

Il Giornalino della Unitre V.V.



MAGGIO 2019

Arrivederci a Ottobre.

Anche quest'anno accademico è giunto alla fine: il 23 di questo mese la sala Barsanti della Croce Verde chiuderà i battenti, per noi. Tanti gli avvenimenti, belli e anche tristi, com'è la vita di tutti i giorni. Triste è stato dare l'ultimo saluto a Marisa Scacciati, la nostra Presidente Onoraria. Spiacevolissimo è stato dover annullare, dopo anni, il soggiorno termale, che sembrava essere diventato una consuetudine acquisita. Piacevolissimo è stato vedere stampato il libro sulla nostra città, a cura di Paolo Fornaciari: "Viareggio Ieri" ed altrettanto divertente le nostre gite a Calci per visitare la meravigliosa Certosa ed il museo di storia naturale con Acquario di

pesce di acqua dolce e, a Livorno, di cui parleremo nella prossima edizione.

Ecco qui una serie spettacolare di foto fatte da Massimo Minerva e da Marilena che da sole ci narrano la nostra splendida mezza-giornata a Calci.



Prima di tutto la foto di gruppo (un bel gruppo davvero!

E poi:

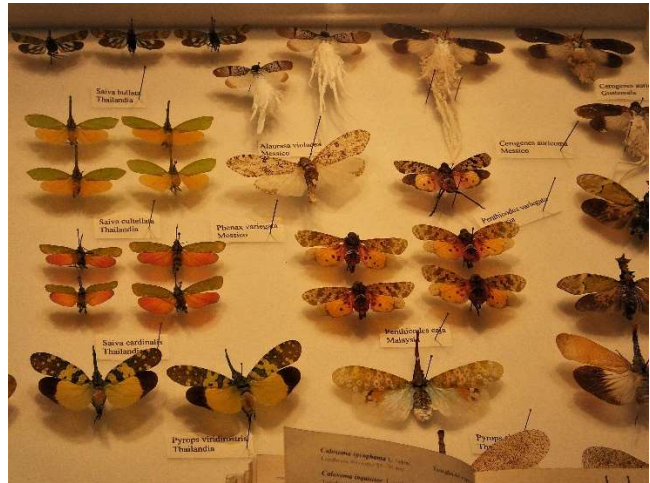


Via di corsa...sta per piovere tutti dentro a vedere il museo:



il mondo!

farfalle da tutto



E, pesci d'acqua dolce da tutto il mondo



Un pesce vanitoso che si specchia!

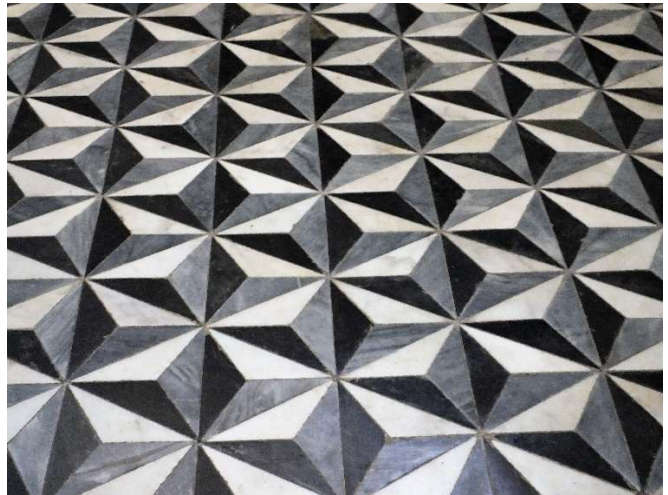
E quindi visita guidata dentro la Certosa:



I meravigliosi interni delle cappelle affrescati



**e gli altrettanto incredibili
pavimenti in marmo tridimensionali!**



un po' di riposo non guasta!



il letto del frate certosino



Letto e appartamento del Granduca quando andava in visita, per i suoi esercizi spirituali!



La farmacia.

