Il Giornalino

GIUGNO 2018 ANNO XXVI NUMERO 91

TRIMESTRALE CRAL

DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE

Riservato ai soci "CRAL"

Indirizzo Web: ***www.cralrho.net***

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

In questo numero

Sommario:

L'orto botanico di Brera	*Pg. 2*
Tuscia e dintorni	*Pg. 4*
Bobbio	*Pg. 6*
Cascata del	*Pg. 8*
Gli effetti del sole sulla pelle	*Pg. 8*
Ricordando	*Pg.10*
Misure e distanze nel cosmo	*Pg. 11*
Barzellette	*Pg 14*
Nordik walking	*Pg. 15*
L'elisir di lunga vita	*Pg. 16*
Fotografia	*Pg. 17*
La cucina di Shanna	*Pg. 18*
Andiamo al cinema	*Pg. 20*
Rock blues	*Pg. 23*
Pallavolo	*Pg. 26*
Prosecco	*Pg. 27*
Birra	*Pg. 29*
Convenzioni	*Pg. 35*

Alli benigni lettori

In tutte le cose humane quasi di ne-necessità convien che succedano de gli errori: ma dove più facilmente, in più diversi modi, et più ne possono accadere che si avvengano nello stampare i libri, non ne so imaginare alcuna. Et parmi la impresa della correttione di essi veramente poterla assomigliare al fatto di Hercole intorno all'Hydra de i cinquanta capi: perciocché si come quando egli col suo ardire, et forze le tagliava una testa, ne rinascevano due, così parimenti mentre co 'l sapere, et con la diligentia, si emenda un errore, le più volte s'imbatte che ne germogliano non pur due, ma anco tre et quattro, spesse fiate di maggior importanza, che non era il primo …

Prefazione del Tipografo Cavallo all'opera di

Achille Fario Alessandro,

La Redazione

Dellavedova Alessandra, Maria Nisticò, Claudio Ciprandi

Composizione grafica: Claudio Ciprandi

Correttore di bozze : Germana Garbo

Foto di copertina: Maria Nisticò

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

L'orto botanico di Brera, Milano

A cura di Giorgio De Santi Oculistica P.O. Rho

Entrando nel chiostro del Palazzo di Via Brera 28 ciò che salta agli occhi sono i numerosi studenti che si mescolano con i turisti in gran parte stranieri.

Gli studenti frequentano le aule dell'Accademia di Belle Arti per le lezioni di estetica, storia dell'arte moderna, scenografia ed altri interessanti corsi.

I turisti sono quasi tutti qui per vedere in Pinacoteca il *Cristo* di Mantegna o la *Cena di Emmaus* firmata Caravaggio . Quando chiedo al portinaio dove si trova l'Orto, mi guarda un po' stranito e mi indica il primo corridoio sulla destra.

Fra statue impolverate e aule dall'aspetto vissuto, percorro il lungo corridoio fino a che vedo una freccia. La seguo e mi ritrovo in un cortile.

In fondo, un cancello in ferro: sono arrivato.

La superficie dell'orto non supera i 5000 metri quadri, ma è densamente popolata: stupisce la quantità di alberi, cespugli, erbe e fiori che racchiude.

L'orto botanico conserva circa 300 specie diverse, è stato voluto dall'imperatrice Maria Teresa d'Austria nel 1774 insieme all'Osservatorio Astronomico .

L'orto nacque come "Hortus Œcomomicus" in analogia a quello del Collegium Theresianum di Vienna e doveva fornire piante officinali per la "Spezieria" di Brera adiacente al Palazzo e fungere da attività didattica per gli studenti del Collegio dei Gesuiti.

Con l'avvento dei francesi, questi cercarono di cambiare la destinazione dell'Orto: mentre nel periodo austriaco le finalità erano essenzialmente didattiche, in quello francese si cercò di trasformarlo in luogo di ritrovo per la cittadinanza introducendo anche piante esotiche ornamentali. Alla caduta di Napoleone nel 1814, e col ritorno degli austriaci non vi furono grandi cambiamenti né per Palazzo Brera né per l'Orto Botanico.

Iniziò poi per l'Austria il disimpegno dalle attività formative e culturali a seguito di turbolenze politiche e sociali che portarono al loro ritiro e all'unità dello stato italiano. L'Orto venne affidato a diverse istituzioni fino a che nel 1935 passò sotto la gestione dell'Istituto Superiore di Agricoltura.

Sotto la gestione dell'Università di Milano, l'Orto fu assegnato prima alla facoltà di Agraria e poi a quella di Scienze. I passaggi da un'amministrazione all'altra come anche le sue caratteristiche di piccolo spazio chiuso tra i palazzi, non giovarono all'Orto che pian piano fu abbandonato. Solo nel 2001 è stato restaurato e riaperto al pubblico. Questa in sintesi la sua storia .

Entrando non posso non osservare la vegetazione, verde ovunque fino quasi a coprire le pareti del palazzo che sul giardino affaccia.

Una didascalia posta all'ingresso informa il visitatore delle due rarità principali dell'orto, due alberi davvero impressionanti: il tiglio alto quasi 40 metri e i due ginkgo (un maschio e una femmina, risalenti al periodo di fondazione del giardino.

Guardandoli, non posso che pensare a quante persone, storie e aneddoti avrebbero da raccontare. E poi il noce americano e quello del Caucaso, la firmiana, albero orientale arrivato a Milano per volere dei francesi.

Passeggiando senza un percorso prestabilito, colpiscono il silenzio e la pace che l'orto emana.

Sono ammirato delle numerose specie di uccellini che in questo spazio trovano un po' di pace per poter nidificare ed allietarci con il loro canto.

Questo angolo verde è un regalo inaspettato per chi ama i fiori, la natura e vuole passare qualche ora in silenzio.

Cammino tra le aiole, restaurate secondo il loro aspetto originario:

l'aiola delle piante officinali quelle del genere Salvia, la collezione di bulbi primaverili, quella della Peonia e Aquilegia e poi ancora fucsie, tulipani.

Chissà che spettacolo la fioritura delle magnolie, vicino alla *serra del Piermarini*, dal nome del progettista, lo stesso della Scala.

Non manca uno spazio dedicato all'orto, che ospita mini-corsi . Qui si può imparare come preparare il compost domestico o creare un giardino sostenibile capire quali piante hanno bisogno di poche cure e quali erbe naturali possono arricchire il menu di una cena.

E' molto importante l'attività didattica e sociale che all'interno dell'Orto si svolge .

Gli Orti Botanici italiani, di cui questo fa parte, svolgono 'importante missione della tutela della flora, attraverso specifiche attività sia di conservazione presso le loro sedi di piante vive e di semi, che di educazione e di divulgazione, per contribuire alla diffusione di una nuova cultura ambientale, più attenta e rispettosa degli equilibri indispensabili alla vita, ad ogni forma di vita.

Infatti, a causa delle attività antropiche e dei cambiamenti climatici che ne sono derivati, negli ultimi decenni abbiamo assistito ad una vertiginosa riduzione di molti ecosistemi naturali; le conseguenze principali sono state la riduzione della diversità biologica e la riduzione della variabilità genetica.

Una sorta di omologazione verso il basso, cosa che purtroppo capita anche alle attività umane.

Il patrimonio vegetale è stato, di conseguenza, seriamente compromesso ed è diventato impossibile garantire la conservazione in natura di diverse specie.

Qui si protegge la diversità , l'eccezione, la rarità, non solo dai pericoli legati al disboscamento , all'inquinamento ma anche dalla società consumistica che ci vorrebbe tutti bravi, silenziosi ed anche acritici consumatori di beni.

Visitate questo meraviglioso spazio nel cuore di Milano , con l'animo disposto al raccoglimento, al silenzio, all'osservazione di quanto la natura ha da insegnarci.

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

Note di viaggio/1

A cura di Graziella Catizone, U.S.C.A.S.P. Garbagnate

Tuscia e dintorni: è il tour che abbiamo fatto all'inizio del mese di maggio con altri compagni di viaggio, grazie al nostro cral.

Siamo partiti in un grigio mattino di giovedì, con un tempo che non era dei più propizi ….. e purtroppo la classica "nuvoletta di Fantozzi" ci ha accompagnato per tutta la durata della gita.

Prima di iniziare a descrivere i luoghi visitati, occorre precisare che con Tuscia si intende gran parte dei territori della provincia di Viterbo, zona ricca di bellezze naturali e soprattutto di storia.

La nostra prima tappa è stata Viterbo, con la sua piazza principale; la città fu scelta per molti anni come rifugio dei Papi, ed è proprio nella piazza principale che si erge il Palazzo, dove venne celebrato il primo, lungo e ….movimentato conclave della storia. Infatti i cittadini viterbesi, stanchi di attendere, dopo un lungo periodo di tre anni, che i cardinali riuniti eleggessero il nuovo papa, decisero di chiuderli a chiave (clausi cum clave, da cui deriva il termine conclave) e scoperchiare il tetto, lasciandoli all'addiaccio e costringendoli così a giungere a una rapida elezione.

Abbiamo poi continuato la nostra passeggiata, nel caratteristico Quartiere Medievale di San Pellegrino e Piazza del Plebiscito dove ha sede il Municipio. La piazza quindi, più che con il suo vero nome, è conosciuta abitualmente dai suoi cittadini come "Piazza del Comune".

Il giorno seguente, di prima mattina, siamo partiti per raggiungere la località di Civita di Bagnoregio, borgo medioevale, la cui peculiarità è che può essere raggiunta esclusivamente a piedi percorrendo un lungo ponte di pietra da cui è possibile ammirare nella vallata circostante, i "calanchi", che a seguito di particolari fenomeni geologici, conferiscono ai picchi l'aspetto di cattedrali di pietra. Il borgo è anche conosciuto come " la città che muore" a causa del processo di erosione della roccia che mina la base su cui essa poggia.

Il pomeriggio è proseguito prima con un giro panoramico del lago di Bolsena con le sue isole Bisentina e Martana, Capodimonte, Montefiascone (paese celebre per il vino EST! EST!! EST!!!) e per finire, una passeggiata sul lungolago del Comune di Marta.

La mattina del sabato è stata dedicata alla visita guidata di Tarquinia, città da sempre emblema della civiltà etrusca e della sua necropoli con le numerose tombe dipinte; è possibile visitare le più significative, attraverso un percorso cronologico che evidenzia i cambiamenti apportati nell'arco degli anni nell' evoluzione sia della tecnica pittorica che nel mutamento dell'approccio con l'oltretomba.

Il pomeriggio invece è stato dedicato alla visita guidata di Tuscania, ed in particolar modo alla Chiesa di San Pietro e alla Chiesa di Santa Maria Maggiore.

Il borgo di Bolsena dominato dal castello Monaldeschi che spicca dal colle, è stato l'ultimo luogo da noi visitato prima del rientro, domenica mattina.

Un'ultima nota di questa vacanza, che credo possa essere condivisibile da parte di tutti i partecipanti è l'apprezzamento si dei luoghi visitati, ma anche dei piatti caratteristici che grazie ai camerieri generosi del nostro albergo abbiamo potuto gustare!!!

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

Note di viaggio/2
Bobbio: un santo, undici diavoli, un ponte

A cura di Claudio Ciprandi, P.S. Rho

Come è giusto che sia, ogni visita che si rispetti a Bobbio, non può che iniziare con l'incontro con San Colombano.

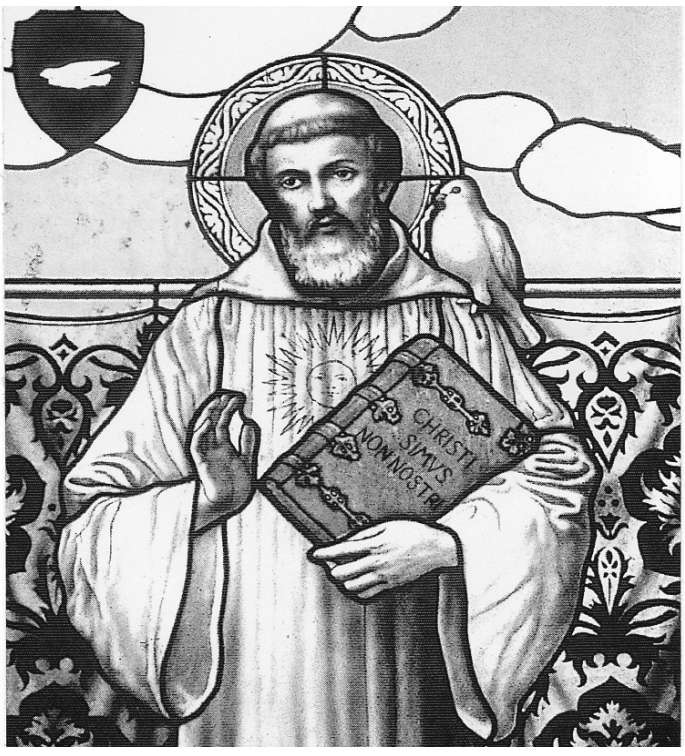
Irlandese di nascita, pellegrino per vocazione, il monaco benedettino, nel 493, all'età di quarantotto anni, abbandona per sempre l'isola natia per spingersi in Francia (allora Gallia).

Qui fonda tre monasteri con la caratteristica, allora veramente innovativa, di essere dotati di una scuola e di un ricovero per gli infermi.

La sua opera crea profonde ripercussioni nel clima sociale di devastante miseria, violenza e analfabetismo.

Il suo ostentato rifiuto ad ogni compromesso e l'ostinato attaccamento alle tradizioni liturgiche celtiche lo pongono presto in una situazione di scontro sia con il potere regale che con le gerarchie ecclesiastiche.

