagnolo. Nel 1939 fu arrestata e rinchiusa nel campo di concentramento di Rieucros; due anni dopo fu confinata nella città natale e l'anno seguente fu di nuovo arrestata, processata e deportata in Germania nel carcere di Aichach. Eletta alla Costituente nel 1948 per la lista del Fronte democratico popolare, fu cofirmataria di un emendamento mirato a sottolineare che le condizioni di lavoro dovessero non solo consentire alla donna l'adempimento della sua essenziale funzione familiare ma anche assicurare alla madre e al fanciullo una speciale e adeguata protezione. La tutela della maternità e della donna lavoratrice fu anche il suo preciso impegno durante la prima legislatura. E' morta a Rieti nel 1990.

Il tratto che va dalla Fermata Balduina alla Fermata Gemelli è intitolato a **Rita Montagnana**. Di famiglia ebraica, nel 1921 aderì al Partito Comunista e fu delegata al III Congresso dell'Internazionale a Mosca. Dopo il matrimonio nel 1924 con Palmiro Togliatti, fu costretta alla clandestinità. Era in Spagna nel corso

della guerra civile e rientrò in Italia nel maggio 1944. Dopo la liberazione di Roma fu dirigente del PCI, fondatrice dell'Unione Donne Italiane e senatrice nella prima legislatura.

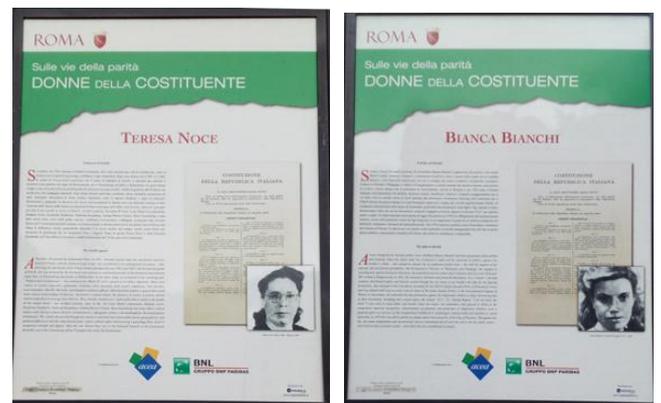


Il pannello dedicato ad Angelina Merlin che mani scellerate hanno imbrattato e gettato a terra e mani distratte non hanno ancora rimesso al suo posto.

Il tratto che va dalla Fermata Gemelli a Viale dei Monfortani è intitolato ad **Angelina (Lina) Merlin**. Nata in provincia di Padova nel 1887, iscritta al Partito Socialista Italiano, collaborò con Giacomo Matteotti; nel 1926 venne licenziata da insegnante perché si rifiutò di prestare il giuramento di fedeltà al regime. Accusata di complicità nell'attentato a Mussolini, fu condannata a cinque anni di confino in Sardegna. Prese parte attiva alla Resistenza e dopo la Liberazione fu eletta alla Costituente. A lei si devono le parole dell'articolo 3: "*tutti i cittadini... sono uguali davanti alla legge, senza distinzioni di sesso*", base giuridica per il raggiungimento della piena parità di diritti tra uomo e donna. La sua principale battaglia fu volta ad abolire la prostituzione legalizzata in Italia, obiettivo raggiunto con la legge n. 75 del 20/9/1958. E' morta a Padova nel 1979.

Il tratto che va da Viale dei Monfortani alla Stazione Monte Mario è intitolato a **Teresa Noce**. Nata a Torino nel 1900 da famiglia operaia, fu tra le fondatrici del Partito Comunista italiano; sposatasi con Luigi Longo, nel gennaio 1926 i due furono costretti ad espatriare prima a Mosca e poi a Parigi, da dove Teresa Noce compì numerosi viaggi clandestini in Italia per svolgere attività antifascista. Nel 1936 si recò in Spagna tra i volontari in difesa della Repubblica. Allo scoppio della Seconda Guerra Mondiale fu internata nel campo di Rieucros; liberata partecipò alla Resistenza con i partigiani