APRILE IN DIARIO

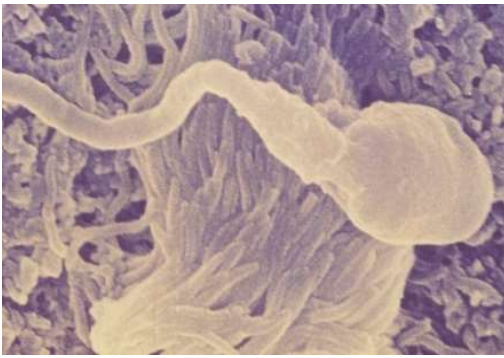
MARTEDI' 2 – MEDICINA -FRANCESCO GASPA:

”IL MIRACOLO DELLA VITA “.

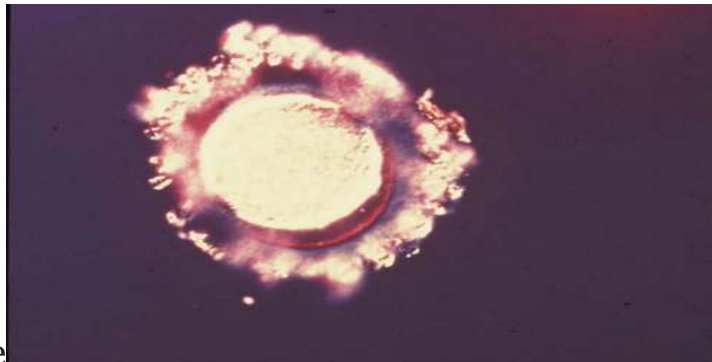
Dobbiamo dire il nostro più bel grazie all'affezionato socio fondatore, nonché esperto cardiologo di chiara fama Francesco Gaspa e complimentarsi con lui per la scelta dell'argomento della lezione odierna.

“Il miracolo della vita “che si ripete ogni giorno (250 bambini ogni minuto, più di 130 milioni ogni anno!) ci viene illustrato con delle fotografie laparoscopiche che lasciano tutti ...a bocca aperta.

Così vive, così vere hanno entusiasmato tutti i presenti.



Comincia facendoci vedere lo spermatozoo che



corre veloce a fecondare la cellula-uovo, e si prosegue con immagini perfette che riproducono appunto il miracolo della vita.



4 settimana



5 settimana



6 settimana



**7 settimana si vede la
fisionomia.**



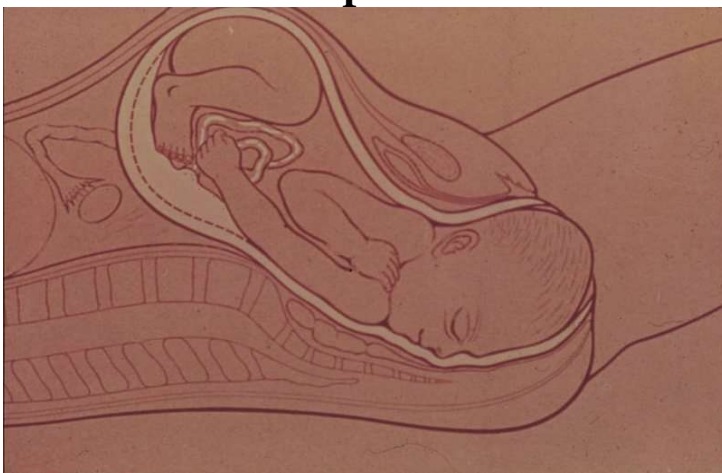
E via... si rivela sempre più:



oh, che voglia di vedere il mondo! ma ancora gli occhi devono stare chiusi ...non essere impaziente!



ecco il volto che si rivela anche se coperto dalla vernice caseosa!



E via.. una spintina e ci siamo!

Che meraviglia, grazie professore!

**GIOVEDI' 5- MONS. GIOVANNI SCARABELLI:
"ALCUNE QUESTIONI SULLA STORIA DELLA CHIESA".**

Nel nostro lungo excursus sulla storia della Chiesa, magistralmente condotto da Mons. Scarabelli, siamo giunti al momento del "trionfo" della Chiesa Cristiana nell'Impero Romano, dopo le orrende persecuzioni .

Con l'Editto di Costantino Imperatore, figlio di Costanzo Cloro e di Elena del 313 d.C., dopo la battaglia di Ponte Milvio, che lo vede vittorioso contro Massenzio (ricordate... "in hoc signo vinces"), viene proclamata la fine delle persecuzioni.

