

fao Casa gazette

JANUARY 2013

© photo by Alessandro Fabbri

Christmas Déja vu – Teddy Bear Repeaters: Part II

Chiesa di Santa Maria del Priorato Aventino
Church of our Lady of the Priory Aventino Hill Rome

The rice growers of Bipi,
Papua New Guinea

Albero di Fico

Il fico Natalino

Il Tempo corre in fretta...

Dissolversi nel vento

FAO Staff Coop Membership 2013

fao Casa gazette

The "FAO CASA GAZETTE" is the registered title of the journal of the FAO STAFF COOP

FAO Staff Coop Board

Chairman: Enrica Romanazzo
Vice-Chairman: Mario Marei
Secretary: Valentina Delle Fratte
Treasurer: Adriano Fava
Publicity Officer: Edith Mahabir
Members: Cynthia Edwards
Alessia Laurenza
Patrizia Ragni

Auditor: Studio Tributario Associato

Direttore Responsabile: Patrizia Cimini

Editorial Committee: Edith Mahabir, Peter Steele,
Danilo Mejia, Alexia Di Fabio,
Bouchra El Zein
Enrica Romanazzo,

Cultural Activity: Patrizia Ragni

Sports Activity: Alessia Laurenza

For Advertising:
STAFF COOP OFFICE
Viale delle Terme di Caracalla - 00153 Roma
Tel: 06/57053142 or 06/57054112 - Fax 06/57297286
E-mail: FAO-STAFF-Coop@fao.org
Website: faostaffcoop.org

Printing by: NEW INTERSTAMPA - Roma
Via della Magliana, 295 - Tel. 06.55282956 Fax 06.55178798
Finito di stampare: Gennaio 2013

Contents

JANUARY 2013

Cover:

Chiesa di Santa Maria del Priorato

© photo by Alessandro Fabbri

- 2 Poet's Nook
Fianco a Fianco
di Laura Guerrini
- 5 Christmas Déja vu – Teddy Bear Repeaters: Part II
by Peter Steele
- 8 Chiesa di Santa Maria del Priorato Aventino
Church of our Lady of the Priory Aventino Hill Rome
by Edith Mahabir
- 14 The rice growers of Bipi, Papua New Guinea
by Blaise Kuemlangan
- 20 Somos Mutantes, Somos lo que Pensamos y Sentimos
William Shakespeare
- 21 Albero di Fico *di Reiner Maria Rilke*
Il Fico Natalino *di Stefania Galli*
- 22 Il Tempo corre in fretta...
di Enrica Romanazzo
- 28 Dissolversi nel vento
di Flavia Carbonetti
- 29 Paraprosdokians
- 31 FAO Staff Coop Membership 2013

Typewritten electronic contributions for the FAO CASA Gazette are welcome. These can be in English, French, Italian or Spanish - articles, poems, drawings, photographs, etc. in fact anything interesting that staff members and/or their families in Rome or the field may like to contribute. No anonymous material will be accepted, and the Editor reserves the right to choose and/or reject material that is not in keeping with the ethics of the Organization. Send contributions electronically to the Editor at FAO-STAFF-Coop@fao.org or leave signed copies with the COOP Office on the ground floor of Building E. The deadline for editorial material is due on the 1st of the month preceding the date of issue. The Editor may schedule articles according to the priorities and editorial requirements of the FAO Staff COOP. The FAO CASA Gazette is published every month.

The FAO Staff Coop does not take any responsibility for commercial advertisements published in the Casa Gazette or for services rendered by third parties according to conventions stipulated with the FAO Staff Coop.

FAO STAFF COOP

STAFF COOP OFFICE

Bldg. E Ground Floor Ext. 53142
Monday-Friday 9.00 - 13.30
WFP
1st and 3rd Tuesday of each month

Services and Special Interest Group

MEMBERSHIP

Full membership of the COOP is open to all staff of FAO/WFP. Associate membership is available for spouses and those who work with FAO and associated UN agencies. The COOP Share is € 25,00 "una tantum", annual dues for both categories are € 20.00 for singles and € 28.00 for families. Apply for membership at the COOP Office (E.016) Monday-Friday 9.00 - 13.30.