Condannato all'esilio, riesce fortunosamente ad evitare l'imbarco forzato verso l'Irlanda e, nel 612, abbandonato il regno dei Franchi attraversa le Alpi e scende nel regno dei Longobardi.



Re Agilulfo e la regina Teodolinda, lo accolgono fraternamente e lo inducono a fermarsi due anni a Milano, sede regale.

In questo periodo Colombano cerca di contrastare l'eresia ariana, la religione ufficiale dei Longobardi e nel 614 ottiene il consenso di stabilirsi con i suoi monaci nella solitudine della Val Trebbia e appagare così il suo anelito al silenzio di eremita

Il 23 novembre 615 Colombano muore.

E' evidente, quindi, che tutto ciò che rimane a Bobbio della presenza del Santo è riconducibile alla sua eredità spirituale e all'opera dei suoi seguaci.

La prima "tappa" della nostra visita è stata l'Abbazia di San Colombano dove i monaci applicarono la Regola che prescriveva *"ogni giorno bisogna pregare, ogni giorno si deve lavorare, ogni giorno bisogna studiare"*.

Lo studio, la lettura e la "compliazione" di libri permisero all'Abbazia di dotarsi tra il VII e l'VIII secolo di una delle più ricche biblioteche dell'Italia settentrionale.

Vero gioiello dell'Abbazia è il mosaico posto nella sua parte inferiore. Commissionato verso la metà del XII secolo venne completamente coperto da una spessa coltre di terra e detriti nel 1448, quando i monaci dell'ordine si Santa Giustina di Padova subentrarono alla disciolta comunità colomboniana e rasero al suolo la basilica per edificarne una nuova.

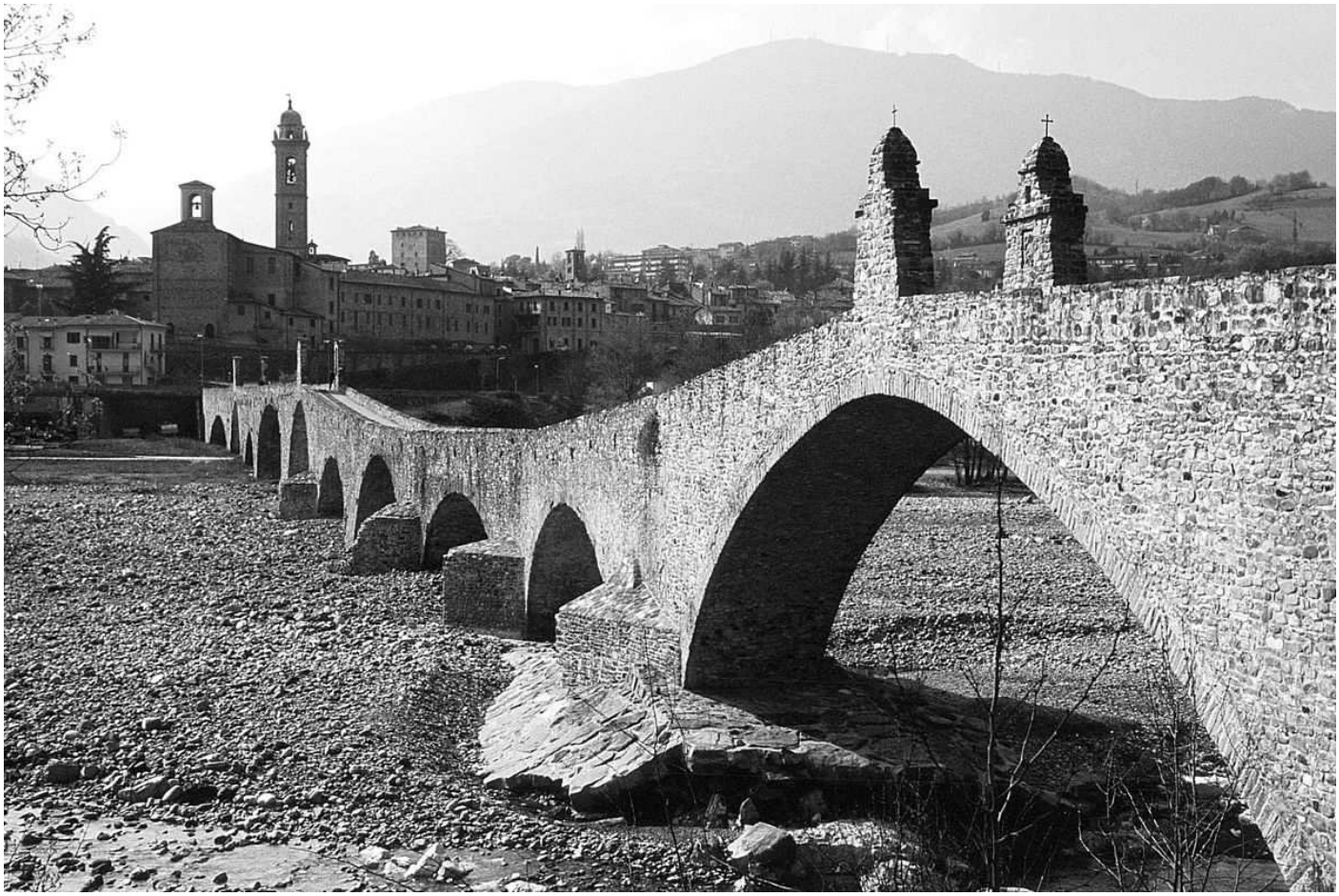
Il mosaico rimase sepolto e dimenticato fino al 1910 quando, casualmente venne rinvenuto.

I notevoli costi per il restauro e lo scoppio della Prima Guerra Mondiale prolungarono i lavori di recupero fino al 1935.

Dopo l'Abbazia abbiamo visitato il Duomo, posto

nella piazza principale di Bobbio dove avevano sede anche il Palazzo del Podestà e la residenza del vescovo-conte.
Siamo dopo l'anno Mille e l'esperienza vivace ed "autonoma" dei seguaci di Colombano è ormai in declino.
A San Colombano vengono accreditate molte imprese eccezionali, si narra che fu lui ad importare la coltivazione della vite e gli vengono riconosciuti numerosi miracoli, si dice che riuscì ad aggiogare un'orsa che aveva ucciso uno dei buoi che trainavano l'aratro con cui stava lavorando un campo ma il più curioso è sicuramento quello legato al ponte che attraversa il fiume Trebbia, vero simbolo della città di Bobbio.

Nel medioevo, la costruzione di un ponte era un'opera di grande ingegno, considerata quasi prodigiosa. Per questo la costruzione dei ponti ha dato origine a molte leggende, che spesso avevano come protagonista il diavolo, in quanto congiungere due luoghi che la natura (e Dio) aveva voluto separati era vista da molti come un'opera "diabolica".
Secondo una prima antica tradizione, il maligno contattò san Colombano, promettendogli di costruire il ponte in una notte, in cambio della prima anima mortale che lo avrebbe attraversato. Il santo accettò. Nella notte, il diavolo convocò vari diavoletti che lo aiutarono nell'opera muratoria, reggendo le volte del ponte. I demoni erano di statura diversa e così le varie arcate del ponte uscirono di dimensioni variabili. Al mattino, il diavolo si appostò all'estremità del ponte, per esigere il suo compenso. San Colombano gli mandò un cagnetto. Il diavolo, turlupinato, se ne tornò all'inferno, non prima di avere sferrato un calcio al suo manufatto, che da allora è anche sghembo.
Altre versioni della stessa storia vedono l'attraversamento da parte di altri animali: una da parte dell'amico orso aggiogato sui monti, in un'altra il Demonio costruisce il ponte senza gobbe e san Colombano fa attraversare il ponte ad un asino; il Diavolo, per disperazione, si gettò nella Trebbia che scorreva sotto il ponte e la sua caduta in acqua causò la deformazione



Il Giornalino

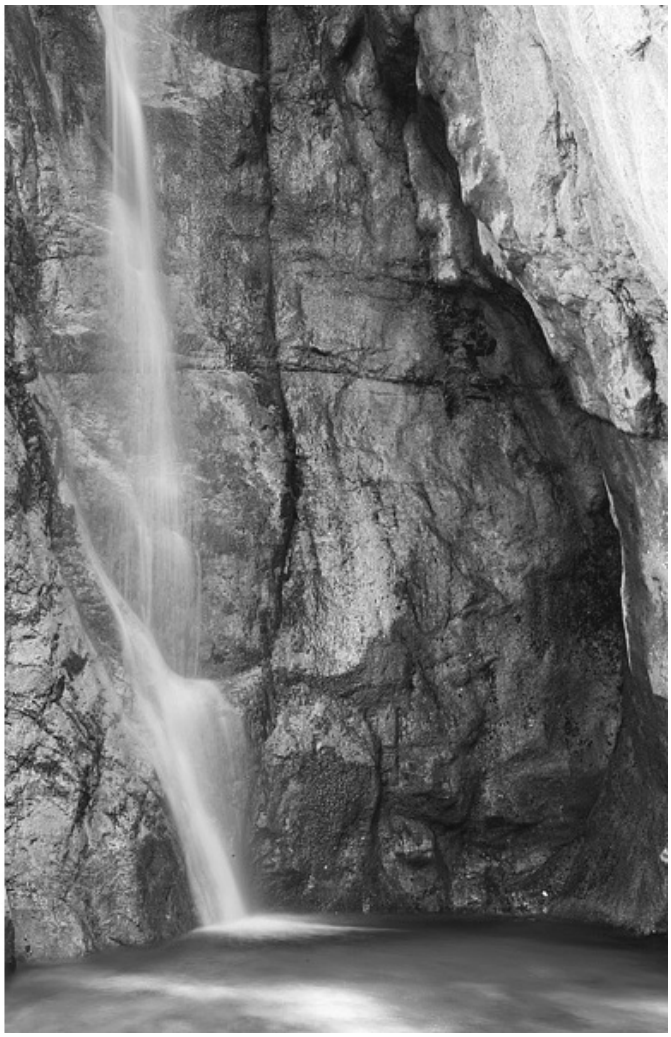
Giugno 2018 anno XXVI numero 91

La cascata del Cenghen

A cura del Gruppo Amici della Montagna

Una bellissima e facile escursione alla scoperta di un angolo spettacolare della Val Monastero: l'Anello della Cascata del Cenghen.
Da Abbadia Lariana prendiamo il primo tratto del Sentiero del Viandante per poi girare a destra sul sentiero 4A del Monte Bobino dove sono segnalate le Cascate del Cenghen. Saliamo fino a Navegno lungo la mulattiera fino ad incrociare il sentiero 5A che prendiamo seguendo le indicazioni.
Dopo il ponte sul torrente Zerbo prendiamo il sentiero di destra fino alle Cascate.
Torniamo sui nostri passi ma al bivio prendiamo l'altro sentiero verso la località Calech per poi prendere il sentiero 5B che passa per il borgo di Linzanico per scendere ad Abbadia lungo il sentiero degli Ulivi e poi lungo il sentiero del Viandante per tornare al punto di partenza.
Durante l'escursione saremo accompagnati da una guida botanica che ci aiuterà nella ricerca ed il riconoscimento delle erbe spontanee commestibili.

Con questa presentazione, le aspettative erano molto alte.
Aspettative non deluse e così, la "facile escursione", ci ha permesso di trovarci di fronte ad un vero e proprio spettacolo della natura.
La cascata del Cenghen, formata dalle acque del torrente Zerbo, è un salto di circa 50 metri che crea una splendida doccia fresca e naturale.
Nessuno di noi ha avuto il coraggio di cimentarsi in un bagno ma, ve lo possiamo assicurare, un ragazzo arrivato dopo di noi, in meno di un minuto, si è tolto i vestiti e si è rinfrescato sotto la cascata…
La vera "ciliegina sulla torta" di questa bella gita è stata rappresentata dal fatto che siamo stati accompagnati da due giovanissime ragazze che ci hanno svelato, con competenza, i segreti e le caratteristiche di ogni pianta, di ogni fiore che abbiamo incontrato lungo il cammino ma, forse, ancora più gradita è stata la presenza della signora Grazia, rappresentante dell'Associazione Eatable di Como che ha preparato, per ognuno di noi un gustoso "sacchetto da viaggio".
Arrivare alla nostra meta, godere lo spettacolo della cascata e gustare il contenuto del sacchetto è stata davvero un'esperienza unica.
Mettere sotto i denti qualcosa di diverso dal solito panino che accompagna le nostre escursioni, verificare di persona che esistono fiori commestibili che oltre al colore, possono donare sapore ad insalate o a biscottini è stata un'esperienza che ha donato gusto alla bellezza.
Veramente una bella giornata!



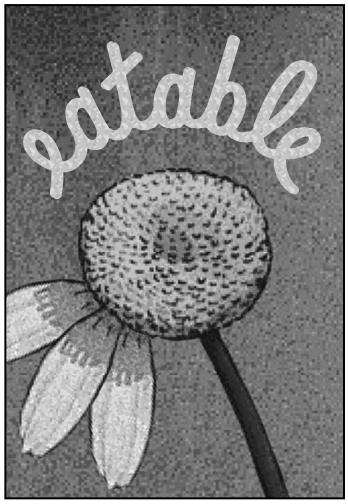
Ogni promessa è debito!!!
Molti di noi hanno chiesto alla signora Grazia di avere il menù di ciò che ci aveva preparato e anche le ricette di tutte quelle golosità.