Trattasi di un Editto di tolleranza, in realtà, non un vero riconoscimento della Religione Cristiana. :

.Quando noi, Costantino Augusto e Licinio Augusto, felicemente ci incontrammo nei pressi di Milano e discutemmo di tutto ciò che attiene al bene pubblico e alla pubblica sicurezza, questo era quello che ci sembrava di maggior giovamento alla popolazione, soprattutto che si dovessero regolare le cose concernenti il culto della divinita', e di concedere anche ai cristiani, come a tutti, la liberta' di seguire la religione preferita, affinche' qualsivoglia sia la divinita' celeste possa esser benevola e propizia nei nostri confronti e in quelli di tutti i nostri sudditi.

Ritenemmo pertanto con questa salutare decisione e corretto giudizio, che non si debba vietare a chicchessia la libera facolta' di aderire, vuoi alla fede dei cristiani, vuoi a quella religione che ciascuno reputi la piu' adatta a se stesso. Cosi' che la somma divinita', il cui culto osserviamo in piena liberta', possa darci completamente il suo favore e la sua benevolenza.

Percio' e' opportuno che si sappia..., cosicche', abolite del tutto le precedenti disposizioni imperiali concernenti i cristiani, ora, invece, in assoluta tranquillita', tutti coloro che vogliano osservare la religione cristiana possano farlo senza alcun timore o pericolo di molestie...".

Abbiamo dovuto attendere il 380 con l'Editto di Teodosio che proclamò il Cristianesimo "Religione di Stato":

«Vogliamo che tutte le nazioni che sono sotto il nostro dominio, grazie alla nostra carita', rimangano fedeli a questa religione, che e' stata trasmessa da Dio a Pietro apostolo, e che egli ha trasmesso personalmente ai Romani, e che ovviamente (questa religione) e' mantenuta dal Papa Damaso e da Pietro, vescovo di Alessandria, persona con la santita' apostolica; cioe' dobbiamo credere conformemente con l'insegnamento apostolico e del Vangelo nell'unita' della natura divina di Padre, Figlio e Spirito Santo, che sono uguali nella maesta' e nella Santa Trinita'. Ordiniamo che il nome di Cristiani Cattolici avranno coloro i quali non violino le affermazioni di questa legge. Gli altri li consideriamo come persone senza intelletto e ordiniamo di condannarli alla pena dell'infamia come eretici, e alle loro

riunioni non attribuiremo il nome di chiesa; costoro devono essere condannati dalla vendetta divina prima, e poi dalle nostre pene, alle quali siamo stati autorizzati dal Giudice Celeste.»

Gli elementi essenziali sono:

- 1) I cristiani possono seguire la loro religione.
- 2) Vengono disdetti leggi e decreti precedenti.
- 3) I luoghi di culto confiscati vengono restituiti alla comunità cristiana.

Seguono quindi altre norme:

- a) Esenzione dalle tasse delle Chiese Cristiane.
- b) Esenzione ai clerici di prestare servizio militare, con giuramento di fedeltà all'imperatore .
- c) Viene riconosciuta la Domenica, come giorno di festa in ricordo della Resurrezione di Cristo.
- d) Riconoscimento delle Chiese come Enti pubblici.
- f) I vescovi, anche nel foro civile, emettono sentenze inappellabili, tranne, il ricorso all'Imperatore.

E' qui nasce il momento storico che va sotto il nome di Cesaro-Papismo¹.

Fenomeno non del tutto finito se si pensa all'attuale Chiesa Ortodossa russa, con tutti i suoi numerosi distinguo.

Il fenomeno si radica sempre più. Il sovrano diventa capo di diritto anche della Chiesa :l'Imperatore depone i vescovi, indice i Concili, manda in esilio i Vescovi, mantiene così l'ordine pubblico e sociale.

Poco dopo la proclamazione dell'Editto di Costantino, avviene come ben sappiamo con Romolo Augustolo nel 476, la caduta dell'Impero Romano d'Occidente mentre, quello d'Oriente, durerà ben 10 secoli ancora.

Costantino, nel 325, aveva convocato il 1° Concilio ecumenico, il Concilio di Nicea. Qui si radurano vescovi da tutto l'Impero soprattutto per risolvere la diatriba fra Ario e gli altri vescovi: l'imperatore caldeggiava l'unità della Chiesa in quanto prodroma all'unità dell'Impero. I vescovi a loro volta invocavano l'aiuto dell'Imperatore per poter essere vincenti.