francesi, di nuovo arrestata e deportata in Germania nei campi di concentramento di Ravensbrück, Flossenbürg e Holleischen. Ritornata in Italia, il 2 giugno 1946 fu eletta all'Assemblea Costituente e nel 1948 nella prima legislatura del Parlamento repubblicano, ove si distinse come proponente della legge per la "Tutela fisica ed economica delle lavoratrici madri" (L. 26/08/1950 n. 850) che costituì la base della legislazione sul lavoro femminile fino alle leggi degli anni settanta sulla parità tra donne e uomini. E' morta a Bologna il 22 gennaio 1980. Il tratto che va dalla Stazione Monte Mario al S. Maria della Pietà è intitolato a **Bianca Bianchi**. Nata in provincia di Firenze nel 1914, fu licenziata come insegnante a causa del suo rifiuto di abbandonare la cultura e la civiltà ebraica, escluse dal programma didattico di Stato. Trasferitasi in Bulgaria, fece ritorno in Italia nel 1942 e prese parte alle riunioni del Partito d'Azione, a volantaggi antifascisti e al trasporto di armi per i partigiani. Nel 1945 si iscrisse al PSIUP di Giuseppe Saragat e alle elezioni del 1946 fu eletta alla Costituente (raccogliendo più del doppio dei consensi del capolista Sandro Pertini) dove intervenne sui problemi della scuola, delle pensioni e dell'occupazione. Durante la prima legislatura presentò proposte di legge sul tema della tutela giuridica dei figli naturali, al fine tra l'altro di rendere maggiormente attuabile il riconoscimento della paternità, progetto che incontrò notevoli resistenze e che fu approvato solo nel 1953. Interrotta l'esperienza politica (fatta eccezione per la carica di vicesindaco a Firenze dal 1970 al 1975), si dedicò allo studio dei temi dell'educazione e all'attività di scrittrice di opere a carattere autobiografico. E' morta a Firenze il 9 luglio 2000.



Le tabelle dedicate a Teresa Noce e Bianca Bianchi

Che mangiamo stasera?

Seconda parte



Francesco Pozzar

Si raccomanda decisamente di mangiare *pesce*, soprattutto quello “grasso” ritenuto sempre da tutti il meno pregiato, in quanto ricco dei cosiddetti acidi grassi polinsaturi essenziali Omega3, che il nostro organismo non sintetizza; essi, oltre a ridurre il rischio coronarico, esercitano azione preventiva sul rischio aritmico e sulla morte improvvisa (... ti pare poco), effetto documentato da un famoso studio italiano noto con il nome di GISSI-prevenzione. Se ne auspica quindi addirittura un uso bisettimanale (... per chi se lo può permettere). Indispensabili sono gli Omega6 presenti in tutti gli oli di semi, nella frutta secca in guscio (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, tuttavia in dosi giornaliere non superiori ai 30 grammi), nei frutti rossi (... i cosiddetti “berries” in inglese, bacche di Goji, fragole, ciliegie, more, mirtilli), nelle verdure, nei cereali e non ultima la carne di pollo. E’ consigliata moderazione per la *carne rossa* (addio fiorentina, goulash...), di per sé apportatrice di colesterolo, e riduzione soprattutto nell’assunzione delle carni “processate e trasformate”, come i salumi, anche perché ricchi di sale.



Buone notizie per le uova: il processo intentato contro di loro va verso un verdetto di assoluzione; il loro contenuto in colesterolo, sceso dagli iniziali 300 agli attuali 200 mg, è ampiamente compensato dall’apporto di proteine ad alta digeribilità, aminoacidi essenziali, vitamine del gruppo B, D ed E, carotenoidi, minerali, colina indispensabile per il tessuto nervoso e le membrane cellulari. Sono inoltre presenti quote di grassi mono e polinsaturi, in aggiunta le uova limitano l’assorbimento intestinale di colesterolo ed hanno un particolare effetto saziante. Quindi mangiatene quante ne volete, magari con il bacon? Nooooo! Il buon senso è d’obbligo, quindi non più di tre-quattro a settimana con particolare attenzione per coloro che soffrono di calcolosi biliare (... ricordate le famose 2 uova da portare per la colecistografia?) nei quali è possibile si scatenino coliche biliari. In alcuni Paesi se ne consentono addirittura fino a sei. E pensare che Bud Spencer nei suoi film si faceva fare una frittata di

dodici uova!

Per fortuna, non ci sono prove di colpevolezza a carico dei *crostacei*, anch’essi oggetto da sempre di calunnie: possono essere mangiati con moderazione, ... meno male perché ostriche ed aragoste sono da sempre presenti sulle mense degli Italiani, ovviamente bagnate con champagne.

E soprattutto bando agli allarmismi per quanto concerne i *carboidrati*, indispensabili per la cessione di pronta energia e per numerosi metabolismi, soprattutto per il tessuto nervoso; l’importante è non eccedere il 50% del fabbisogno calorico. Assumete quelli a minore indice glicemico (per indice glicemico si intende la facilità dei carboidrati ad essere assorbiti e ad indurre incremento della glicemia e quindi secrezione di insulina); ottima pertanto la pasta italiana di grano duro, meglio se integrale (la pasta integrale è apportatrice di fibra, ha meno calorie ed ha un indice glicemico minore), al dente e condita con sugo leggero a base di olio extravergine. Altrettanto consigliati gli alimenti ricchi di fibra, tra l’altro regolatori della funzione intestinale, anche se il rischio della fermentazione, caratteristica per verdure e frutta, comporta per alcuni produzione intestinale “assai fastidiosa” di anidride carbonica; tale rischio invece non esiste per cereali come crusca e frumento.