Staff Coop Services	Hours / Location	Extension
Housing Service	Monday-Friday 9.00 - 13.30 Coop Office E.016	54112
Information	Monday-Friday 9.00 - 13.30 Coop Office E.016	54112/53142
Library	Monday-Friday 11.30-14.00 E.008	53479
Theatre Booking	Monday-Friday 9.00 - 13.30 Coop Office E.016	53142
G.A.D.O.I.	Tuesday 10.00-12.30 (by appointment) E.014	52893
Garment Repairs	Tuesday 13.00-17.00 E.020 Friday 08.00-12.00 E.020	56069
Dry Cleaning	Monday 14.00-17.00 E.020 Thursday 14.00-17.00 E.020	56069
Staff Lounge	Building D, Ground floor	
Language Classes:		
Italian	Monday & Wednesday 13.00-14.00 E.021 Monday to Thursday 17.00-19.00 E.021	53142
Russian	Friday 12.00-14.00 E.020	53142
INPS Consultant	Friday 14.30-17.30 (by appointment) E.014	53142/54112
Staff Lawyers	Thursday 13.30-15.30 (by appointment) E.014	53142/54112
Notary Service	First e third Tuesday 14.30-16.00 (by appointment) E.014	53142

JOIN OUR ACTIVITIES

Cultural	Contact	Extension
Adventures in Self Discovery	Mr M. Boscolo	54424
Ancient Budist Wisdom	Mr E. Kaeslin	53213
Antroposofia	Ms A. Vittorini	52422
Artists	Ms I. Sisto	53312
Caribbean Cultural	Ms S. Murray	56875
Childrens	Ms V. Delle Fratte	54015
Choir	Ms A. Alberighi	56651
Coro N		
Dancing:		
Dancercise: Zumba	Ms M. Manuel	53820
Salsa	Mr A. Kohli	53374
Tribal	Ms M. Derba	54589
Drama:		
English	Ms J. O'Farrell	56550
Italian	Mr P. Tosetto	53585
Feldenkrais Method	Ms G. Pistella	54629
Gospel Choir	Ms S. Mann	56168
Hispanic Cultural	Ms M.E. Gazau	54072
Human Values	Mr A. Banzi	54817
Music Therapy	Ms N. Rossi	56253
Pet group	Mr P. Trippa	55150
Philippines Cultural	Ms D. Mendoza-Galasso	56240
Pranic Healing	Mr R. Krell	52419
Sensory Evaluation	Ms B. Burlingame	53728
Tai-Chi	Ms G. De Santis	53344
Hatha & Raja Yoga	Ms C. Spadaro	52255
Yoga Basic	Ms E. Donch	55715
Yoga Ayurvedica	Ms E. Mahabir	53142
SPORTS		
Angler's	Mr M. Evangelistella	52127
Athletics	Mr D. Gargano	54024
Basketball	Mr D. Catton	22273
Badminton	Ms I. de Borhegyi	56174
Beach Volley	Mr F. Jimenez-Aureli	53908
Cycling	Mr F. Calderini	53828
Darts	Ms C. Canzian	52617
Football Men	Mr M. Staffilani	53268
Football Women	Ms R. Nettuno	56742
Golf	Mr A. Stocchi	55276
Gymnastics:		
Eutonic	Ms B. Bouyssieres	56453
Flowork	Ms C. Park	54734
Fitness & Muscle Toning	Mr C. Pardy	54087
Lotte Berk	Ms M. Van Arkadie	56835
Pilates	Ms C. Hirsch	54243
Table Tennis	Mr B. Bultmeier	53008
Tennis	Ms A. Gabrielli	53012
Volleyball Men	Mr G. Trobbiani	53142
Volleyball Women	Ms A. Laurenza	55344

**All activities are
for Staff Coop
Members only**

Christmas déjà vu – Teddy Bear Repeaters: Part II

by Peter Steele

Christmas is a time to appreciate children and the sense of wonder that comes, on the one hand, from the short time in which we share their lives; and, on the other, from appreciating the adults that they quickly become. Toys span the generations, and sometimes the same toys are shared down the years. Our story of a treasured teddy bear picks up from the dangers that Teddy faced from being left in a box by a roadside waste bin by the household removal men. Now read on.



Teddy gets rescued

Teddy was fortunate. He had been dumped the day after the weekly collection; and it had rained for the following two days. Dumped later and during dry weather and he could have been recycled into heat energy long before his anxiety had reached the North Pole, and without any prospects of being rescued. The Christmas agent also beat the bin recycling brigade to the boxes – but only just; their Transit van pulled alongside him as he was opening boxes and searching. And he needed all his tact to persuade the group of tough-looking young men that spilled out of the van that he was not trying to shift into their territory.