Non bisogna dimenticare che Costantino voleva fare di Bisanzio-Costantinopoli la seconda Roma e per questo esercitò un forte potere sulla Chiesa molto ben accettato da questa, anche se il "cesaro-papismo" ebbe un

¹ **cesaropapismo** Sistema di relazioni tra Stato e Chiesa, vigente nell'Impero Romano d'Oriente e nella Russia degli zar, in virtù del quale il potere civile estendeva la propria competenza al campo religioso anche nei suoi problemi disciplinari e teologici.

carattere, diciamo così, “domestico”. Dopo la morte di Costantino, il cesaropapismo assume un carattere generale.

Nonostante l'Esarcato ravennate, l'Impero d'Occidente era caduto e a Costantinopoli restava solo il potere della Chiesa.

Successivamente nel 1054 avviene il primo grande scisma all'interno del Cristianesimo. La divisione tra i Cristiani d'Occidente e i Cristiani di Oriente si chiama **Scisma d'Oriente**, perché è avvenuta appunto, a Costantinopoli. Dopo questo, l'imperatore sostiene il Patriarca di rito Orientale.

Da Costantinopoli - Bisanzio, le chiese si muovono sempre più verso Oriente evangelizzano lontane terre, e attraverso Kiev arrivano in Russia .

Da qui la forza della Chiesa ortodossa, che si identifica con lo Stato.

In sintesi :le Chiese Orientali sono auto cefale e non riconoscono il Papa.

Veramente una “lectio magistralis”! grazie Monsignore .

MARTEDI' 9 -CARLO CENITI:”I MITI DEL XX SECOLO, GLI ANNI '50”

Carlo, uno di noi soci, oggi si presenta nelle vesti di narratore.

Ha scelto di parlarci, di ricordarci i miti del XX secolo, con particolare riguardo agli anni '50.

Immagini di personaggi famosi sia uomini che donne, subito cominciano a scorrere sul nostro schermo: dalla Regina Vittoria d'Inghilterra che morì proprio all'inizio del secolo XX, a Madame Curie, e poi ancora Gandhi, Greta Garbo, Charlot, Churchill, Rommel, Eisenhower (IKE), Sartre, e via via un turbinio di volti che hanno fatto la storia ed il costume del '900.

Si sofferma in modo particolare su quattro personaggi diversissimi fra loro che hanno lasciato un segno più profondo:

”la Divina Callas”, Evita Peron, Elvis Presley, Marilyn Monroe.

Maria Callas (1923-1977), che da giovane goffa e non bella riuscì a diventare



un mito di bellezza,

di

professionalità, potenziando la sua voce sempre più. Sfortunata in amore, ma regina del palcoscenico, come dice la scrittrice Dacia Maraini: "...imbattibile la sua arte scenica, ugualmente la sua arte vocale".



Evita Peron, (1919- 1952) donna di umili origini provinciali, dotata di un forte carattere, lasciò presto la provincia per approdare a Buenos Aires, dove, dopo una breve carriera di artista-ballerina di tango, incontrò il Generale Peron, Presidente dell'Argentina e ne divenne la seconda moglie. Sindacalista, politica e filantropa radunavano intorno a sé folle oceaniche di "descamisados", scamicciati, che sta ad indicare simbolicamente la loro provenienza dagli strati popolari della società. Si tratta di un movimento politico sincretico talora definito populista, che unisce il socialismo ed il patriottismo. La sua vita fu stroncata a soli 33 da un tumore.

Da qui Carlo passa a ricordarci la vita di due "sex-symbol" ognuno nel proprio



campo, Elvis Presley (1935-1977), stella del "Rock'n Roll e Marilyn Monroe, la famosa e sfortunata attrice di Hollywood. Il primo, col suo nuovo modo di cantare, alzando il microfono come una bandiera, dimenandosi, accompagnato dalla sua chitarra è divenuto un mito un "sex -singer" che tutti cercheranno subito di imitare ed imitano anch'oggi.