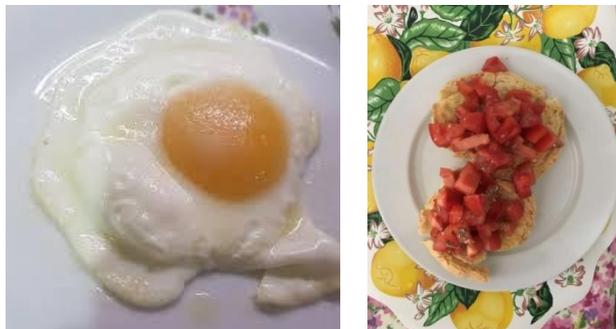


Attenzione però al fatto che la fibra può interferire con l’assorbimento dei farmaci, i quali pertanto devono essere assunti lontano dai pasti.

Non esagerate nell’uso dello *zucchero* da cucina (saccarosio), sia bianco che di canna, presente anche nei cosiddetti soft drink; viceversa sul fruttosio (che è presente naturalmente nella frutta) e sui suoi effetti il dibattito è ancora aperto. Occhio agli zuccheri semplici soprattutto dei dolci!

E’ opportuno non eccedere anche con l’uso del *sale*, poiché per il suo contenuto in sodio avrebbe effetto pro-infiammatorio sull’endotelio, effetto che da tempo è considerato correo nella genesi dell’ipertensione

arteriosa; al momento comunque non ne viene sollecitata una restrizione marcata per effetti in alternativa potenzialmente negativi. La discussione attualmente non è conclusa.



Altro argomento non trascurabile è l'assunzione dell'**alcool etilico**, da sempre ritenuto colpevole di gravi danni; in realtà si è tutti d'accordo che sia nocivo l'abuso, ultimamente purtroppo così diffuso tra i giovani. Bere, se non altrimenti controindicato, due-tre bicchieri (standard 150 ml) di **vino** per gli uomini e due bicchieri per le donne (... attenzione non è discriminazione, dipende dalle minori dimensioni corporee) induce minore morbilità e mortalità cardiovascolare. E' consentita in alternativa al vino

una lattina di birra (classica da 330 ml) o un "bicchierino" di liquore al massimo di 40 ml. Non vi è distinzione apprezzabile tra vino rosso o bianco e gli effetti favorevoli, al solito, sarebbero attribuibili alla presenza di polifenoli.

Non si può dimenticare che il **caffè**, l'ideale sono tre tazzine al dì evitando di superare le sei tazzine, e il **thè**, nero ma soprattutto verde, si associano a riduzione del rischio cardiovascolare, in ambedue i casi che siano decaffeinati è irrilevante e, ça va sans dire, il benefico effetto sarebbe da attribuire ai soliti ... polifenoli. L'ipotesi che il caffè abbia effetti significativi antineoplastici al momento non appare confermata, invece alcuni segnalano effetti protettivi rispetto all'insorgenza dell'Alzheimer.

E alla fine un pensiero speciale per i golosi: via libera alla **cioccolata** con vantaggi maggiori quanto più elevato è il suo contenuto in cacao, quindi meglio il cioccolato fondente, anche se effetti benefici ci sono pure per la cioccolata al latte che ha tenore di cacao intorno al 40%. E che ve lo dico a fare? Anche in questo caso ... dipende tutto dal contenuto di polifenoli.

A questo punto, ... "una parola è poca e due sono troppe" ... BUON APPETITO!

Concorrenza in famiglia

Valerio Perugini

PULIMENTO
GIARDINAGGIO
DISINFESTAZIONE
DERATTIZZAZIONE

00148 Roma
Via Gavoi, 27/c
Tel. 3392530268

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

Il Centro Anziani della Balduina

Anna Maria Gentili



Finalmente dopo varie vicissitudini vissute dal centro prima dell'estate, gestione non adeguata alle aspettative degli anziani, assemblee, dimissioni della presidente e del comitato di gestione, il Centro Anziani della Balduina ha riaperto i battenti. Ci sono stati momenti molto pesanti durante la chiusura con il conseguente blocco di tutte le attività sportive e ricreative che ha costretto molti di noi e i relativi maestri a praticare sulla pista ciclabile (pioggia permettendo) oppure presso alcuni soci che generosamente hanno aperto le porte della propria casa pur di non interrompere le varie attività anche per il rispetto dovuto agli insegnanti.