Bundling Teddy under his coat the agent did a hasty retreat; and left the men loading up the boxes and searching through the wheelie bins. Once round the corner and into a convenient McDonalds, the agent quickly realised that he had found what he wanted - enjoying his fries and burger with a glassy-eyed Teddy looking at him sitting on the table next to his half litre of Coke.

The Christmas reindeer were ecstatic when the signal was received later that evening.

Teddy gets renovated

The bear was packaged and collected along with the North Pole mail sent by kids everywhere from October-on; and containing those wish lists for what they wanted for Christmas. Teddy was welcomed back to the place where he first began life, but then stacked for the post-Christmas period when a semblance of normality would return to the North Pole. He was disassembled, cleaned and re-packaged into a more modern design bear outfit, including small changes to those important personal characteristics that would make him so valuable to his new owner. And it is here that the generosity, understanding and mischievous approach of Father Christmas took precedence. Teddy may not be able to return to his original owner; but the team thought that they may be able to place him into the same family.





New owner

The Christmas reindeer traced Mavis and family to their home in England and, searching their files, found that the oldest daughter had shifted to Australia four years back with her new partner; and, treasured coincidence that comes from monitoring the progress of good children everywhere, found that the couple had had a child - a first grandchild for Mavis' family. Further, the

newcomer was a girl and she was coming up to three years old – just the time for those special beliefs that keep the Christmas spirit alive everywhere. Teddy in his renovated body and new shirt was wrapped and packaged for the Melbourne run a week before Christmas Eve – one of several sleighs that would be servicing one of the first places to celebrate Christmas in the world that year – and every year (and beaten only by New Zealand and a handful of South Pacific Islands).

He was eventually stacked under the Christmas tree in the glassed extension to the main living room, and in amongst the presents that the couple had presented to each other, to their child and to Mavis who was spending the Christmas holiday with them that year.

Teddy meets Mavis and Adeline

Neither the couple nor Mavis laid claim to the gaily packaged box that remained after they had shared out their gifts that Christmas morning, although the couple simply thought that Mavis was surprising them with one more gift. The name of her grand-daughter was written boldly across the tag attached to the gift – *'For Adeline'*. They gave it to the little girl sitting surrounded by torn wrappings, new clothes and a handful of small toys, but she played with it and found the sticky tape difficult to



handle. Mavis took over. She pulled off the paper and lifted the lid, and gasped as Teddy stared back at her. Who had sent Adeline a teddy bear? There was no note attached. Why did the bear stare back at her with that glint in his eye? Was it a chance of light from the window? She lifted the bear out of the box, pushing her fingers into the familiarity of a round stomach and furry ears, and felt the hairs on her neck rising – this was a bear that she knew, but that was impossible – that time was so long ago. Adeline held out her hands for the bear and Mavis handed it over; and the little girl wrapped her arms around it, clutched it to her chest and fell to one side with girl and bear snuggled into the wrapping paper on the carpet. Mavis looked up at her daughter, then down at her grand-daughter and wondered what was happening. The light caught the bear's eyes again, and Mavis could swear that it was smiling at her from over her grand-daughter's shoulder. An overwhelming sense of contentment enveloped her and, in her mind's eye, she caught glimpses of the little girl with the teddy bear that she had once been ■

ROME INTERNATIONAL SCHOOL

A quality education for ages 2 to 18



We are an **International Baccalaureate World School**, authorized to teach both the IB Primary Years Programme and the acclaimed IB Diploma Programme.

With a student intake of around 30 different nationalities, Rome International School is the ideal context for a rewarding and progressive educational experience.

Enrolments are now open for the 2013 - 2014 academic year.

Contact us for more information or to schedule a visit!



Rome International School is connected to
LUISS Guido Carli

www.romeinternationalschool.it



Via Panama 25, 00198, Rome | tel: 0039 0684482650 | email: office@romeinternationalschool.it



Giuseppe De Biase

Experienced, award-winning Tailor in downtown Rome
High-quality men's clothing at a reasonable price. Only the best quality materials are used.