Marilyn (1926- 1962) divenuta anch'essa un mito, sexy attrice, fu sfortunatissima nella vita. Nonostante 3 mariti Joe di Maggio, Artur

Miller, Yves Montand personaggi famosissimi del bel mondo, sportivo, culturale e artistico, amanti vip, non riuscì mai ad avere una vita serena. I suoi film sono diventati un” cult “, il suo modo di cantare altrettanto! Eppure, morì di overdose a soli 36 anni.

MARTEDI' 16- FARMACOLOGIA: CORSINI UMBERTO E SCARSELLI MARCO:” INTEGRATORI: UTILI, INUTILI O DANNOSI?

Con noi, oggi, due “must” della farmacologia che affrontano un argomento molto attuale in questo momento storico: Farmacologia versus Integratori. Dopo una breve introduzione del” maestro” Corsini, che subito puntualizza come i farmaci, soprattutto gli psico-farmaci, prima di essere messi in commercio hanno ben 12 anni di test, mentre gli integratori no, prende la parola l”allievo” Scarselli e, subito, a sua volta, si pone la domanda “la sostanza che è nell’integratore e diversa o no da quella che il farmaco contiene?”

“Vexata questio”, come si suol dire!

Una cosa è certa: non esiste la sostanza della felicità in qualsiasi forma! meglio di un integratore o di un farmaco è leggere un libro in pieno relax! In molti casi la sostanza contenuta nei due rimedi medicinali è la stessa, 1/3 dei farmaci ha origini naturale, il farmaco, come già detto, è sempre controllato, le dosi sono determinate nei farmaci, negli integratori no. La forza dell’integratore è nel fatto che ha minori effetti collaterali il farmaco, ne ha diversi.

Si può dire che il mondo dei pazienti, degli utenti (chiamiamoli come vogliamo) è suddiviso in due grandi parti, da una, quelli che soffrono di “farmaco-mania”, orientati solo verso di esso, dall’altra quelli che hanno una vera e propria repulsione verso la farmacologia, soffrono di” bio-mania”. Una cosa è certa sia gli uni che gli altri non allungano la vita, questa si allunga mangiando 5-6 volte al giorno frutta e verdura, tanta bella insalata fresca non lavata e pronta all’uso!

Prima dei pasti bere due bicchieri d’acqua.

Camminare, almeno 10mila passi al giorno!

Gli omega 3 non prevengono il cancro o le malattie cardiache, un po’ aiutano la memoria, abbassano trigliceridi e colesterolo.

La dieta mediterranea allunga la vita.

Stare lontani dallo stress, fumo, sale, bibite zuccherate, insaccati e carni rosse.

Gli integratori con una certa efficacia sono:

acido folico, melatonina, multivitaminico (nelle carenze delle diete vegetariane e vegane), probiotici, soia (nella menopausa attenua le vampate,

iperico (per la depressione), succo di mirtillo, aloe vera, monacolina k (contenuta nel riso rosso fermentato, per abbassare il colesterolo)

Il prof. Scarselli chiude ricordandoci come la monacolina k² sia identica al farmaco lovostatina e che, come tale, sia super controllato, come ben ci ha spiegato!

Abbiamo fiducia nei farmaci, non diventiamo bio-maniaci!

MARTEDI' 30- CARLO ALBERTO DI GRAZIA-ITALIANO-: "LA LINGUA ITALIANA DALLE ORIGINI AD OGGI "

La lezione del nostro Presidente, nella veste di oratore, che ha concluso il ciclo di lezioni sulla nostra lingua, si è articolata in un modo inaspettato. Abbiamo iniziato con un doveroso omaggio al padre della nostra lingua il sommo Dante Alighieri, leggendo parte dell'ultimo canto del Paradiso della Divina Commedia. Successivamente due sorprese. La prima,



è stata consegnare la somma di €500,00= alla Presidente della Croce Verde, quanto il C. D. della nostra associazione aveva a suo tempo deliberato di dare alla Croce Verde stessa, in memoria di Marisa Scacciati, nostra Vice -Presidente Onoraria, La seconda, la presentazione dell'ultimo libro scritto dal nostro Presidente: "Due Presidi e una città, da una bufera all'altra". Era presente anche il "secondo" preside Renzo Belli, amico da sempre di Carlo Alberto. N'è nato un piacevole pomeriggio all'insegna dei ricordi, quasi novelli "amici miei" viareggini.