Un momento della festa di benvenuto per nuovi soci

Il giorno 5 giugno 2018 ci sono state le nuove elezioni e sono stati eletti la presidente dr.ssa Paola Loia, alla quale facciamo i migliori auguri per il nuovo incarico, e il nuovo comitato di gestione. Dopo la riapertura ufficiale del centro, il giorno 16 settembre si è svolta una festa di benvenuto, organizzata dalla nuova presidente, con musica canti e balli, alla quale hanno partecipato moltissimi soci. Ci si è ritrovati tutti insieme, in un clima sereno, a ridere e scherzare, cosa che ormai non accadeva più da moltissimo tempo perché non erano stati più organizzati pomeriggi conviviali. Con la collaborazione dei soci e dello sponsor (Supermercato PAM) è stato imbandito un ricco buffet. Il PAM si è

anche offerto di far sostituire la guaina che ricopre le scale metalliche di accesso al centro, diventate pericolose a causa del deterioramento.

Logicamente il supermercato PAM provvederà a pubblicizzare la sua iniziativa. Purtroppo il nostro Municipio latita sul fronte dei soldi.

Un vivissimo ringraziamento al Supermercato Pam da parte di tutti noi. Inoltre ringraziamo anche la Banca Popolare di Spoleto che recentemente è venuta a far parte degli sponsor. Speriamo che ci possano aiutare a rendere più vivibili e dignitosi i nostri locali all'interno dei quali purtroppo non respiriamo aria pulita: hanno sotterrato gli anziani prima del tempo.

Ritornata la tranquillità si sono aperte le iscrizioni per tutte le attività, già in corso negli anni precedenti, che hanno ripreso il loro regolare svolgimento a partire dallo scorso 1° ottobre.



Un altro momento della stessa festa

Invitiamo i soci – e i non soci ancora – a venire al centro per iscriversi dove troveranno visi sorridenti e tanta voglia di fare.

Anticipiamo che prima di Natale (data ancora da fissare) ci sarà il tradizionale concerto con un repertorio classico ma anche tante canzoni nuove. Desideriamo ricordare che il centro anziani può funzionare al meglio se tutti noi diamo una mano. Un caro abbraccio a tutti.

Franco Caporilli: il Cesanese di Olevano Romano



Giulio Consoli

Era un pomeriggio di inizio estate, mi trovavo dalle parti di Olevano Romano e memore di alcune ricerche fatte con mia sorella per un Cesanese, decido di andare a visitare l'Azienda Agricola Franco Caporilli. Doveva trattarsi di un produttore di nicchia e, anche se le sue bottiglie graficamente non erano il massimo, se ne parlava un gran bene.

La ricerca non è stata facile ma, grazie al navigatore, infine sono giunto ad una villa. La grande pietra sul lato destro del cancello riportava la scritta: "Caporilli": dovevo essere nel posto giusto! Scendo dalla macchina, citofono (sulla guida che avevo consultato c'era scritto "visita in cantina: sempre"), qualche minuto di attesa e dalla terrazza del primo piano vedo aprirsi una portafinestra e uscirne un anziano signore assennato. Mi presento e dico di voler assaggiare i suoi vini. Mi dice di attendere e dopo poco scende ad aprire il cancello, presentandomi la moglie cui chiese di andare a prendere le ciambelline che aveva fatto la mattina stessa, ciambelline al vino cesanese prodotto da lui stesso.



Franco Caporilli

Mi porta a fare una passeggiata intorno a casa, la vigna si sviluppa tutta lì, circa 2 ettari, e mi descrive come nasce la sua passione che poi è diventata anche la passione dei nipoti. Ci spostiamo all'interno e mi fa vedere le vasche di acciaio e le barriques dove riposano i due vini che produce. Nel frattempo la padrona di casa ci viene incontro con un vassoio pieno di ciambelline e il sig. Caporilli si congeda un attimo per andare a prendere il vino da farmi assaggiare. La degustazione è una scoperta e un'esperienza unica proprio come quei 40 minuti passati a chiacchierare intorno ad un tavolo come se ci conoscessimo da sempre. Ma sono quasi le 18,00 ormai. Ci salutiamo

come vecchi amici, lui mi regala quattro bottiglie di vino da portare ad assaggiare a mia sorella e a casa. Da qui nascerà un'unione commerciale che ci lega, indissolubilmente, da più di 3 anni.



La famiglia Caporilli

L'Antiquo, il vino di punta, è un Cesanese di Olevano Romano che fa un passaggio di un anno in barriques e per questo ha bisogno di essere aperto una mezz'ora prima di degustarlo, ma vale la pena sentirne i profumi appena aperto e dopo mezz'ora: si resterà veramente stupiti di quanto si apriranno le sensazioni olfattive.