Per quanto riguarda il menù, eccolo servito:

Il menu trae ispirazione dalle produzioni
tipiche nella scelta di pasta e pane
di grano saraceno, di formaggi e salumi
locali; onora la memoria della tradizione
gastronomica storica nell'abbinamento delle varie farine,
nell'utilizzo delle erbe
spontanee, officinali ed aromatiche.

-Gnocchetti di grano saraceno al pesto di ortiche
-Zincarlin al timo
-Frittata con erba amara
-Insalata di erbe, semi e fiori
-Panino con bresaola e foglie di nasturzio
-Plumcake alla calendula
-Crostata di borragine
-Ciambella alla salvia fiorita
-Tartellette con miele di trifoglio e petali
-Mini flan all'erba cedrina

Le bevande:
- Te verde di ortensie giapponesi Oma-Cha ,
infuso a freddo
-Cocktail di prosecco con spremuta di pompelmo rosa, erbe aromatiche e fiori.



Per quanto riguarda le ricette la signora Grazia, custode gelosa dei suoi segreti, ce ne ha fornite "solo" due:

FLAN DI ERBA CEDRINA
Lavare e tritare finemente una manciata di foglie di cedrina (Aloysia citrodora).
Montare gli albumi di tre uova con un pizzico di sale a neve ferma.
Sbatterei tuorli con 100 gr di zucchero fino a che non sono chiari e spumosi, aggiungere 250 gr. di ricotta vaccina e 150 gr. Di yogurt bianco del tipo greco frullando bene.
Unire la buccia grattugiata di un limone, la cedrina tritata e gli albumi, mescolando delicatamente dal basso in alto.
Distribuire in 6 piccole cocotte e infornare a 180 gradi per 30 minuti fino a doratura..
Tirati fuori dal forno si sgonfieranno. Spolverizzare con zucchero a velo e decorare con foglie di cedrina.

PESTO DI ORTICHE E NOCCIOLE
Raccogliere le cime più tenere di ortiche non ancora fiorite.
Lavarle, sbollentarle per qualche minuto, scolarle ed immergerle in acqua ghiacciata.
Scolarle nuovamente ed asciugarle in un panno.
Farne un trito fine con una lama di ceramica, aggiungere olio a filo mescolando ortiche e nocciole precedentemente tritate.
Unire uno spicchio d'aglio, se piace.
Aggiungere formaggio grattugiato e sale quanto basta.

Dosi approssimative per 4 persone:
-200 gr. di ortiche fresche
-150 gr. di parmigiano
-1 spicchio aglio
-olio d'oliva
-100 gr. di nocciole
-sale q. b.

Per chi comunque volesse conoscere altre ricette e approfondire la conoscenza delle attività dell'Associazione EATABLE non deve fare altro che raggiungerli sul loro sito web. eatable.wordpress.com

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

Gli effetti del sole sulla pelle (non solo in "vacanza")

A cura di Davide Toniolo, D.H. Oncologia P.O. Rho

Il sole e i suoi effetti sulla pelle

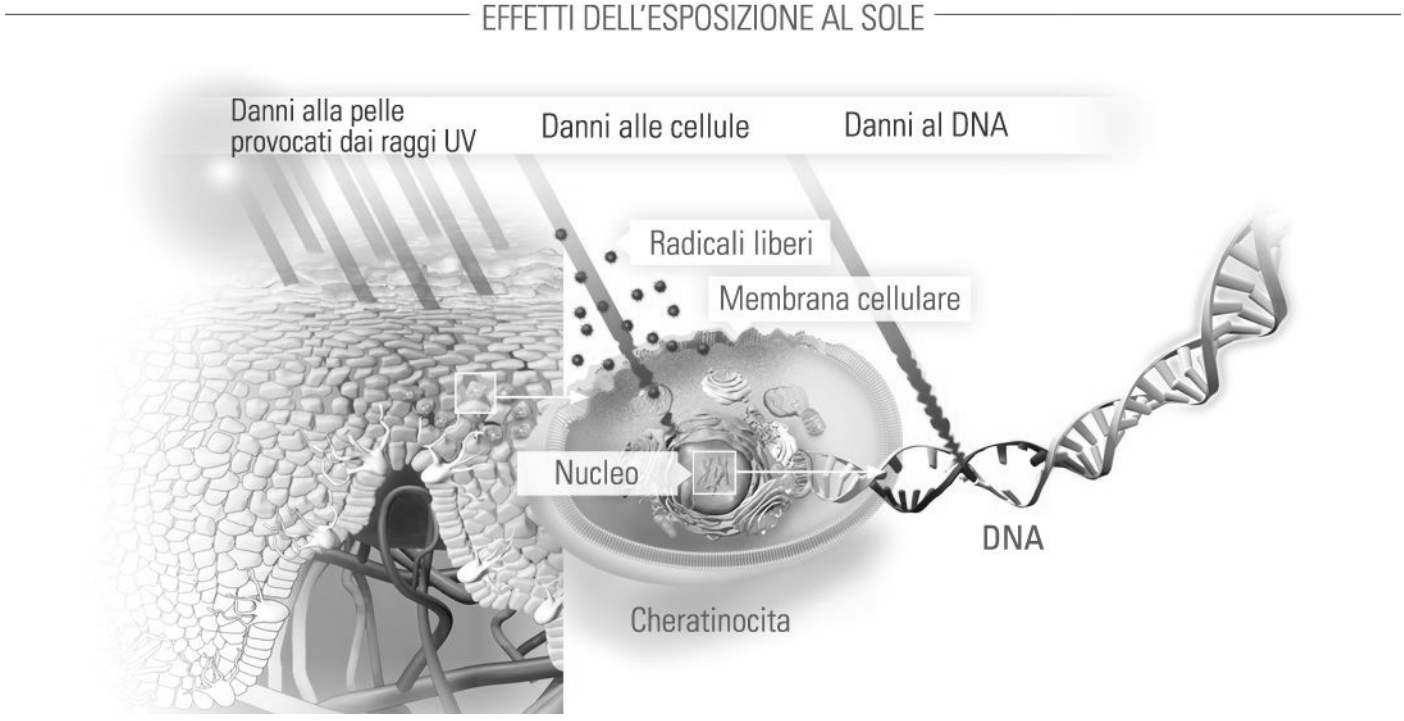
Bisogna aspettare le calde o afose giornate del clima continentale Padano per decidere di esporsi al sole con una crema protettiva oppure la mettiamo solo in valigia prima di andare in vacanza?

Spesso noi associamo l'abitudine alla protezione della nostra pelle solo con la vacanza sottovalutando week end, "gite fuori porta" o raggiungimenti temporanei di fonti d'acqua refrigeranti: fiumi, laghi, bacini artificiali. Frequentissimo vedere parenti o colleghi di lavoro con scottature da pomeriggi al sole o passeggiate prima o dopo temporali; sono il risultato di quanto si sottovaluti l'irraggiamento del sole. Oltre alle ovvie distanze dal sole e il grado di incidenza dei raggi solari a seconda delle ore della giornata, sono molto importanti la presenza o assenza di vento, la copertura nuvolosa persino l'inquinamento (parte delle radiazioni solari sono riflesse verso lo spazio e altre assorbite o diffuse in tutte le direzioni dalle molecole di gas atmosferico, dal vapore acqueo e dall'ozono). Utili per esporsi al sole e proteggersi correttamente possono essere i grafici ormai spesso presenti a lato delle previsioni meteo con le indicazioni dell'indice di UV per ogni città/regione.

Alte protezioni anche all'ombra

Spesso siamo anche ingannati dalle nostre sensazioni e quindi non ci rendiamo conto di come i oggi UV possano colpirci più facilmente in giornate con temperature più fresche e ventilate che con cielo afoso inquinato. In montagna il rischio di danno cutaneo da sole esiste anche con temperature più fresche perché lo scudo costituito dall'atmosfera diminuisce a causa dell'altitudine: statisticamente la quantità di UVB aumenta del 4% ogni 300 m di altitudine. E per gli amanti dello sci estivo: la neve è in grado di riflettere fino all'80% degli UV! Quindi alte protezioni anche all'ombra!!

A quest'ultimo proposito anche gli amanti del mare non devono stare tranquilli. Un gruppo di ricercatori spagnolo dell'Università di Valencia ha dimostrato e successivamente pubblicato sulla rivista "Photochemistry and Photobiology, che l'ombrellone da mare lascia filtrare circa il 5% delle radiazioni UV ma non può fare nulla contro il riverbero, cioè i raggi solari riflessi da sabbia, acqua o oggetti circostanti. Tramite dei sensori gli esperti hanno dimostrato che sotto l'ombrellone siamo colpiti da circa il 34% delle radiazioni solari.



Per chi invece si è già scottato e si protegge con un indumento?
È stimato che attraverso una maglietta di colore bianco, a seconda della trama, passino circa il 20-30% dei raggi solari. Chi invece pensa di bagnarla o farci il bagno, l'effetto lente tende a enfatizzare i raggi e la frescura del bagnato a contatto con la pelle potrebbe inavvertitamente prolungare l'esposizione al sole.

E allora utilizzo la protezione 50
Dal 2008 l'Emea (la commissione Europea di controllo del farmaco) ha vietato la scritta protezione totale, perché nessuna crema è in grado di eliminare tutti i raggi ultravioletti. Se maggiormente possiamo proteggerci dai raggi UVB che scaricano la loro energia sugli strati più superficiali della pelle e sono responsabili del rossore da scottatura, non possiamo eliminare i raggi UVA quelli più rischiosi. Questi ultimi penetrano in profondità fino al derma e più facilmente sono in grado di danneggiare il Dna creando mutazioni cancerose; sommati nel tempo sono responsabili dell'invecchiamento precoce e possono creare melanomi.

Il sole fa male?
C'è chi sostiene che il sole sia una medicina naturale e come tutte le medicine vada assunta nelle giuste dosi e nei giusti momenti. I reparti o le terrazze di Elioterapia erano una costante presenza negli ospedali dei primi del '900 (Policlinico di Milano e Ospedale di Garbagnate Milanese). Di primaria importanza è la produzione della Vit D, responsabile della fissazione del calcio sulle ossa. Recenti studi hanno dimostrato la sua importanza anche come anti ossidante e antiinfiammatorio (rachitismo artrosi); sembra che sia importante nei sistemi di regolazione del sistema immunitario ed è sempre più evidente che la sua carenza possa essere corresponsabile nella formazione e nella progressione dei tumori. Il sole può migliorare l'umore, grazie all'aumento della produzione della serotonina, un importante neurotrasmettitore regolatore degli stati di irritabilità o ansia. Curativo di alcune malattie della pelle, psoriasi, eczemi e con attenzione anche l'acne.

L'esperto consiglia
Non voglio concludere con il classico decalogo di consigli per la "tintarella" presente su ogni sito internet o rivista. Ricordatevi di non utilizzare le creme dell'anno prima se mal conservate o troppo esposte al calore, potrebbero essere non efficaci. Importantissimo proteggere i bambini ed evitare le scottature che sono la causa di tutte quelle lesioni solari o precancerose (cheratosi attiniche, carcinomi basocellulari) che sono effettivamente in aumento nella popolazione, insomma prendere il sole "non in testa , ma con la testa"…

Ricordando

A cura di Mario Villa, Accettazione P.O. Rho

IL FUNERALE

Sempre ci sfugge colui che inseguiamo ostinati,
negli occhi l'ennesima bara bianca.
Spezzato è il ritmo e infranta l'armonia
dall'assurdo odore
che filtra attraverso il candido legno.
Tace il cielo e se ne sta plumbeo e immoto
mentre il vuoto m'avvolge
e il suono delle lacrime
ferma il cuore.

IL CERVO

A volte mi è sembrato di vedere
nel bosco il palco reale del maschio.
Giunto lì la visione si rivela
non essere che disegno di rami.
Sento il suo sguardo fiero
e impossibile sogno è la cattura.

MALTEMPO

Quasi sempre di nubi è colmo il cielo
sipario chiuso
sul celeste orizzonte.
Sopravvive ansimante la speranza
d'incontrare un giorno il gioioso vero.

ALEPPO

E come possiamo noi oggi cantare
con il terrore urlante nelle stanze,
coi missili intelligenti che esplodono
e dilaniano innocenti creature?
Non resta che pietosa sepoltura
mentre i liuti agli ulivi appesi oscillano
tristi e muti nella polvere rossa
che dal deserto reca il vento ardente
e si sposa al mortale cemento che inaliamo
e sirena è il suicidio,
sola salvezza il volontario esilio.

IL RICCIO

Tenero animaletto
palla di simpatia
perché sempre ti lasci affascinare
dai fanali omicidi?
Ora non sei che aculei e peli e sangue
orrendi sull'asfalto.

A NOTTE

Sono belle le stelle che nel cielo
spezzano la tenebra che circonda
la terra e il suo agitarsi.
Noi speriamo
che una luce risplenda oltre il buio interstellare.
Se l'oscuro vivesse al di là
nessuna méta avrebbe il viaggio assurdo.
Intanto ci consola all'infinito
il tenue brillio dei lontani astri.

COLONNE D'ERCOLE

Il confine è tracciato, nessun mezzo è ammesso
e unicamente te stesso è il bagaglio
che oltre la barriera puoi recare.
L'inutile abbandona
nella terra della fosca tempesta
che acceca gli occhi
e quando il limite varcato avrai
l'aria tersa respira
puro ossigeno per la mente e il cuore.
La scoperta qui è
quotidiano stupore dell'eterno presente.