² Il riso rosso fermentato, dal quale si estrae la monacolina K utilizzata negli integratori alimentari, non deve essere confuso con il riso rosso alimentare. Il riso rosso fermentato deriva dalla fermentazione del riso (*Oryza sativa*) da parte di alcuni lieviti, appartenenti al genere *Monascus*, di cui il prevalente è *Monascus purpureus*. Il riso rosso fermentato è tradizionalmente utilizzato in Cina, in cucina come colorante alimentare proprio per il suo colore rosso, e in medicina per le sue proprietà digestive e sulla circolazione sanguigna. Efsa nel 2013 ha riconosciuto che la monacolina K del riso rosso fermentato al dosaggio di 10 mg/die "contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue" in accordo con Reg. Claim 1924/2006.

LEZIONI DI QUESTO MESE:

Giovedì 2- Piero Maremmani:” Forse sarà la musica del mare...”, Viareggio c’era una volta.

Martedì 7-Fornaciari Paolo: L’eccidio di Piazza Grande

Giovedì 9-Lisa Domenici: La vera storia dell’”Inno di Roma” di Giacomo Puccini

Martedì 14 -Ada Rosa Ruffini:” Le Basiliche della cristianità Da S. Benedetto a S. Bernardo: immagini e percorsi.”



**MERCOLEDI' 15: SAGGIO DI CHIUSURA
AL TEATRO JENCO ORE 15**

Giovedì 16: Alessandro Salvati:” Il sole e la pelle”.

Martedì 21: Umberto Guidi:” Prevert ed il cinema.”

Giovedì 23: Massimo Minerva:” la Bretagna e la Normandia.”

SABATO 25 -DOMENICA 26: MOSTRA DI PITTURA

AL “FIENILE “ORE 16 e 30

oo

SETTEMBRE:8-17 -SOGGIORNO A PINZOLO TRENINO

oo

POESIE DEL MESE

Ines Fidone, con questi brevi versi celebra il mese più amato dell’anno, con il suo profumo di primavera:

MAGGIO

Sotto un tiepido venticello

Profumato di tiglio,

Maggio apre i sipari

E nella sua cortesia e benevolenza

Consagra la rosa regina dei fiori,

gioiello della natura

Nel sesto anniversario dell’elezione di Papa Francesco, il nostro “poeta di Corte”, **Antonio Sansone**, ha voluto ricordare quel giorno.

È un omaggio, sì, ma anche un modo per stare accanto al Capo Supremo di noi cattolici, in questo momento così doloroso di proditori attacchi alla comunità cattolica nel mondo.

Caro Papa Francesco siamo tutti con te!

Habemus Papam

*Sul comignolo del terminal condotto
 Che da "Sistina" porta su, che manda,
 E che invierà allor che si comanda
 La nuvoletta in consistente botto,
 A operazione spoglio terminato
 In seno al sodalizio cardinale;
 Su quell'osservatorio eccezionale
 Gabbiano tutto bianco si è postato
 E volerà di certo immantinente.
 Per portarsi lontano dall'uscita
 Di fumogena valanga colorita:
 Di nero se lo spoglio dice "Niente";
 Di bianco se di contro, è positivo.
 La gente, una marea, è li in attesa
 Con l'occhiata attenta, tutta tesa,
 Che il nembo dicitor si faccia vivo!
 E giunge quel fatidico momento:
 Il gabbiano ha fiutato la ventata
 Veloce s'allontana di volata...
 La massa della gente è in gran fermento...
 Fumata bianca densa, consistente
 Esce violenta, si sparge tutta intorno
 E al mondo dà notizia che in quel giorno
 Il nuovo papa è fatto, è già presente.
 I tanti pellegrini con lo sguardo,
 Dopo il messaggio d'eburnea nuvolata,
 Fissano quel balcone: a chi è toccata
 Fare il pastor a 'pecore', un miliardo?
 Di li a poco il cardinal decano
 Si fa spazio, e con voce alquanto chioccia
 "Cum gaudium magnum, dalle labbra sboccia,
 HABEMUS PAPAM". Qui gran battimano
 Dalla gremita piazza, per migliaia
 Prorompe e spegne l'ansia dell'attesa:
 Sotto gli ombrelli aperti per difesa
 Da dispettosa pioggia, pareva fungaia...*