Il colore è un rosso rubino (cosa a cui tiene tantissimo il sig. Caporilli) poiché il Cesanese ha quel colore e solo quello: tutti i Cesanese più scuri non sono in purezza ma in blend con Merlot, Cabernet o Syrah. Al naso ritroviamo le note di speziatura date dal legno e un po' di cuoio, poi escono le note fruttate che richiamano i piccoli frutti rossi e la mora. In bocca il tannino è perfettamente integrato con il resto del vino ed è lungo e persistente. Stiamo parlando di un grandissimo vino laziale nato dalla passione di questo anziano signore per la sua terra e per le sue viti; il costo è solo euro 9,20, ma se fosse un vino toscano o piemontese costerebbe il doppio.

Consoli

Il Vini & Oli dal 1958

Via A. Baldi, 33, 00136 Roma

Tel. 06 35343303

vinieoliconsoli@gmail.com

Prevenire è meglio che curare (la mammella).

Dott.ssa Fiorella Fiorini

Il seno rappresenta una parte fondamentale del corpo di una donna, è simbolo di maternità ma anche di seduzione. La mammella si modifica durante il corso della vita e nelle diverse fasi del ciclo mestruale. Nell'età fertile prevale la componente ghiandola, mentre dopo la menopausa questa viene gradualmente sostituita da tessuto grasso. Il tumore del seno è il più frequente nel sesso femminile. Grazie però ai continui progressi della medicina e agli screening per la diagnosi precoce, di tumore del seno oggi si muore meno che in passato. I fattori di rischio sono vari, alcuni modificabili, come gli stili di vita, altri invece no, come l'età (la maggior parte di tumori del seno colpisce donne oltre i 40 anni) e fattori genetico-costituzionali (il 5-7 per cento circa dei tumori del seno è ereditario, legato cioè alla presenza nel DNA di alcune mutazioni nei geni BRCA1 e BRCA2.). In quest'ultimo caso esistono test diagnostici che si effettuano con semplice prelievo del sangue (ma ahimè costosi). Ci sono inoltre alcuni fattori legati alla vita riproduttiva che possono influenzare il rischio di tumore del seno: aumentano il rischio una prima mestruazione tardiva e menopausa precoce mentre una gravidanza in giovanissima età e l'allattamento per oltre un anno sono protettive. La prevenzione del



tumore del seno deve cominciare a partire dai 20 anni con l'autopalpazione eseguita con regolarità ogni mese. È indispensabile eseguire controlli annuali del seno tramite l'ecografia fino ai 35/40 anni. In generale, solo dopo i 40 anni ci si avvale della mammografia (sempre annuale). Da qualche anno, lì dove ci siano dubbi diagnostici, ci si può avvalere della RM (risonanza magnetica). Ma... non dimenticate mai di farvi seguire e consigliare dal vostro ginecologo.

Aneddoto di quartiere: Tuccio

Fiorella

Qualche giorno fa ho accompagnato mio marito Angelo da Tuccio a largo Maccagno per acquistare un paio di lacci per le scarpe. Non ho sciocamente fotografato l'accaduto ma cercherò di farvelo "vedere" con le parole.

Dopo un'attenta scelta del colore giusto Angelo è stato fatto accomodare su una sedia nel retro bancone. Alessandro Tuccio, in ginocchio, ha tolto i vecchi lacci e ha provato i nuovi ma che però non erano della giusta lunghezza. Ha così preso altri lacci e sempre in ginocchio, li ha cambiati. Mio marito tranquillo seduto sulla sedia si è fatto allacciare le scarpe. Tutto questo tra risate e sorrisi. I vecchi negozianti della Balduina... grandi!!!



Pulire giardini e parchi pubblici?

Fiorenzo Catalli



Negli ultimi mesi sono notevolmente aumentate le iniziative promosse da associazioni di volontariato di quartiere allo scopo di pulire giardini e parchi pubblici, dal taglio dell'erba alla rimozione di rifiuti abbandonati da irresponsabili cittadini. Tutte queste iniziative sono certamente da lodare perché contribuiscono a creare o a rinforzare la coscienza civica dei cittadini nei confronti del bene comune. Tuttavia qualche dubbio rimane. La manutenzione del verde pubblico nella nostra città, in tutti i quartieri, non è scarsa ma del tutto inesistente! Non è solo l'opinione di chi scrive ma è l'evidenza che è sotto gli occhi di tutti. Il dubbio sulla bontà di queste iniziative sta dunque nel fatto che le stesse dovrebbero affiancare il lavoro istituzionale delle autorità preposte a tale servizio allo scopo di migliorare un servizio pubblico che sia già di per sé efficiente. Ma in questo caso si tratta di una totale sostituzione data dal lavoro delle associazioni ad un servizio pubblico inesistente. Ripetiamo che non abbiamo alcuna intenzione di muovere critiche alle associazioni che offrono tale disponibilità ma ci chiediamo se nella quota dell'IMU (che i romani pagano nella percentuale più alta tra

tutte le città italiane) non sia compresa una quota per tale servizio! Allo stesso modo ci chiediamo se nella rata della TARI non sia ugualmente prevista una quota per tale servizio!