FINALE

Insensato è il senso
per il sapiente che osserva e ragione
nell'orizzonte terrestre che grigio
nella nebbia lo avvolge
richiudendolo in piccole risposte.
Come andare oltre il mare sconfinato
ed approdare dove tutto è chiaro
e in un eterno mattino sereno
vestirsi di freschezza?
Dopo la mezzanotte veri vivono i sogni
nelle città che dormono finalmente silenti.
Non scordarli quando risorge il sole.

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

Misure e distanze nel cosmo

A cura di Mario Agrini, Ambulatorio ortopedico P.O. Rho

Siamo così abituati ad utilizzare piccoli numeri per esprimere le distanze che copriamo nei nostri spostamenti quotidiani che le distanze dei vari oggetti nell'Universo ci sembrano quasi inconcepibili.

Proviamo ad avere quindi una vaga idea delle distanze nel nostro Universo.

Per recarci al lavoro molti di noi percorrono una decina di km (più o meno) e già ci sembra una distanza piuttosto elevata.

L'oggetto celeste più vicino a noi è la nostra Luna, il nostro satellite naturale, e dista in media 384.000 km ; percorrendo tale distanza con la vostra auto ad una media di 100 km/h e senza mai fermarvi dovreste guidare per poco più di cinque mesi per raggiungerla…….e siamo appena partiti.

La nostra stella, il Sole, dal canto suo, dista da noi 150 milioni di km e se dovessimo ancora utilizzare la nostra auto come paragone allora per arrivarci impiegheremmo 2083,3 mesi ovvero 173,6 anni….un bel viaggetto.

A questo punto gli astronomi si sono posti il problema di creare una unità di misura adatta a comprendere tali distanze, anche perché i vari pianeti del nostro Sistema Solare sono ben più lontani dal nostro Sole ed hanno così ideato l'**Unità Astronomica** (U.A.) che corrisponde proprio alla distanza del nostro pianeta dalla nostra stella e quindi 150 milioni di km.

Il pianeta più prossimo a noi, Marte, si trova in media a 225 milioni di km dalla Terra e quindi ad 1,5 U.A. (una volta e mezza la distanza Terra-Sole) ; Giove, posto a 850 milioni di km da noi, dista quindi 5,26 U.A. quindi più di duemila volte la distanza della nostra Luna da noi.

Potremmo così calcolare la distanza dei vari pianeti da noi molto facilmente…tramite una calcolatrice … fino ad arrivare a Plutone (anche se non è più considerato un pianeta) che dista da noi in media 6 miliardi di km ovvero 40 U.A.

Andando poco oltre troviamo la Nube di Oort, una fascia di corpi residui della formazione del sistema solare che orbita attorno alla nostra stella ad una distanza compresa tra le 100.000 e le 200.000 U.A. (provate a fare il conto in km….).

Bene….se già vi gira la testa sappiate che siamo appena usciti dal nostro cortile di casa; al di là della nube di Oort inizia lo spazio interstellare e l'influenza gravitazionale del nostro Sole non si fa più sentire.

Siamo nello spazio profondo e ci stiamo dirigendo verso la stella più vicina alla nostra….Proxima Centauri, una nana rossa neanche visibile nel nostro cielo ad occhio nudo….ma quanto dista? Se lo esprimiamo in km Proxima Centauri dista qualcosa 268 000 U.A ovverossia 38mila miliardi di km (scrivete 38 seguito da dodici zeri).

Qui le cose cominciano a farsi complicate….l'U.A. non è più sufficiente per le nostre misurazioni e se vogliamo verificare le distanze di astri più lontani occorre una nuova unità di misura che possa farci intuire le misure dell'Universo.

A metà del ventesimo secolo, quando si cominciarono a comprendere le reali misure dell'Universo, si ideò **l'anno luce** (A.L.) cioè la distanza percorsa dalla luce nel vuoto in un anno che, viaggiando la luce a circa 300.000 km/s, risultò essere qualcosa come 9 460 730 472 581 di km (provate a leggerlo).

Gira la testa vero?

Ma andiamo avanti……..

Con questa nuova unità di misura possiamo porre Proxima Centauri a 4,3 A.L. dal nostro Sole e c'è un lato affascinante in questo ragionamento.

Provate a pensare…..

Se Proxima Centauri dista da noi 4.3 A.L. significa che la luce che stiamo osservando ora è partita

Segue ⇨

dalla stella 4 anni e 4 mesi fa e quindi stiamo osservando Proxima Centauri ….nel passato; la cosa diventa ancora più incredibile se osserviamo oggetti molto più lontani

In egual modo anche le onde radio viaggiano alla velocità della luce e quindi il ragionamento non cambia

Per darvi un'idea più concreta Immaginiamo di spostarci nell'Universo con una fantasiosa astronave equipaggiata con un'antenna radio sempre puntata verso la Terra (in modo da ascoltare tutte le trasmissioni radio che diffondiamo ogni giorno) e allontaniamoci via via verso le stelle più lontane dal nostro Sole.

Siamo, come abbiamo detto, nei pressi di Proxima Centauri ed ascoltando le trasmissioni emesse dal nostro pianeta sentiremmo le notizie del 2014 poiché le onde radio (come la luce) impiegano 4 anni e 4 mesi per raggiungere la stella…..la Germania vince il mondiale 2014, la prima donna italiana astronauta, Samantha Cristoforetti, inizia il viaggio verso lo spazio e via dicendo…..

Allontaniamoci ancora ed a 8.8 A.L. raggiungiamo Sirio; ascoltiamo la radio e sentiremo l'Apple che presenta l'iPad per la prima volta, i soldati americani lasciano definitivamente l'Iraq…..

Un balzo a quasi 17 A.L e raggiungiamo Altair nella costellazione dell'Aquila; qui ascolteremmo il primo astronauta italiano Umberto Guidoni, la notizia della creazione di Wikipedia eccetera

E se andassimo ancora più lontano?

A 51 A.L troveremo Castore, nella costellazione dei Gemelli; la luce di questa stella che osserviamo oggi è partita nel 1967 ed ascoltando il nostro pianeta sentiremmo le prime canzoni dei Beatles, i preparativi americani per mandare un uomo sulla Luna, il primo singolo dei Pink Floyd

Ad 80 A.L. ,nell'Orsa Maggiore, raggiungiamo Merak; qui sentiremmo i discorsi di Hitler e Mussolini e qualche brano di jazz in voga a quei tempi….

A 240 A.L. infine raggiungiamo Bellatrix, stupenda gigante blu visibile ad occhio nudo nella costellazione di Orione. Qui, puntando la nostra antenna non sentiremmo nulla: la Terra apparirebbe come era nel 1778 quando la radio non esisteva ancora. Il nostro pianeta qui è come se non esistesse….silenzioso….indistinguibile.

Affascinante vero?

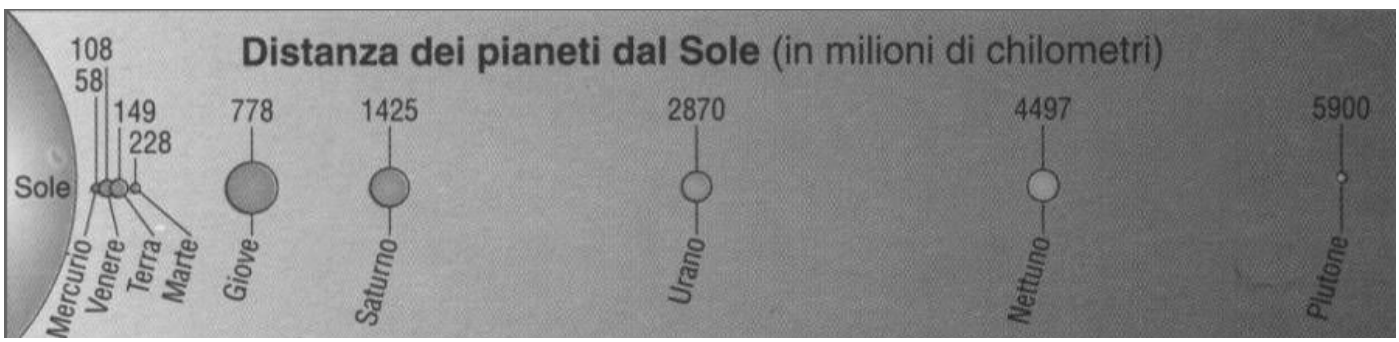
Beh…..siamo ancora molto vicini a casa nostra

Se usciamo dalla nostra tranquilla Via Lattea (che ha un diametro di 100.000 A.L.) la prima galassia che troviamo è la Galassia di Andromeda….distante 2.5 milioni di A.L. da noi. Ciò che vediamo oggi è la Galassia di Andromeda di 2.5 milioni di anni fa.

Nella costellazione di Eridano troviamo NGC 1300, una meravigliosa galassia a spirale barrata distante 70 milioni di A.L.; la luce che osserviamo ora è partita da NGC 1300 ai tempi dei dinosauri.

Possiamo tranquillamente osservare oggetti distanti miliardi di A.L., oggetti la cui luce che oggi osserviamo è partita prima che si formasse il nostro sistema solare e perfino il nostro Sole (che ha 5 miliardi di anni)

Se pensate di essere stupiti pensate a cosa vedremmo se potessimo osservare…..che ne so…..a 20 miliardi di A.L.



Beh……non vedremmo nulla.. il buio più assoluto; già….perché secondo la teoria del Big Bang l'Universo si è formato 13.8 miliardi di anni fa e quindi prima non vi erano stelle, ne galassie ne alcun tipo di corpo luminoso.

L'oggetto più lontano mai osservato fino ad ora è una galassia dell'Orsa Maggiore battezzata Gn-Z11; fotografata dal telescopio spaziale Hubble con un'esposizione durata 25 giorni essa dista da noi qualcosa come 13.4 miliardi di A.L. ed anche nelle migliori fotografie essa è visibile come pochi indefiniti pixel.

L'Astronomia non è quindi solo una scienza ricca di belle immagini; essa è anche sguardi sul passato e sogni del futuro.

Fenomeni teorici possono affascinare tanto quanto quelli reali se sappiamo che scientificamente essi sono possibili.

Se il Sole si spegnesse all'improvviso ad esempio, ce ne accorgeremmo solo dopo 8 minuti poiché la nostra stella dista da noi 8 minuti-luce

Se Betelgeuse (α Orionis) diventasse una supernova, cosa tra l'altro molto prossima e forse già accaduta, ce ne accorgeremmo tra 840 anni, tale è la sua distanza da noi espressa in A.L.

Osserviamo stelle in fase di esplosione (ad esempio Eta Carinae) che in realtà sono già esplose ma la luce della loro esplosione non ci è ancora giunta

E le galassie?

Beh……noi le vediamo in una conformazione ma esse possono essere diverse nella realtà perché nel tempo che ci separa da loro esse possono essersi espanse, aver colliso tra di loro e la luce di tali fenomeni non ci ha ancora raggiunto.

Insomma…..quando osservate attraverso un binocolo pianeti o galassie, osservate indietro nel tempo, minuti-luce o anni luce che siano e trovo ciò uno degli aspetti più affascinanti dell'Astronomia.

Buona osservazione a tutti

Barzellette

A cura di Giovanni Morgana Officina P.O. Passirana

Riconoscimento

Due amiche si reincontrano
dopo molti anni.
"Ciao, cara, come va?"
"Io bene, e tu?"
"Io ho un po' di problemi.
Ho avuto un figlio senza sposarmi.
Solo che il padre
non ha riconosciuto il bambino".
"Eh, ma... come lo avevi vestito?"

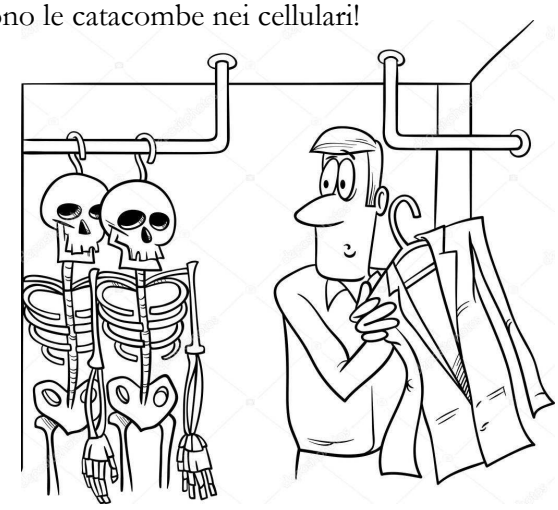
Idiozia

Il mondo è pieno di idioti
distribuiti strategicamente,
affinché tu possa incontrarne
almeno uno al giorno.

RICORDATI:
UN IDIOTA...È PER SEMPRE!

Segreti nascosti

Una volta c'erano gli scheletri nell'armadio.
Oggi ci sono le catacombe nei cellulari!



La temuta prova costume

State sereni per la prova costume
... che tanto pure in spiaggia guardiamo tutti solo il cellulare.

- A che piano abiti?
- Dal primo al settimo.
- Mamma mia, hai una casa enorme.
- No, vivo in ascensore.

"Secondo voi sono brutto?", ci chiede Oscar Rafone.

Dico in giro di avere 21 anni.
Sto attraversando la crisi dimezza-età.

Donne, è arrivata la routine!

Se la vita ti sorride, è perché non ti ha riconosciuto!

Per me pranzare leggero significa
in mutande e ciabatte.

La risposta è dentro di te,
solo che non hai capito la domanda.

Per le cose che pubblichi
non ti ha ancora contattato nessuna casa?
- Casa editrice?
- No, casa di cura.

La notizia del boiler rotto
è stata una doccia fredda.