*Qualche minuto dopo "Vobis.annunzio",
 Il centrale terrazzino che si affolla
 Di prelati che attornian chi decolla
 Chi porta aria nuova. nuovo nunzio.
 "Buona sera", in perfetta lingua nostra
 E dolcezza accompagna le du' parole:
 Sembra un saluto di colui che vuole
 Essere amico, e il tono lo dimostra!
 "Venuti son a prendermi a fine mondo,
 Oltre oceano, da terra assai lontana,
 Per pascolar nel piano e alla montana,
 Sentir di 'pecore'odor a tutto tondo";
 A pascolar col freddo e con il sole '
 Nell'algide giornate nuvolose
 E in quelle felicissime, radiose
 Sì, còme il buon DIO comanda e vuole.
 Mi chiamerò Francesco al par del santo
 Che di gran povertà ne fe' ricchezza:
 So ben di non portarmi a quell'altezza,
 Ma certo son di adoperarmi tanto.
 Nell'Argentina terra natali ho avuto
 Ma qui son mie radici, piemontesi:
 E Cristo e Dio, insiem si sono intesi
 Per farmi ritrovar quel ben perduto.
 Il mio casato è quello di Bergoglio,
 Per opera e voler di Spirto Santo
 Son qui per indossare il bianco manto
 Che avvolge il mondo e porta a questo Soglio"
 Non è lieve missione che m'aspetta
 E prego tutti voi di terra intiera,
 Pregar per me, CHI su tutto impera,
 Per darmi forza, dignità perfetta.
 Se la papale loggia s'è oscurata,
 Le luci artificiali si son spenti,
 In tutti i nostri cuor, con sacri intenti
 Luce d'amor brillante s'è attivata:
 Più forte, il nostro credo, più vicino
 Per Chi veglia l'andar, nostro cammino.*

A. Sansone - 2013



APPUNTI
semplificate
De Santi



di CUCINA - Ricette
e adattate, a cura di Daniela

“Spaghetti alla carbonara”

Ingredienti per 2 persone: 180 grammi di spaghetti fini; una fetta di pancetta bassa, del peso di 50 grammi; olio di semi; 15/20 grammi di burro; 1 uovo intero; 10/15 grammi di parmigiano grattugiato; panna da cucina; pepe.

Tagliate la pancetta a pezzetti e fatela rosolare per 3 minuti in un casseruolino, con pochissimo olio di semi. Sbattete bene l'uovo in una terrina; aggiungetevi il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, un po' di pepe e 4 cucchiaini di panna da cucina; mescolate bene, amalgamando il tutto. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente, leggermente salata e scolateli “al dente” (tenendo da parte un po' di acqua di cottura, per eventuale necessità nella successiva fase). Nel frattempo, fate sciogliere il burro in un tegame (attenzione a non farlo bruciare). Appena gli spaghetti sono scolati, gettate nel tegame: la metà circa del contenuto della terrina, gli spaghetti, il rimanente del contenuto della terrina e la pancetta rosolata. A fuoco moderato, fate “saltare” gli spaghetti, mescolando bene e rapidamente il tutto. Servite prontamente.

Ed ora un salto nella cucina spagnola !!! OLE' !!! con una “Paella mista di carne e pesce”, un piatto della tradizione “muy rico” (molto ricco), pieno di sapori e colori, da abbinare, volendo, con una bella caraffa di “Sangria” !

“Paella mista di carne e pesce” Ingredienti per 3-4 persone: 200 grammi di riso (per risotti, che non scuocia); 4/5 etti di vongole con guscio; 5 gamberoni o scampi di media grandezza; 1 etto di lonza di maiale (tagliata a “bocconcini”); 1 etto e mezzo di pollo disossato e senza pelle (tagliato a “bocconcini”); 1 etto e mezzo di salsiccia (tagliata a grosse “rondelle”); 16/18 cozze (muscoli/mitili) con guscio; brodo di pesce; 5 cucchiainate di pisellini; 2 cipolle fresche bianche; 12 pomodorini ciliegino, tagliati a metà; un quarto di peperone giallo (senza semi); 1 spicchio d'aglio; un pizzichino di zafferano (0,13 grammi – nei supermercati si trovano bustine confezionate “ad hoc”); un bel ciuffetto di prezzemolo tritato; 4 foglie di alloro; olio di semi; sale; un buon pizzico di peperoncino macinato.