A qualcuno potrebbe anche venire in mente di chiedere l'estensione di tale contributo volontario alla pulizia dei cassonetti che trasbordano di immondizia o anche alla loro disinfestazione. E perché non estendere il servizio volontario anche ai recipienti che sono presenti sui marciapiedi e che sono sempre traboccanti di immondizia maleodorante? Gradiremmo l'opinione di chi legge, soprattutto se contraria. Grazie.

Come una favola

Il letto basso

Fa più notizia "il padrone ha morso il cane" che non "un cane ha morso il padrone". Si leggono spesso notizie di cani e gatti che hanno ripetuto il commovente viaggio di Lassie. Gli uomini si dividono in due categorie, tutte e due sempre rispettabilissime: chi ama e chi non ama gli animali. Non ci sono commenti, ma rispetto per i pareri altrui. Solo una riflessione in più; come sempre nella vita c'è chi ha, riceve, dà più amore di un altro. E' una legge inspiegabile, ma vera!

Voglio raccontare un avvenimento pieno di altruismo ed ottimismo. Incontrai dopo tanto tempo un'amica, le chiesi: "Come sta il tuo bel cane?" Non era come sempre in compagnia del suo allegro e affettuosissimo Coduto. Mi rispose: "Adesso bene, è di nuovo felice e così pure noi! E' stato male, soffre di dolori reumatici. Era abituato alla mattina a venirci a svegliare, saltando veloce sul letto, festoso e danzante per una nuova giornata da passare insieme. I dolori alla zampe gli

impedivano però ormai di salire sul letto. E lui guando si ritraeva indietro ed avvilito e umiliato se ne tornava alla sua brandina". Ed allora? "Allora ho chiamato il falegname e ho fatto segare le quattro zampe del letto. Ora dormiamo quasi a livello del pavimento, così alla mattina il nostro vecchio Coduto può salire sul letto festoso e contento come sempre di ricominciare insieme una nuova giornata!" Ultimamente si è data troppa importanza al colloquio ed alla comunicazione verbale. Si parla, bla, bla, tante parole che fanno solo rumore e invece di unire dividono. La vicinanza di un piccolo animale ci fa riscoprire una comunicazione vera, fatta senza la nostra 'maschera' e colma un po' la solitudine, non solo fisica, ma spirituale della nostra condizione umana. E ci fa riscoprire il sentimento più bello, puro, disinteressato, senza prevaricazioni. che forse esiste solo nel mondo animale: L'AMICIZIA.

Paola De Bartholomaeis

A Natale aggiungi un agrume... a tavola!



Luca Lanzarotta

Numerose sono le specie di agrumi coltivate per il frutto; fra queste si annoverano l'arancio dolce e il limone, il mandarino e gli ibridi o specie similari (mandarino-clementine, tangelo e tangerino, satsuma, ecc.), il pompelmo, il cedro, il bergamotto, il kumquat. Gli agrumi da frutto sono piante sempreverdi subtropicali che in Italia trovano condizioni climatiche adatte solo in regioni a clima mediterraneo e a una latitudine compresa tra i 30 e i 40 gradi: Sicilia, Calabria, Sardegna e in parte Campania, Basilicata, Puglia e Lazio.

Il calendario di maturazione degli agrumi copre un arco molto ampio dell'anno. Inizia ai primi di ottobre con satsuma, tangelo e clementine (o mandaranci), prosegue in novembre con i mandarini e con alcune arance bionde precoci (es. Washington Navel) mentre fin dai primi di dicembre maturano le arance pigmentate (cv. Moro), la cui produzione raggiungerà il culmine nella seconda metà del mese e in gennaio con la cv. Tarocco nei suoi vari cloni.



Satsuma

Il Primo Fiore raccolto in ottobre–novembre, quello invernale che dura altri tre o quattro mesi e la produzione dei Verdelli, risultato della forzatura, che si raccoglie in giugno e agosto.

Tradizionalmente il mandarino ha rappresentato l'agrume precoce autunnale ma alcuni difetti (la ridotta pezzatura e l'eccessivo numero di semi) ne hanno ridotto l'interesse colturale, soprattutto



Mandarino tardivo di Ciaculli

dopo che in Italia sono stati introdotti le clementine, di cui alcune varietà sono quasi prive di semi, la cui quotazione di mercato è apparsa subito superiore e con essa l'interesse dei produttori.

Insieme a questi si vanno diffondendo nuovi ibridi

Ma le più tardive sono le arance bionde Ovale Calabrese, in marzo, e la Valencia Late, da aprile. Per i limoni si distinguono tre produzioni commerciali all'anno.