-Sono triste, non ho amici!
+Ehi, proprio 5 minuti fa ti cercava al telefono uno della tua compagnia
-Ah sì? Chi era?
+Luca, della Vodafone

Nordic walking

(finito il corso ma non la voglia di camminare)

A cura di Marina Oneta Infermiera punti prelievo

Nel mese di Aprile abbiamo iniziato insieme questo cammino, e di cammino proprio si parla,.

Tanti volti, colleghi conosciuti o meno, tutti carichi di entusiasmo, ma anche qualche perplessità: "Cos'è la camminata nordica?".

Ricordo la prima presentazione, la preparazione il riscaldamento, tutti che pensavano fosse una allegra scampagnata, come se andassimo tutti in montagna o a fare un pic-nic, si sono ricreduti subito.

Poi le prime fatiche, i dubbi, ma com'è complicata questa spinta, coordinare il movimento delle braccia e del passo, la rullata del piede, i passi che cambiano e non ci si ferma, MAI!!

Qualcuno completamente scoordinato, altri con il passo svelto e corto, altri con il passo troppo lungo, che fatica camminare, accidenti, e con questi bastoncini poi..!

Poi settimana dopo settimana, chi arrivava dicendo " Ovunque andassi aprivo e chiudevo la mano come se avessi avuto il bastoncino.", altri " Non capirò mai, non ce la farò".

Poi tra una risata, uno sbuffo, una fatica e un impegno in più, sono arrivati tutti.

Che gioia le ultime lezioni, tutti coordinati, tutti in spinta, tutti con il proprio patrimonio posturale, corretto e rivisitato.

Posso dire grazie a tutti voi, una vera gioia vedervi motivati e convinti, metterci quella passione in più, sono grata a tutti veramente e come sempre, insegnare in realtà è imparare, imparare sempre.

Spero di avere altre occasioni per camminare insieme, e trasmettere ad altri questa bella attività, aggregante, antistress e salutare.

Marina Oneta

L'elisir di lunga vita

A cura di Cristina Campanello Centro Alzheimer P.O. Passirana.

E' arrivata la conferma. Una dieta sana, esercizio fisico regolare (almeno 30 minuti al giorno), e mantenere il peso corporeo nella norma, In più non bere troppo e non fumare. Secondo un autorevole studio americano condotto da esperti della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston queste cinque regole allungherebbero la vita di oltre 10 anni. Sempre secondo lo studio chi segue i 5 dettami di cui sopra presenta un rischio inferiore dell'82% di morire per cause cardiovascolari e del 65% in meno di morire per tumore rispetto a chi non segue i corretti stili di vita. È emerso che coloro che non adottavano i cinque comportamenti consigliati avevano un'aspettativa di vita a 50 anni di 29 anni per le donne e di 25,5 anni per i maschi. Invece, per coloro che adottavano tutti e 5 i corretti stili di vita a 50 anni presentavano un'aspettativa di vita di 43,1 anni per le donne e 37,6 anni per gli uomini. Quindi 14 anni in più di vita per le donne e 12 in più per gli uomini rispetto a coloro che non adottavano sane abitudini. In definitiva è vero che le 5 regole impongono dei sacrifici, ma 14 o 12 anni in più di vita non sono poco…..

Una serie di incontri per parlare di fotografia

A cura di Maria Nisticò, U.O. Pneumologia P.O. Passirana.

La motivazione e" stata quella di avvicinare alla fotografia senza essere troppo tecnici ma, dare dei suggerimenti di base per divertirsi ed essere creativi ad ogni scatto.

Abbiamo chiesto la collaborazione di due amici fotografi che, sono entrati nello spirito dell'iniziativa con ironia leggerezza e tanta, ma, tanta disponibilità.

I soci che hanno partecipato sono stati attenti e motivati.

Per noi organizzatori il bilancio è stato più che positivo e ci ripromettiamo di riproporlo il prossimo anno, invitiamo quindi i soci cral ad inviarci suggerimenti su iniziative inerenti alla fotografia.

Un'anticipazione, a settembre ci sarà un concorso fotografico per i soci .

Aspettiamo le vostre foto, augurandovi buone vacanze!!!!!

gli organizzatori:

Maria Nisticò

Paolo Ciprandi.

i fotografi che hanno collaborato:

Armando Colombo

Giovanni Roatti.

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

La cucina di Shanna

A cura di Rosaria Spina Trasfusionale P.O. Garbagnate

E' arrivata l'estate anche nella ***cucina di Shanna…***
Finalmente è arrivata l'estate con i suoi sapori e colori…e con l'estate anche in cucina tutto acquista una nuova luce.
Tempo ideale per festeggiare con gli amici, indugiare la sera magari davanti ad un aperitivo all'aperto.. (zanzare permettendo) e sognare di essere davanti al mare o alla nostra meta preferita di vacanza.
Le ricette che voglio proporvi sanno d'estate e mi ricordano i profumi e i colori del sud… ma che anche qui al nord ho fatto miei.
Bando alle ciancie e pronti a spadellare.

Pasta con fagiolini, pomodorini basilico.
Al sud si prepara molto spesso la pasta con il sugo con i fagiolini,che non sono i classici cornetti,ma anche questi vanno bene, quelli che intendo io assomigliano ai piattoni ma sono molto più teneri e dolci, buonissimi anche da mangiare semplicemente lessati e conditi con aglio olio e foglie di menta.
Ingredienti per 4 persone:350 gr di pasta (spaghetti spezzettati, io preferisco la pasta integrale oppure di grano saraceno che esalta il sapore del condimento)
600 gr di fagiolini,
Pomodori pachino 200 gr,
Aglio,
Olio Evo,
Peperoncino piccante,
Basilico,
Sale q.b.
Lessare i fagiolini in abbondante acqua salata, toglieteli dalla pentola con un mestolo forato e nella stessa acqua lessare la pasta lasciandola al dente.In una padella versare l'olio, l'aglio e i pomodorini tagliati in 2, fare appassire a fuoco dolce; quando sono quasi cotti, che toccandoli cominciano a sfaldarsi unire la pasta e i fagiolini e mescolare, se necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura, unire il peperoncino e le foglie di basilico.
N.B. una variante di questo piatto consiste nell'aggiungere delle patate lessate e tagliate a tocchetti… piacevole variante direi.. questo è un ottimo piatto vegetariano.

Fiori di zucca ripieni e pastellati
Un modo molto gustoso di farcire i fiori di zucca è quello che vi propongo. Mi ha passato la ricetta un amica e d 'estate a volte li faccio in quantità e li surgelo in modo da averli pronti quando voglio fare un

aperitivo con qualcosa di sfizioso,basta friggerli senza nemmeno scogelare.

Ingredienti: fiori di zucca un bel mazzo corposo (15 - 20 fiori).

Ricotta 300 gr,

prosciutto cotto a dadini 150 gr ,

parmigiano grattugiato,

1 uovo,

ale pepe nero, basilico.

Per la pastella: acqua frizzante freddissima, 250 ml, farina 100 gr, s

ale (i grammi sono indicativi, io la faccio ad occhio regolandomi su quanti fiori di zucca ho da friggere, si può fare anche con la birra e farina).

Procedimento: lavorare la ricotta con l'uovo il parmigiano sale pepe e il basilico tritato e per ultimo il prosciutto cotto. Pulire i fiori eliminare il pistillo centrale cercando di non romperli,sciacquare i fiori sotto l'acqua corrente e asciugare con un tovagliolo di carta, riempire con la farcia, immergerli nella pastella e friggere in abbondante olio caldo , gustare caldi o tiepidi.

Dulcis in fundo...

Pesche dolci all'alkermes

Questa è una ricetta che mia madre faceva quando c'era un evento o un compleanno e per noi segnava davvero l'inizio dell'estate

500 gr farina,

175 di zuccheo,

3 uova.

100 gr di burro ammorbidito,

1 bustina di lievito per dolci,

qualche cucchiaio di latte,

scorza di limone.

Crema pasticciera:

mezzo litro di latte,

4 tuorli,

40 gr farina o amido,

buccia di limone

160 gr zucchero.

Decorazione alkermes e zucchero semolato

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una palla morbida, fare delle palline di circa 25 gr l'una e disporle sulla leccarda del forno un po' distanziate, cuocere in forno caldo a 160 per 10 minuti circa,devono rimanere chiare,prepare la crema pasticciera, scavare le mezze finte pesche e riempire con la crema pasticciera, unire le 2 metà e immergerle nell alkermes e poi rotolare nello zucchero semolato, decorare a piacere con una foglietta verde di zucchero ..io uso le foglie di menta… tenere in frigo prima di servire.

…e BUONA ESTATE A TUTTI

Shanna

Andiamo al cinema

A cura di Fabrizio Albert

IL DUBBIO-UN CASO DI COSCIENZA

Iran 2017

Regia: Valid Jalilvand

Sceneggiatura: Valid Jalilvand, Ali Zarnegar

Interpreti: Navid Mohammadzadeh, Amir Aghaee, Hediyeh Tehrani, Zakieh Behbahani, Saeed Dakh.

Rientrato da poco da un viaggio in Iran (tra l'altro splendido paese con un ricchissimo passato storico-artistico e una popolazione cordialissima, interessata ed amichevole) non volevo perdermi l'occasione di un confronto con la realtà che avevo visto e le sensazioni vissute.

Sulla scia del più famoso e conosciuto Asghar Farhadi (regista pluripremiato, autore, tra gli altri, di "Una separazione" e "Il cliente") il regista utilizza un dramma personale, un caso di coscienza, per mostrarci ed indagare più a fondo alcuni aspetti attuali della società iraniana.

L'esordio è un banale incidente sulla trafficatissima tangenziale di Teheran(…verificato di persona…) apparentemente senza conseguenze, ma già si mettono a confronto le personalità e le reazioni di un patologo, borghese benestante, l'investitore, e della famiglia investita (padre, madre e due figli) in giro su di una motoretta, evidentemente dei poveretti incolti e sprovveduti. Quando, dopo i primi soccorsi e suggerimenti, peraltro non seguiti dalla famigliola, il medico vede giungere in ospedale il giorno dopo il cadavere del ragazzino, inizierà per lui un drammatico caso di coscienza, peraltro affrontato e portato avanti in completa solitudine, nonostante la presenza saggia della bella compagna, patologa anch'essa e prodiga di consigli assennati. La morte del ragazzino non sembra affatto dovuta all'incidente, come rivelerà l'autopsia, ma il tarlo del dubbio scava profondo…

La storia, in realtà, è un pretesto non solo per indagare l'animo umano e le sue reazioni (pavidità, vigliaccheria, insicurezza, timore di assumersi della responsabilità, di mettersi in discussione, di perdere il proprio status e la propria credibilità), ma anche le differenze di classe e le conseguenti reazioni, dovute ad impulsività, ignoranza, povertà. Diverso è il mondo visto dalla parte dei ricchi borghesi che sembrano sempre cadere in piedi, con le loro relazioni altolocate, e quello dei poveri cristi, costretti dalla povertà ad arrangiarsi, e diverse evidentemente le conseguenze sul piano personale e famigliare, ma anche legale e penale.

Il confronto tra i due interpreti, entrambi molto bravi, è molto intenso, ma la figura migliore la fanno le due mogli, entrambe partecipi e motivate, ma apparentemente molto più razionali e con i piedi per terra.

Il film si svolge come un giallo, con atmosfere a tratti molto cupe, girato quasi in bianco e nero e spesso di notte, ma lo si segue fino in fondo, coinvolti dalla vicenda personale e legale, fino alla svolta finale e al confronto tra i due patologi, colleghi e compagni di vita, e al quesito morale in sospeso che viene affidato dal regista a ciascuno di noi…

Un film bello, intenso, premiato a Venezia, che oltretutto ha il merito di mostrarci uno spaccato della società iraniana contemporanea, per alcuni versi assai laica e distante dalla propaganda spesso fuorviante che si legge in occidente.

THE PLACE

Italia 2017

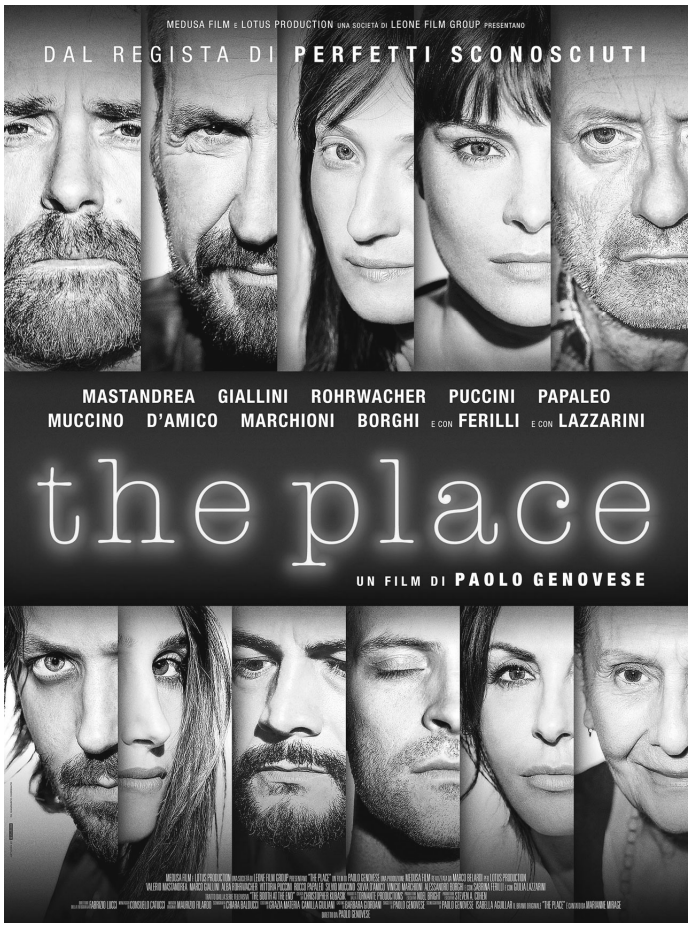
Regia: Paolo Genovese

Sceneggiatura: Paolo Genovese, Isabella Aguilar

Musiche:MaurizioFilardo

Fotografia: Fabrizio Lucci

Interpreti: Valerio Mastrandrea, Marco Giallini, Alba Rohrwacher, Vittoria Puccini, Rocco Papaleo, Silvio Muccino, Sabrina Ferilli, Giulia Lazarini, Silvia D'Amico, Vinicio Marchioni, Alessandro Borghi



Fino a che punto è disposta a spingersi la gente per realizzare i propri desideri più profondi e raggiungere la felicità? A questa domanda cerca di rispondere il regista (già autore di un film di grande successo come "Perfetti sconosciuti"), mettendo in scena uno strano film, ispirato ad una serie TV americana, "The booth at the end", andata in onda nel 2010 in 10 episodi.