Versate in una casseruola un po' di olio di semi e fateci imbiondire lo spicchio d'aglio, poi toglietelo. Aggiungete la lonza di maiale, il pollo e la salsiccia; fate cuocere bene per rendere i pezzetti croccanti; verso la fine della cottura, aggiungete le foglie di alloro. In una pentola, preparate un leggero brodo di pesce con: le teste dei gamberoni (o degli scampi), una carota, una costola di sedano e una cipollina bianca.

In un padellino fate saltare, con un po' di olio di semi: i pomodorini, la cipolla tritata grossolanamente, il quarto di peperone (già fatto sbollentare e privato di parte della pellicina) e, da ultimo, i pisellini. Sbollentate, q.b., i gamberoni privati della testa. Alla

preparazione e cottura di vongole e cozze, separatamente fra di loro, è da riservare, come ben sapete, un'attenzione particolare (all'acquisto, i frutti di mare devono essere vivi e depurati; fate raschiare e ripulire bene le cozze). Inoltre, tenete i frutti di mare "in purga" per almeno 20 minuti in acqua e sale, sciacquateli più di una volta sotto l'acqua corrente, "grattando" i gusci uno contro l'altro per eliminare eventuali ulteriori impurità. (Cfr. ricetta "Zuppetta di vongole veraci" – Giornalino Aprile 2018). Fate cuocere le vongole e le cozze in due tegami separati, aggiungendo vino bianco, un pizzico di sale e un po' di peperoncino tritato, finché tutti i gusci si saranno aperti (Cfr. stessa ricetta "Zuppetta di vongole").

Fase finale: in 2 tegami capienti, con poco olio di semi, ripartite il riso, gli ortaggi e verdure già "saltati" e aggiungete via via il brodo di pesce, ben caldo, al fine di un'ottima e progressiva cottura del riso. Poi, mescolando sempre bene, ripartite e aggiungete gli ingredienti di carne (senza l'alloro), il pizzichino di zafferano sciolto perfettamente in un po' del brodo stesso; quindi, i gamberoni. Quando il riso è in pratica cotto, aggiungete i frutti di mare (riscaldati) e un po' di acqua di cottura delle vongole. Cospargete il tutto con il prezzemolo tritato. Portate direttamente in tavola i due tegami.



Eh sì la preparazione di questa pietanza è piuttosto impegnativa, ma il risultato val bene l'impegno. Inoltre, volendo, la paella si può fare o di sola carne o di solo pesce (senza penalizzarne la specialità).

"Sangria" Ingredienti per circa 2 litri: 750 ml circa di vino rosso di media qualità; 200 ml circa di succo di albicocca; 220 ml circa di acqua tonica; 220 ml circa di spumante secco; 1 bicchierino di rhum; circa mezza mela sbucciata, circa mezza arancia e un quarto di limone (con relativa buccia), il tutto tagliato a dadolini. Mettete in una caraffa adeguatamente capiente: la frutta tagliata, aggiungete 4 / 5 cucchiaini di zucchero e il succo di albicocca. Mescolate bene. Aggiungete quindi il vino, l'acqua tonica, lo spumante e il bicchierino di rhum. Mescolate bene il tutto e mettete la caraffa in frigo, per alcune ore, prima di servire. Al momento di servire, mescolate di nuovo bene il tutto e versate in bicchieri o coppe, aggiungendo un po' della frutta macerata. Per un aperitivo, potete accompagnare la Sangria con olive, salatini vari, ecc.

La Sangria è la bevanda spagnola per eccellenza, adatta per ogni occasione e, con l'aggiunta di ghiaccio nel bicchiere, è molto dissetante e leggera.

CI RIVEDREMO AD OTTOBRE

Ad oggi non sappiamo se ci sarà un saluto conviviale con pranzo sul mare nei mesi estivi e la data precisa dell'inizio del nuovo Anno Accademico.

Sarà comunicata nel corso delle lezioni, prima della chiusura.

BUONE VACANZE!