Mapo

come i Tangeli, uno dei quali, la cv. Mapo (ibrido di mandarino-pompelmo ottenuto presso la Stazione di Agrumicoltura di Acireale) presenta una accentuata precocità e caratteristiche qualitative dei frutti che riassumono quelle delle due specie genitrici; altro ibrido sono i Satsuma, mandarini giapponesi (i più precoci in assoluto che maturano agli inizi di ottobre) a frutto schiacciato e talora privo di semi.

I veri mandarini coltivati in Italia sono l'Avana, il più diffuso al mondo, di cui è stato selezionato anche un clone nucellare con pochissimi semi; una sua mutazione interessante per l'epoca di maturazione tardiva è il Tardivo di Ciaculli, a frutti leggermente più piccoli dell'Avana, con meno semi, maturi a marzo, ma soprattutto di migliori qualità organolettiche.

Convenzionalmente le arance si distinguono in pigmentate e bionde (a seconda del colore giallo o rosso del succo). La varietà bionda più nota e diffusa nel mondo è il Valencia Late che matura così



Arance Tarocco

tardi, da aprile a maggio, da sovrapporsi con la nuova fioritura. Le migliori arance italiane sono quelle pigmentate e fra queste in primo luogo la cv. Tarocco, caratteristica per i suoi frutti grossi, ovoidali, di colore arancio arrossato, privi di semi, che si raccolgono da dicembre a marzo. Poche sono le varietà di limoni, la principale delle quali è la Femminello di cui si conoscono vari cloni (comuni, sfusato, Santa Telesa, ecc.) caratteristico per la tipica rifioritura (vi sono fiori tutto l'anno, anche in inverno).

La produzione di migliore qualità è quella invernale, mentre quella peggiore è costituita dai Verdelli estivi, riuniti in grappoli, piccoli, poco acidi, con semi abortivi.

Per quanto, infatti, riguarda i pompelmi, poche sono le



Limoni Verdelli

cultivar e generalmente a polpa chiara, fra cui Duncan, originaria della Florida, abbastanza resistente al freddo, e Marsh Seedless Apirena, e un cui clone (Pink Marsh) a succo leggermente pigmentato (rosato), matura da gennaio a maggio. Quantunque gli agrumi oggi si trovino sulle nostre tavole durante tutto l'anno da tutte le parti del mondo, niente è paragonabile agli odori, ai colori e ai sapori



Pompelmo Rosa

dei nostri agrumi durante il periodo natalizio. Infatti mi ricordo di quando ero bambino, nella mia casa a Natale si respirava un aroma soave di mandarino le cui bucce erano depositate sui caloriferi e si giocava allegramente alla tombola coprendo i numeri delle cartelle con le bucce.

L'Agrifoglio

Quando si pensa al Natale chiunque non può fare a meno di abbinare questa festività, dal sapore intimo e domestico, al profumo dei mandarini, ai colori delle luci intermittenti, al vischio e, sulle tavole riccamente imbandite. Botanicamente parlando l'agrifoglio è un arbusto alto fino a 10 m, con corteccia liscia grigia e rami verdastrì, spontaneo in Italia, dal fogliame verde scuro lucente, con margine spinoso. Durante l'inverno porta drupe globose (tossiche per l'uomo!) di colore rosso vivo lucente contenenti 2-4 semi triangolari. L'utilizzo dell'agrifoglio ha origini molto antiche: la pianta era simbolo di buon auspicio e protezione dalla cattiva sorte; per questo, in corrispondenza del solstizio d'inverno (saturnali) era abitudine porre all'esterno delle abitazioni folte composizioni dell'arbusto. La tradizione è proseguita con il cristianesimo: la struttura della foglia infatti ricorderebbe la corona di spine di Gesù Cristo e i frutti rossi il suo sangue. Inoltre, i boccioli bianchi sarebbero l'immagine della purezza della Madonna. Tra le tradizioni cristiane si



Enrica Chiarot

dice che le bacche dell'agrifoglio derivino dal sangue coagulato di un pastore che nel recare doni a Gesù si sarebbe ferito con le foglie pungenti della pianta. L'unico boschetto puro di questa specie che si conosca si trova in Sicilia, nelle Madonie (Piano Pomo) dove una folta comunità è considerata presenza monumentale. La sua raccolta in natura è assolutamente vietata, con leggi regionali *ad hoc* che perseguono penalmente chi ne raccoglie rami, anche piccoli. Una curiosità: la spinosità delle foglie in realtà è presente solo nelle porzioni più basse della pianta, scomparendo nelle zone più alte: una strategia evolutiva della pianta (eterofilia) per dissuadere gli animali fitofagi a cibarsi di essa.