Un uomo, un sempre bravo Valerio Mastrandrea, siede giorno e notte al tavolino di un bar e lì riceve una serie di personaggi con cui stipula dei fantomatici contratti. Ascolta i loro desideri più profondi (ricchezza, bellezza, fede, sesso, salute…) e promette di realizzarli a patto che loro eseguano una serie di atti più o meno gravi ed efferati, a seconda dell'importanza della motivazione e del desiderio. I vari personaggi si susseguono al tavolino, raccontano le loro storie, si impegnano ad eseguire i compiti assegnati, riferiscono sul loro svolgimento, sulle difficoltà che incontrano, sui loro dubbi e gli impedimenti fisici e morali…

Le storie ad un certo punto si intrecciano, sembrano tutti coinvolti in un unico girone ambiguo…Qualche richiesta si realizza con soddisfazione, qualcuna non viene portata a termine, qualcuna ha un epilogo drammatico…

Chi sia il personaggio al tavolino (Faust? Il diavolo in persona?) non lo sapremo mai, ma non ci interessa tanto quanto lo svolgimento delle varie storie, i problemi di coscienza dei vari personaggi, il succedersi di volti noti , dalla recitazione spesso intensa e coinvolgente. Si vede bene che il film ha un impianto molto teatrale e poco cinematografico e a volte il ritmo rallenta un po', ma lo si segue volentieri fino alla fine sia per l'intreccio delle storie, sia per i quesiti che pone, sia per la bravura degli interpreti, tutti volti assai famigliari al grande pubblico.

Segue ⇨

NOME DI DONNA

Italia 2018
Regia: Marco Tullio Giordana
Sceneggiatura: Cristina Mainardi,
Marco Tullio Giordana
Fotografia: Vincenzo Carpineta
Musiche: Dario Marianelli
Interpreti: Cristiana Capotondi, Valerio Binasco, Adriana Asti, Stefano Scandaletti, Michela Cescon, Bebo Storti, Laura Marinoni, Anita Kavros, Renato Sarti

Marco Tullio Giordana, regista impegnato, autore di memorabili film come "I cento passi" e "La meglio gioventù", si cimenta con un argomento balzato alle cronache dopo il famoso caso Weinstein, e lo trasporta nella nostra Brianza, dove certo non mancano storie ed argomenti simili.

La protagonista, Cristiana Capotondi, è una ragazza madre con una figlia piccola che, nonostante un affettuoso partner si prenda cura di lei, vuole mantenere la propria libertà ed indipendenza economica. Per questo, ha deciso di accettare un lavoro come inserviente presso una prestigiosa clinica privata per anziani, procuratole grazie all'interessamento di un prete amico, e si trasferisce in Brianza. Viene assunta in prova e, grazie al suo impegno sul lavoro, alla sua simpatia e alla sua grazia, entra in contatto con la comunità di infermiere/inservienti per lo più straniere e con i facoltosi ospiti ricoverati, tra cui una strepitosa Adriana Asti.
Purtroppo però, proprio per la sua avvenenza, viene subito contattata in privato dal direttore e deve subire una serie di avances da cui fugge spaventata e ferita. Si ribella a questo stato di cose, ma presto si rende conto che questa è una condizione abituale cui vengono sottoposte le ragazze e che vige l'omertà più assoluta in nome del quieto vivere, del mantenimento del posto e del buon nome della struttura.
Nina non riesce ad accettare la situazione e si imbarca con mille scrupoli e timori in un percorso di denuncia, diventando al contempo bersaglio di minacce più o meno esplicite, simbolo di una lotta più grande di lei e "capro espiatorio" di una situazione che tutti conoscono e vorrebbero mantenere invariata. Naturalmente anche il clero ha le sue responsabilità e i problemi divengono presto politici ed economici…
Il regista ci mostra l'evoluzione della vicenda non nascondendo certo i problemi e le difficoltà, ma sempre (beato lui…)fiducioso nella giustizia e nella riparazione del torto subito. Infatti, grazie al vecchio prete e alle sue crisi di coscienza, all'avvocatessa agguerrita, alla confessione di una collega a sua volta vittima di aggressione sessuale e all'appoggio dell'anziana paziente ricoverata, brillante proto-femminista, le cose alla fine volgono al meglio e Nina vedrà riconosciuti i suoi diritti.
Un film a tesi, forse troppo ottimista e positivo rispetto ai casi che vediamo quotidianamente, ma con il merito di mostrare una situazione largamente diffusa di sfruttamento e connivenza e di farci intravvedere una possibile via d'uscita, certo non priva di problemi e di sofferenza personale, ma sicuramente alla lunga vincente. In fondo un po' di passione civile e di ottimismo ci vuole!

Ma il Rock-Blues dov'è nato?

Dac cordo

Spesso le rivoluzioni prorompono in seno a popoli custodi di tradizioni e così fu anche per la nascita del Rock Blues. In effetti fu merito dei giovani musicisti britannici a cavallo tra gli anni '50 e '60, se la musica "nera" allargò la sua platea, in una scena ricca di esordienti di talento che del blues fecero il loro manifesto. Ma andiamo con ordine. Mi scuso da subito per tutte le omissioni, anche gravi, di cui sarò capace in questa ricostruzione storica, ma la sintesi ha il suo prezzo. Infatti come tutte le rivoluzioni che si rispettino, anche in questo caso troviamo degli antefatti significativi, una lunga maturazione, molte circostanze fortuite e alcuni personaggi formidabili che resero possibile il verificarsi degli eventi.

Non è certo cosa facile riassumere in poche righe l'intera storia del Blues, nemmeno da provarci, con due secoli di drammatica schiavitù, in cui i legami con le tradizioni delle origini africane vanno sbiadendo e le diverse etnie tribali di provenienza si mescolano, accomunate dal lento ritmo dei canti di lavoro che scandiscono i tempi della fatica nelle sconfinate piantagioni di cotone della regione del Delta degli Stati Uniti.

Ma non è l'unica mescolanza che agisce. Infatti, dissoltasi la notte della schiavitù, il contatto con la musica popolare dei nativi bianchi americani e degli immigrati in particolare irlandesi, influenza profondamente questa musica, dotandola anche di strumenti non propriamente tradizionali. Gli afroamericani utilizzavano le percussioni e strumenti a corda, realizzati con corde di budello e casse armoniche ricavate da gusci di animali o più banalmente da pentole o scatole. I nativi bianchi avevano la fisarmonica e il mandolino, la chitarra e l'armonica. Qui avvenne una sorta di scambio, i neri regalarono il Banjo ai bianchi, i quali ne fecero uno strumento cardine della loro tradizione popolare, cedendo però ai neri la chitarra che divenne, insieme all'armonica, la fondamentale espressione evolutiva della musicalità afroamericana che scaturisce dai canti di lavoro e dagli inni religiosi e si trasforma tra la fine dell'ottocento e i primi decenni del novecento in ciò che prese il nome di Blues.

Il Blues è per antonomasia la musica dei negri afroamericani, e come tale canta delle loro vicissitudini, sofferenze, gioie, amori e sessualità, e ad essi si rivolge, anche con un linguaggio gergale ricco di doppi sensi che solo loro comprendevano. Infatti nelle piantagioni i padroni non vedevano di buon occhio forme musicali o rituali che in qualche modo fossero espressione sorgiva dei sentimenti degli schiavi e del loro passato. Quindi gli stratagemmi volti a renderne indecifrabili i contenuti hanno sicuramente contribuito a mantenere basso nel corso del tempo l'interesse per il Blues da parte del pubblico dei bianchi americani. Ciò nonostante , seguendo le ondate migratorie delle popolazioni di colore verso i luoghi che offrivano nuove occasioni di lavoro, Il Blues si è lentamente propagato in tutti gli Stati Uniti, assorbendo anche, a partire dagli anni venti, un ritmo più veloce che consentisse la danza, il boogie.

Sul tappeto di fondo rimase sempre la questione razziale, che si riverberava nella separazione fisica, sociale e culturale, in quartieri, luoghi pubblici, scuole, e

Segue ⇨

giocoforza anche nei generi musicali. Fatto sta che al termine della seconda guerra mondiale, le grandi città industriali richiamarono forza lavoro, e verso di esse dalle campagne si generò un flusso migratorio di afroamericani in cerca di nuove opportunità. E' grazie a questa migrazione che a Chigago approdano in quegli anni musicisti nati nella regione del Delta, attirati qui anche dalla presenza di una neonata casa discografica la "Chess Record", fondata dai fratelli Chess, due polacchi immigrati. In breve si concentrano a Chigago molti emergenti bluesman, Howlin'Wolf, Sonny Wiallmson, Bo Diddley, Alfred e Freddie King per citare solo i più importanti, tra i quali spiccava Muddy Waters, chitarrista e armonicista subito messo a contratto dalla Chess.

Ad accendere le polveri fu però l'industria degli strumenti musicali, che negli anni quaranta mise sul mercato le prime chitarre elettrificate e nei primi anni '50 i produttori americani Fender e Gibson consegnarono al mondo gli amplificatori e le chitarre elettriche che rendevano finalmente possibile l'emissione di suoni potenti e che nei successivi decenni faranno la storia del Rock. Questi gli ingredienti principali del "blues elettrico della città di Chicago", che a quel punto diventa, dopo Memphis e Kansas City, la nuova capitale del Blues, rappresentato innanzitutto dal carismatico Muddy Waters e dalla sua Band composta da musicisti eccezionali, ma ci sono anche Little Walter, Junior Wells, Willie Dixon e molti altri. Il Blues elettrico di Chicago, pur rimanendo nella struttura delle otto /dodici battute, si libera del tipico velo più malinconico, proponendo anche dei testi con riferimenti sessuali abbastanza espliciti per l'epoca.

Nel frattempo a Memphis compare sulle scene un giovane, certo Elvis Presley che inizia a far parlare dei sé con una musica che deriva direttamente dal boogie, così come Little Richard con "Tutti Frutti": il Rock and Roll.

Nel '55 fu lo stesso Muddy Waters a presentare alla Chess Record il giovane chitarrista blues Chuck Berry che infilò da lì a poco una serie di successi con assolute novità: Roll Over Beethoven, Jonny Be Good, Sweet Little Sixteen. Anche questo era già Rock and Roll al pari di quello di Elvis e Little Richard ma suonato con le corde doppie con l'effetto delle note consonanti. Chuck Berry aveva imparato dal bluesman T-Bone Walker e anche Keith Richard adottò poi questa tecnica che costituì in futuro uno degli elementi caratteristici del sound dei Rolling Stones.

Presto la fama dei Bluesman oltrepassò i confini americani approdando intorno ai primi anni '60 nel Regno Unito, grazie anche ad alcune tournée di Howlin Wolf, John Lee Hooker e dello stesso Muddy Waters che riscossero grande successo, soprattutto tra i giovan,i quali accolsero con grande entusiasmo i fraseggi asciutti, i suoni più aggressivi e riff mai sentiti prima. Tanto per fare fare qualche esempio "I'm a man" di Bo Diddley , "Hoochie Coochie man" di Muddy Waters, "Boom Boom Boom" di John Lee Hooker. L'epidemia ha inizio. Molti ragazzi imparano a suonare l'armonica, altri la chitarra, tutti ascoltano dischi dei bluesman americani. A Londra il chitarrista Alexis Korner, innamorato del Blues, insieme all'amico armonicista Cyril Davies fonda la band Blues Incorporated, apre un locale in cui suona musica blues e ospita tutti i giovani che hanno voglia di suonare con la band. Alla chiamata rispondono numerosi, che ap-

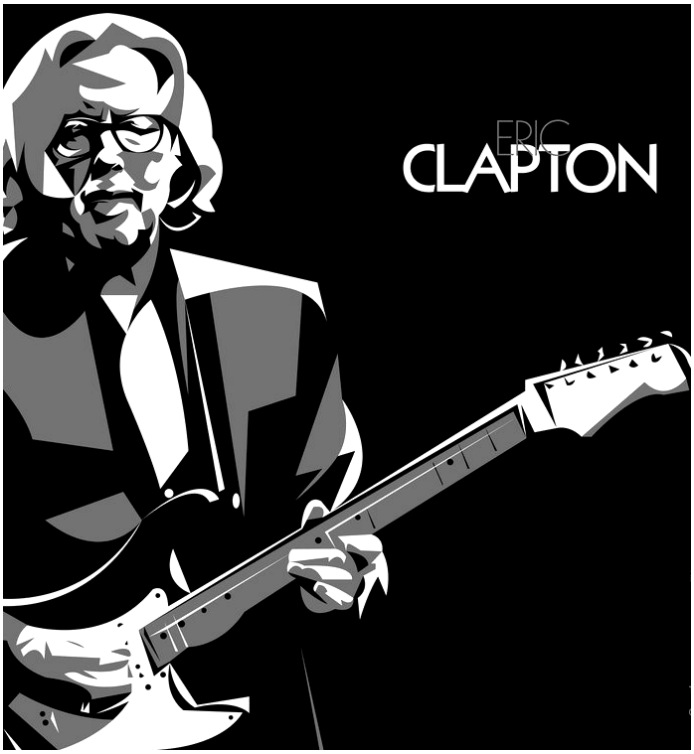
prodano in questo locale magneticamente attratti dal Blues. Arrivano Brian Jones, Mick Jagger e Keith Richard dei futuri Rolling Stones (che sceglieranno il nome dal titolo di una canzone di Muddy Waters), arrivano Jake Bruce e Ginger Baker dei futuri Cream, arriva Jimmy Page dei futuri Led Zeppelin, John Mayall e Eric Clapton. La scena londinese si arricchisce progressivamente di nuove band che suonano cover di Blues. Nascono vere e proprie bluesband inglesi: Yardbirds, Animals, Rolling Stones, i Bluesbreaker di John Mayall e successivamente Fleetwood Mac, Cream e poi ancora i Led Zeppelin. Fanno quasi eccezione i Beatles, che da subito mostrarono una propria esuberante vena creativa e che eseguirono poche cover, tra cui "Roll Over Beethoven" di Chuk Berry, "Long Tall Sally" di Little Richard, "Twist & Schout" di Medley/Berns, e una versione beat di "Kansas City" di Willie Dixon, ma che con la loro "I Saw Here Standing There" dimostrarono di essere già pienamente entrati nella dimensione del Rock & Roll.

Le giovani band britanniche sbarcarono negli USA, all'inseguimento del loro sogno americano, e generarono quel sorprendente fenomeno di contaminazione inversa che successivamente prese il nome di "British Invasion" in cui il pubblico dei bianchi americani, ascoltando le band inglesi, riscoprì il grande fascino della propria musica delle origini.

I neonati Rolling Stones nel '64 sono in tournée negli USA dove suonano Blues in giro per locali, e durante questo tour Keith Richard e Mick Jagger compongono "I can't get no satisfaction". Ne incidono una prima demo acustica proprio negli studi della Chess a Chigaco e successivamente a Hollywood una demo di prova con distorsore. A loro insaputa la canzone venne pubblicata dopo pochi giorni e la ascoltarono casualmente per la prima volta alla radio dell'auto su cui stanno viaggiando mentre erano ancora in tour.

Questo brano però non è più un blues, non ha la ritmica shuffle come il blues, questo non è altro che il germe del Rock Blues! Sempre nello stesso anno nel Regno Unito i Kinks dei fratelli Davies pubblicano "You really got me" il cui riff potente e abrasivo preannuncia quale potrà essere la direzione che avrebbe di lì a poco preso il Rock.

Alla invasione britannica rispose una moltitudine di gruppi americani profondamente legati al Blues, di cui cito solo i Canned Heat, gli Allman Brothers, i Doors. Furono anni formidabili, in cui si incrociarono e si scontrarono svariate istanze di rinnovamento e ribellione e questa musica potente e graffiante, capace di sprigionare energie vibranti è stata esattamente quello che ci voleva per dare l'innesco ai fermenti di rinnovamento sociale di quegli anni. Le successive evoluzioni del Rock hanno imboccato strade molto diverse, spesso imprevedibili, ma alcune grandi band sono rimaste legate al Rockblues, e se ancora oggi artisti ultrasettantenni riempiono gli stadi è segno che questo genere musicale conserva la sua presa su un vasto pubblico. A tutti coloro che hanno in qualche modo contribuito a scrivere questa meravigliosa storia musicale vada la nostra gratitudine, poiché la maggior parte della buona musica leggera che ascoltiamo oggi viene da quel sentiero!



ATTENZIONE

**IL CRAL ORAMAI DA QUALCHE ANNO
HA FORMATO UNA SQUADRA "MISTA" CHE
PARTECIPA AL CAMPIONATO PGS.**

**STIAMO CERCANDO GENTE CHE ABBIA VOGLIA
DI GIOCARE, STARE INSIEME,
E SOPRATTUTTO DIVERTIRSI**

**NON SI CHIEDE PARTICOLARI ABILITA'
MA SOLTANTO "VOGLIA"**

**CHIUNQUE SIA INTERESSATO
O VUOLE CHIEDERE INFORMAZIONI
PUO' CONTATTARE:**

Roberta Ghiani

tel 3391428320 roberta.ghiani@gmail.com

Tony Paladini

tel 3465038751 tpaladini@asst-rhodense.it

Prosecco tra mito e realtà

A cura di Alessandra Dellavedova, D.H. Oncologia P.O. Rho

Dopo il successo delle due serate proposte sulla degustazione di vini del Sud e di birre artigianali, ecco una nuova proposta nell'ambito del ciclo "salute e benessere" , obiettivo che il nostro CRAL si è proposto verso la promozione della salute , passando dal concetto che è meglio "poco ma buono" .

I sommeliers del Sommelier Social Club che abbiamo già conosciuto nelle altre serate, ci hanno guidato quindi nel mondo del vino da compagnia per eccellenza, aiutandoci a scoprire la realtà che si nasconde dietro il mito del tanto amato prosecchino. Ecco un assaggio di quanto abbiamo "portato a casa", insieme alla gioia del palato.

Il Prosecco ha antiche origini friulane e deve il suo nome al paese di Prosecco, nella provincia di Trieste. Col tempo la sua produzione si è estesa al resto del Friuli fino ad arrivare in Veneto, area dove ormai da anni è concentrata la maggior parte della produzione, in special modo nella provincia di Treviso.

Fino agli anni '60 era conosciuto per essere un vino fermo (tipologia ancora presente, seppur residuale), solo successivamente è stato prodotto frizzante e spumantizzato, così come lo conosciamo oggi. Attualmente è la produzione italiana più importante per i quantitativi prodotti. Si parla di 330 milioni di bottiglie all'anno, la maggior parte esportate, per un volume d'affari che si aggira intorno ai 3 miliardi di euro. Fino al 2009 è stato prodotto senza denominazione d'origine, semplicemente come Prosecco IGT. Da quell'anno in poi i produttori hanno deciso di consorziarsi e dare origine a denominazioni di origine controllata (DOC) e a due denominazioni di origine controllata e garantita (DOCG), che insistono sui territori considerati più vocati: Conegliano-Valdobbiadene e Colli Asolani, entrambi in provincia di Treviso.

I disciplinari di produzione consentono di produrre Prosecco in tutte le province del Friuli (20% del totale prodotto) e in Veneto, escluse le province di Rovigo e Verona (80% del totale prodotto). Quindi con il termine Prosecco (che indica appunto una produzione disciplinata, regolamentata e circoscritta ad un determinato territorio) si indica un vino, non una tipologia, come spesso erroneamente capita. Non esiste il Prosecco dell'Oltrepò, il Prosecco del Chianti o il Prosecco di Sicilia! Saranno casomai produzioni di vino frizzante/spumante fatte in questi territori con eventualmente una loro denominazione ed un loro disciplinare e che certamente non si possono chiamare Prosecco!

La produzione del Prosecco è quasi sempre ottenuta attraverso l'utilizzo del Metodo Charmat (o Martinotti) che prevede la presa di spuma all'interno di autoclavi d'acciaio, ottenendo come risultato finale un vino dai delicati profumi e sapori e alla vista perfettamente limpido e scarico nei toni. Rarissimi i casi di produzione con il Metodo Classico. Più diffuse invece le produzioni "come una volta", mediante il Meto-

Segue ⇨

do Ancestrale, che prevede l'imbottigliamento del vino-mosto con successiva rifermentazione in bottiglia senza sboccatura (eliminazione dei lieviti), così da avere un vino che presenterà profumi e gusti più accentuati rispetto al Metodo Charmat e una caratteristica torbidità all'aspetto, dato dall'integrialità del prodotto immesso in commercio. Questi Prosecco prevedono la menzione COLFONDO in etichetta.

Per disciplinare il Prosecco deve essere prodotto con almeno l'85% di uva Glera ed il saldo eventuale mediante l'utilizzo di altre uve locali o di uve internazionali.

La tipologia più diffusa e commercialmente apprezzata è l'extra-dry, che prevede la presenza di zucchero residuo fino a 16-17 gr./litro circa, che dona una leggera dolcezza al gusto. Sempre più prodotte sono le tipologie secche (Brut, Extra Brut, Brut Nature), in particolare per i colfondo.

Sta facendo molto discutere negli ultimi anni l'esplosione delle produzioni di Prosecco, a fronte di un'enorme richiesta sul mercato (molto apprezzato dai giovani e nei paesi esteri). La spinta produttiva ha portato all'abbandono e successivo espianto di altre uve, per lasciare spazio alla Glera che sta diventando quasi una monocultura, in particolare nella zona del trevigiano. In più per garantire una fiorente produzione in termini di quantità, non si esita ad utilizzare in vigna ed in cantina prodotti a forte impatto ambientale, col risultato di deprimere sensibilmente la qualità e la genuinità delle produzioni. Per nostra fortuna rimangono ancora vive quelle realtà artigianali che puntano a produzioni di maggiore qualità, dando sempre un occhio di riguardo all'ambiente che le circonda.

Durante la serata del 25 maggio i vini in mescita sono stati i seguenti:

- Prosecco Valdobbiadene DOCG, FROZZA
- Prosecco Asolo Superiore DOCG, BELE CASEL
- Prosecco Valdobbiadene Colfondo DOCG 2016, CA' DEI ZAGO
- Prosecco Colfondo DOC, CASA BELFI
- Bolle Bandite, CAROLINA GATTI (prodotto senza denominazione, quindi che non può essere chiamato Prosecco, pur essendo prodotto con la stessa uva e nei medesimi territori)

Il Giornalino

Giugno 2018 anno XXVI numero 91

Si fa presto a dire Birra

A cura di Alessandra Dellavedova, D.H. Oncologia P.O. Rho

"La birra non esiste: esistono LE birre", suole ripetere il guru della birra artigianale - italiana e non solo - Lorenzo "Kuaska" Dabove. Se poniamo una minima attenzione anche solo al bicchiere che ci viene servito, possiamo notare come le birre sappiano offrire, dal bianco opalescente al nero pece, una svariata gamma di sfumature che rappresentano, in pratica, differenti tipologie produttive.

Questa varietà nel modo di produrre la birra fa diretto riferimento a tradizioni storiche radicate in precise zone geografiche europee, e può essere sintetizzata in una unica emblematica parola: stile.

Gli stili birrari non sono altro che precise "ricette" della birra, sviluppatesi in determinate zone e in periodi storici diversi a causa dei più disparati motivi: gli stili assommano sempre motivazioni culturali, geografiche, storiche, antropologiche… sono, né più né meno, il riflesso in campo birrario dell'evoluzione della società umana.

Gli ingredienti fondamentali per la produzione della birra sono sempre quattro: l'acqua, il malto d'orzo, il luppolo e il lievito. Anche in questo caso, bisognerebbe parlarne al plurale, data la varietà che di questi elementi possiamo incontrare nel mondo: e proprio queste diversità, abbinate a situazioni e cronologie differenti, danno origine agli stili.

L'*acqua* può essere più o meno dura, più o meno acida: sarà alla base della produzione di birre che differiscono per una maggiore secchezza o morbidezza, piuttosto che per una caratteristica mineralità.

Il *luppolo* si distingue tra varietà da amaro e varietà da aroma: ecco allora che potremo incontrare birre caratterizzate da un amaro più o meno spiccato, piuttosto che da sensazioni gusto-olfattive tipiche, descrivibili di volta in volta con erbaceo, resinoso, balsamico, fruttato tropicale…

Lievito è un termine che raggruppa innumerevoli ceppi differenti, microorganismi della famiglia dei funghi. Benché invisibile e presente in quantità infinitesimale, è il vero responsabile della trasformazione degli ingredienti in birra, attraverso la fase della fermentazione alcolica: inoltre, i vari ceppi hanno caratteristiche specifiche che possono donare alle birre note diverse, dall'acido allo speziato, dal fruttato al fragrante.

Il *malto d'orzo*, infine, per tornare al discorso iniziale, è il responsabile della tavolozza cromatica delle birre: la fase di tostatura del malto può impiegare più o meno tempo e determinare, in questo modo, colorazioni differenti dei chicchi, dal praticamente neutro al nero. Questo colore si trasmetterà direttamente dal cereale alla birra, permettendoci di ordinare al bancone le classiche chiare, rosse o scure, con tutte le gradazioni intermedie del caso.

Tutte queste possibili combinazioni, unite alle contingenze storico-sociali delle varie aree geografiche, determinano la nascita degli stili birrari. Sono fondamentalmente tre le regioni europee di rilievo, per quanto riguarda la storia della birra: il *Belgio*, l'*area tedesca* [Germania, Repubblica Ceca], la *Gran Bretagna*. In ognuna di queste regioni - sulla base di quei quattro ingredienti, abbinati ad altri elementi, in base al momento storico - si sono sviluppati stili birrari differenti, profondamente radicati nelle rispettive tra-

Segue ⇨

dizioni e arrivati fino ai nostri giorni: rimangono alla base di tutte le produzioni birrarie, ma possono venire variamente reinterpretati in base alla creatività dei birrai dei diversi angoli del mondo, per dar vita a sempre nuove tipologie.