L'angolo del Fumetto

Il Principe e il Povero



Cecilia Pomponi

Dai fumetti ai “fumetti animati” il passo è breve. C'è profumo natalizio nell'aria, perciò niente di meglio, per inaugurare questo nuovo filone, del classico Disney *Il Principe e il Povero*: ispirato al romanzo di Mark Twain del 1881, adattato varie volte al cinema e in teatro, il cortometraggio vede la luce nel 1990 con Topolino protagonista nei doppi panni del mendicante e del principe, quasi sosia, che si scambiano i ruoli; il principe annoiato potrà così constatare la miseria in cui vivono i suoi sudditi, angariati da Gambadilegno, e il povero sperimentare le responsabilità del comando, indossando addirittura la corona d'Inghilterra!

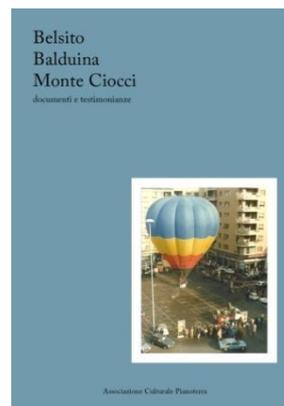
Ovviamente tutto si conclude per il meglio, con il trionfo della giustizia e dei buoni sentimenti, specialmente la compassione, senza la quale l'autorità si trasforma in tirannia. Una fiaba indimenticabile e immortale, costruita sull'archetipo del monarca che,



Sotto mentite spoglie, visita il suo regno e acquisisce consapevolezza tramite l'esperienza diretta, diventando illuminato; raccomandazione sempre attuale agli uomini di potere, quella di non perdere mai di vista i valori importanti del buon governo.

Dove trovare il volume *Belsito-Balduina-Monte Ciocci- Documenti e testimonianze ?*

Per chi fosse interessato ricordiamo che il volume curato dalla redazione di questo Giornale è disponibile presso: Bar Grazia in Via A. Baldi, 35, Edicola di Mimmo in Via E. De Carolis, 113, Agenzia Tecnorete in P.za della Balduina, 24, Libreria Equilibri in P.le delle Medaglie d'Oro 36b e l'edicola di Maurizio in L.go Apuleio. Il volume non è in vendita ma è offerto ai soci dell'Associazione Culturale Pianoterra in regola con la quota sociale.





Dal 1950
Restauro e lucidatura mobili
Antichità

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

Dove trovare il nostro Giornale?

Principalmente presso le Edicole di:

- Piazzale degli Eroi,
- Largo Apuleio,
- Via Appiano,
- Largo Maccagno,
- Via De Carolis, 113,
- Via delle Medaglie d'Oro
- Piazzale delle Medaglie d'Oro
- Piazza Madonna del Cenacolo.

E' reperibile anche presso:

- Farmacia Igea,
- Libreria Equilibri in P.le delle Medaglie d'Oro,
- Agenzia Tecnorete di P.za della Balduina, 24,
- Ambulatorio Veterinario del Dott. Sorichetti in Via della Balduina, 63/D.

Errata- Corrigere

Nel precedente numero il nome di Umberto Macciocchi è stato trascritto in modo errato. Ci scusiamo con l'interessato e con i lettori.

PIANOTERRA

ALLA BALDUINA 2.0

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

www.pianoterraalbalduina.com



Giornalismo? - Balduina-Balduina-Monta Ciocci. Documentari e testimonianza - Abito in Via... Orfido: Chi era costui? - Balduina archeologica - Che mangiamo stasera? - Il peperoncino: il Piaga dei poveri - La signora la zia barba - Vicini: una questione ideologica - Museo dell'Otto della Balduina - La ricetta dello Chef - Duillo all'ultima goccia - Andrea Pazienza

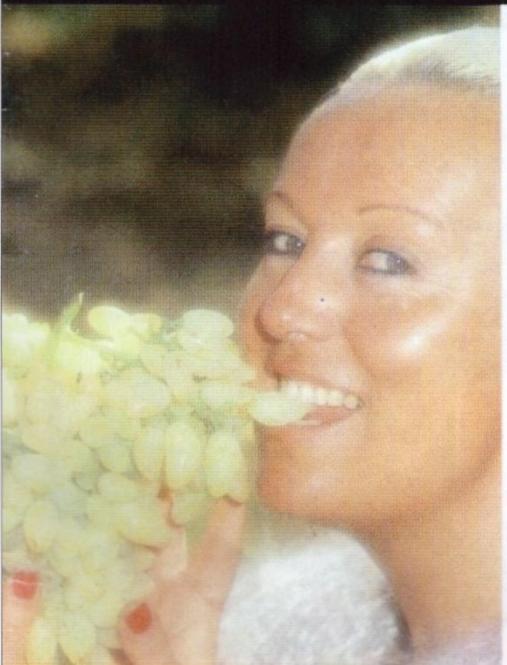
VIRGINIA s.r.l.

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?
Nun ve preoccupate, ce penso io della Virginia.
Veniteme a trovà ai "MERCATI GENERALI".
Oppure:
Luca il sabbato 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**





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 17 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