L'esempio belga della serata è rappresentato dallo *stile Blanche*, per la parte francofona del paese, *Witbier* per i fiamminghi. Uno stile che affonda le proprie radici fin nel basso medioevo, nei territori delle Fiandre intorno alla città di Leuven, latinizzata in Lovanio: in questa parte del Brabante fiammingo, nel villaggio di Hoegaarden la produzione di birre Wit è attestata fin dal 1318. L'utilizzo del *frumento* e la presenza del lievito in sospensione, uniti al color giallo chiaro, donano quella caratteristica luminosità opalescente a cui si deve la denominazione di "*birra bianca*". La ricetta prevede l'utilizzo caratteristico di alcune spezie: il *coriandolo* e la *scorza d'arancia amara* [arancia di Curaçao]. Origini molto antiche si scorgono in questa tradizionale speziatura: risaliamo fino agli albori dell'anno 1000,

quando l'aroma non era apportato alla birra dal luppolo, ma da una mistura di bacche selvatiche, il gruyt.

La Witbier o Blanche è generalmente rappresentata come la classica birra estiva, per via di un tutto sommato contenuto grado alcolico e degli inebrianti profumi solari, uniti all'agrumato e al citrino.

La variante tedesca delle Witbier, sempre inserita nella famiglia delle "*birre bianche*", è rappresentata da un famoso e ben diffuso stile, che è possibile incontrare in due diverse denominazioni*: Weizen*, ossia "frumento", si riferisce al suo ingrediente bandiera; *Weisse,* ossia "bianco", sottolinea invece il colore. La ricetta prevede anche qui l'utilizzo di una cospicua percentuale di frumento, cosa che deve leggersi come una eccezione storica alla produzione delle birre tedesche. L'Editto di Purezza del 1516, infatti, obbligava i birrai all'utilizzo dei soli ingredienti base: acqua, malto d'orzo, luppolo [non si nominava il lievito, non essendo ancora stato scoperto]. Ne rimaneva esclusa la Baviera, possedimento della famiglia reale, che deteneva, infatti, il diritto esclusivo di produzione.

Frumento e *lieviti* particolari che lavorano ad alte temperature sono i responsabili del caratteristico aroma di questo stile: lo speziato del chiodo di garofano e il fruttato della banana. Il sorso regala un retrogusto poco amaro e più o meno spiccate note citrine. Uno stile, in genere, non particolarmente alcolico, ma caratterizzato da una tipica pienezza in bocca e dalla sensazione di "masticabilità".

Le Weisse vengono servite nel loro bicchiere, da 0.5 litri di capacità: alto, si restringe ai fianchi per allargarsi nuovamente alla bocca. La schiuma è sempre una caratteristica molto presente e distintiva, densa e compatta, bianca come il nome.

L'altro stile storico, ancora oggi famosissimo, è agli antipodi cromatici delle prime due degustazioni: *Stout* è uno stile che garrisce come fosse la bandiera *irlandese* e il suo nero manto è ormai indissolubilmente simbolo di un marchio internazionale. In realtà, sotto questo nome vengono accolte diverse tipologie di birre e non è quindi fuori luogo parlare di una vera e

propria famiglia di Stout. Sotto la denominazione di *Irish Dry Stout* troviamo le Stout irlandesi vere e proprie, simbolo della gente di Dublino. Scure, scurissime, praticamente nere, con la tipica schiuma compatta e cremosa color cappuccino, ottenuta tramite la spillatura in carboazoto, hanno tenore alcolico modesto. Presentano aromi caratteristici di orzo, cioccolato, fave di cacao, e talvolta note fruttate. Il sapore è un classico fondo di caffè e liquirizia, con corpo medio-leggero e amaro bilanciato da una
certa acidità. *Oatmeal Stout* è invece un nome che indica la presenza nella ricetta della farina d'avena. Hanno origine inglese, nello Yorkshire, e sono molto probabilmente databili a metà Settecento. Complesse e ricche al naso, risultano più corpose e più morbide in bocca rispetto alle originali irlandesi.

Nel corso del XIX secolo, la Russia e in genere i Paesi del Mar Baltico rappresentarono un mercato molto importante per una tipologia particolare, che riscosse grande favore presso la corte degli zar e che per questo motivo passò alla storia come *Russian Imperial Stout*. La gradazione alcolica molto elevata e la massiccia luppolatura - due importanti conservanti naturali - avevano soprattutto la funzione di permettere alla birra di superare il lungo viaggio dall'Inghilterra. Nero impenetrabile e grande corposità nascondono un'aromaticità molto complessa: fruttato di prugna cotta, uva sultanina e frutta secca; tostato di caffè, liquirizia e affumicato.

Possiamo infine menzionare una varietà che sintetizza un abbinamento gastronomico tradizionale: Stout e *ostriche* è una tradizione delle tavole inglesi. Le ostriche, del resto, erano un alimento molto diffuso, servito già da tempo anche nei pub e nelle taverne nel momento in cui iniziano a diffondersi le birre nere, nel XVIII secolo. L'utilizzo brassicolo delle ostriche, invece, è una creazione più recente, molto curiosa per via della vera e propria fusione del concetto di abbinamento cibo-birra. Pare si possa far risalire al 1929, in *Nuova Zelanda*. Nel 1938 è attestato il primo utilizzo nel Regno Unito, presso il birrificio londinese Hammerton. Il colore nero e la schiuma cremosa rimangono un must; i sentori classici di torrefatto si accompagnano ad una più spiccata sapidità, unitamente a spiazzanti note di salmastro.

Per quanto riguarda l'**Italia**, non ci è possibile parlare di stili birrari tradizionali, essendo una terra storicamente votata alla coltivazione della vite e alla produzione di vino, perfettamente integrata in una millenaria cultura mediterranea. Possiamo però rilevare alcuni caratteri peculiari all'interno della produzione artigianale italiana, giovane di poco più di vent'anni e improntata sulla proverbiale creatività che ci viene riconosciuta.

La tipologia per cui l'Italia viene ufficialmente riconosciuta all'interno del libro mastro del Beer Certification Judge Program - l'ente supervisore ai concorsi internazionali - è, guarda caso, quello che potremmo definire il trait d'union tra cultura enologica e cultura birraria: le *Italian Grape Ale* rappresentano le birre prodotte con *mosto d'uva*, a partire dunque dalla straordi-

Segue ⇨

naria varietà di vitigni presenti sul nostro territorio. Questa tipologia rappresenta una espressione del territorio, della biodiversità e della creatività del birraio, e normalmente individua una birra speciale all'interno della produzione del birrificio. L'uva o il mosto possono essere usati in diversi stadi della produzione: in bollitura, durante la fermentazione primaria o secondaria, aggiunti in fase di maturazione.

Difficilmente si può parlare in questo caso di un vero e proprio stile. Le basi di partenza per la ricetta di una I.G.A. possono essere le più disparate, dalla *blanche* alla *stout*, dalla *india pale ale* alla *tripel*: quindi, malti più o meno tostati e, di conseguenza, colori estremamente diversi tra loro; infinite possibilità di luppoli, tra più o meno amari e più o meno aromatici… Il profilo organolettico di queste birre è estremamente differenziato e può virare da un estremo all'altro: dolce, amaro, acido.

Una seconda tipologia tipica nostrana - ma in realtà cronologicamente antecedente - è rappresentata dalle birre prodotte con ingredienti autoctoni a "chilometro zero": frutti ed erbe aromatiche, in particolar modo. Non cambia il discorso di fondo: impossibile parlare di vero e proprio stile perché,anche qui, le ricette di partenza sono quanto mai varie. Il comun denominatore è rappresentato da elementi tipici del territorio. Per quanto riguarda la frutta, per esempio, si spazia dalle *pesche di Volpedo* alle *ciliegie di Vignola*; dai *limoni di Sorrento* alle *prugne ramassin*. Ogni angolo di una qualsiasi regione è in grado di offrire un particolare ed insostituibile ingrediente. Ancora più spericolate, forse, le birre prodotte a partire da erbe aromatiche: il *basilico genovese*, portabandiera indiscusso di certa tradizione gastronomica, o la *salvia sclarea*; la *menta di Pancalieri* o il *radicchio trevisano*. Difficilmente individuabili nettamente - a meno di non intervenire in quantità importanti, in fase di produzione - sono elementi che danno un profilo organolettico particolare, una nota rinfrescante o aromatica molto distintiva.

Le birre degustate nella nostra prima serata di conoscenza di questo mondo antico e affascinante, in ordine di apparizione e rappresentative degli stili qui descritti, sono state:

For Fish, Birra Carrù. Stile: Blanche

Mayno, Birrificio Civale. Stile: Stout

Ur-Weizen, Riedenburger Brauhaus. Stile: Weizen

Bacialé, Birrificio Sagrin. Stile: Frutti ed Erbe Aromatiche

Niimbus, Birra Carrù. Stile: Italian Grape Ale

(con la collaborazione e la preziosa consulenza di Davide Robbiati, Sommelier Social Club)

Convenzioni a cura di Giacomo Castronuovo

Find us on Facebook

GRUPPO GREENVISION CENTRI OTTICI SELEZIONATI

OTTICA ROVEDA

OTTICA - OPTOMETRIA - CONTATTOLOGIA

TABELLA SCONTI CONVENZIONE per l'anno 2017	
ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO	**ENTITA' DELLO SCONTO**
occhiali da vista completi (lenti e montatura, anche sole/vista)	25%
lenti a contatto liquidi per la manutenzione sostituti lacrimali	dal 10% al 20% in funzione della tipologia
occhiali da sole prestazioni professionali accessori ed altro	20%
Sono eslusi dagli sconti gli articoli in promozione	
La convenzione è riservata a dipendenti, associati, e loro familiari. E' fatto obbligo di presentazione del 'badge' o documento equivalente presso il punto vendita.	

ISTITUTO OTTICO ROVEDA S.r.l.
Via Madonna, 110 (Galleria Europa) - 20017 Rho (MI) - Tel. 029306425 - info@otticaroveda.it - www.otticaroveda.it
P.IVA/CF N. Reg. Imp. MI 01446870154 - Cap. Soc. 20.000,00 € i.v. - N. Rea 791668 - Reg. Min. Sal. ITCA01024301

TIVELLI MARIA PIA

NEGOZIO ABBIGLIAMENTO

VIA ROMA 11,20010 CORNAREDO TEL.02 93565776

email:tivelli.mp@gmail.com

PELLICCERIA ARTIGIANALE

-NUOVO

-RIMESSE A MODELLO

-PULITURA PELLICCE E CAPI IN PELLE

-CUSTODIA ESTIVA

ABBIGLIAMENTO UOMO E DONNA

-ABITI POSITANO

-PIGIAMI RAGNO

-CALZE UOMO E DONNA

-BORSE E ACCESSORI

Convenzioni a cura di Giacomo Castronuovo

CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI DEL
RHODENSE

PERFETTI van Melle

Spaccio aziendale PERFETTI LAINATE VIA A.CLERICI 30

Dal 13 Marzo 2017 sarà possibile ritirare dalle persone incaricate in elenco la tessera per poter accedere allo spaccio aziendale della Perfetti di Lainate
Per poter ritirare la tessera è necessario esibire la tessera cral dell'anno in corso e 10 € di cauzione che verranno restituite dopo la riconsegna della tessera Perfetti che non potrà essere tenuta più di 7 giorni dal ritiro
Allo spaccio perfetti potrà accedere esclusivamente e tassativamente un socio ed un suo accompagnatore (parente)
Alla cassa andrà esibita la tessera CRAL e Tessera Perfetti ed a richiesta un documento d'identità del socio CRAL

Orari di apertura :
LUNEDI 12.30-15.00
MARTEDI 12.30-16.30
MERCOLEDI' 12.30-16.30
GIOVEDI 12.30-18.30
VENERDI 12.30-15.00

PER IL PRESIDIO DI PASSIRANA :
Re Depaolini Manuele 02994304490 Portineria

PER IL PRESIDIO DI RHO :
Grassini Roberta Tel. 3456337108
Zucca Torquato Tel. 3397874184
Canella Antonella C.Trasfusionale

PER IL PRESIDIO DI GARBAGNATE
Pastori Angelo Emoteca 02994302654 Cell.3457529063

ROSSIN OPTIK

OTTICA

Via Milano 44

20014 Nerviano (MI)

tel 0331584524

mail :noptik00@rossinoptik.191.it/
rossinoptik@gmail.it

www.rossinoptik.it

A TUTTI I SOCI CRAL SCONTO DEL 30% SU ARTICOLI PRESENTI IN NEGOZIO

DAL 10 AL 20% SU ARTICOLI DA ORDINARE

SU RICAMBI NON SI EFFETTUANO SCONTI

OCCHI & occhiali

OTTICA

Via sempione 20
20020,Barbaiana di Lainate
Tel.0293257390
ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:
-Occhiali da sole sconto 30%
-Tutte le lenti da vista sconto 50%
(Su occhiale completo)

Offerta lenti a contatto:
-giornaliere(conf.30 lenti) € 15 cad.
-mensili (conf. 3 lenti) € 16 cad.
-soluzione unica 360 ml+soluzione salina 500 ml € 9.90
Specializzati in lenti progressive
ANALISI VISIVA GRATUITA