**VIA NOVARA 31, 00198 ROME
TEL. 3488136823 (Italian please)**



Dr. Piersevero Rossi

Phlebology Angiology Doppler ultrasound

Ancien Attaché du Service de Chirurgie Vasculaire du CHU de Nantes

Expert in innovative aesthetic minimally invasive treatments of varicose vein

Italian, French and English spoken - VANBRED A PROVIDER
Rome Vein Institute: Via R. Lanciani 69, 00162 Roma
(Metro Bologna o Annibaliano)

Tel. 0698182412 Cell. 3355602330 info@asval.it www.asval.it



AMERICAN DENTAL STUDIOS

Our Practice is composed of 4 Specialists:

Our American Dentist with a degree from U of M.
Available everyday including Holidays for all emergencies. Our Canadian Endodontist who uses the latest computer technology completing a Root Canal in only one visit. Our Orthodontist is specialized for adults & children.
Our implantology specialist uses only American Implants.

Viale Europa 331 (100 meters from **M**EUR Fermi)
(only 12 minutes by Metro from FAO)

Viale Castel Porziano 434/f, Infernetto

By Appointment Only - Tel. 3339.06.1799 or
contact@americandentalstudios.com
www.americandentalstudios.com



Dr. Corinne Perissé

Medico Psicoterapeuta
Francese - Italiano

Aventino Medical Group

Via S.Alberto Magno 5, Roma

Tel. 06 57 80738

06 57 288349

Via Etruria 22, Roma

Cell: 349 50 49960

Chiesa di Santa Maria del Priorato

Church of our Lady of the Priory

Aventino Hill, Rome

© photo by Alessandro Fabbri



La chiesa di Santa Maria del Priorato, è una chiesa di Roma, nel rione Ripa, all'interno della Villa del Priorato di Malta. In passato fu conosciuta anche col nome di *Santa Maria de Aventino*.

Intorno all'anno 939, Alberico, principe dei Romani, trasformò il suo palazzo, sull'estremità meridionale dell'Aventino, in un monastero di monaci benedettini, monastero che fiorì specialmente nel X e XI secolo. Il monastero scomparve nel XV secolo; la chiesa di Santa Maria, restaurata e trasformata più volte, esiste ancora appartenente all'ordine dei Cavalieri di Malta.

La chiesa, come la villa, fu ristrutturata nel XVIII secolo dal Piranesi, che la decorò con stucchi elegantissimi. Il progetto iconografico, realizzato con grande cura e raffinatezza, ripete dappertutto - dalla piazza esterna alla chiesa agli arredi del giardino - elementi simbolici come il serpente, la nave, la croce, e poi armi ed emblemi militari che alludono alla storia militare dell'Ordine. La piccola chiesa evoca all'esterno il modello architettonico di un tempio romano, mentre la decorazione interna integra la fantasia barocca e controriformista con le memorie classiche diffuse ovunque, a cominciare dal cenotafio di Piranesi, nella seconda cappella di destra, raffigurato a figura intera, togato, con in mano dei fogli di disegni, appoggiato ad un'erma che reca incisi gli attrezzi dell'incisore e vagamente somigliante, nel volto, a Cicerone.



L'interno si presenta ad una sola navata con un unico altare. Vi si conservano diverse tombe, tra cui quella del Piranesi, un'antica tavola lignea raffigurante una Madonna del XIII secolo, ed un antico ciborio bizantino del XII secolo.

English version



The **Church of Our Lady of the Priory** (*Santa Maria del Priorato*), can also be also known by its previous name of Our Lady on the Aventine (*Santa Maria in Aventino*). It is the priory church of the Priory of the Knights of Malta on the Aventino Hill in Rome. It is dedicated to the Blessed Virgin.

The original church was built in 939, when Odo of Cluny was given the palace of Alverberic III. The site was acquired by the Knights of Malta and in the 1550s, and the church was rebuilt.

In 1760, the papal nephew and Grand Prior, Cardinal Giambattista Rezzonico, sought to improve the appearance of the buildings. On a limited budget, the church was substantially renovated between 1764-6 according to the designs of Giovanni Battista Piranesi who also built the piazza in front of the church, the *Piazza dei Cavalieri di Malta*. The fairly low wall around the piazza is articulated by panels with paired obelisks with *stellae* positioned in between them.



The church facade has paired fluted pilasters towards its edges to infer a temple front. The vertical linearity of the fluted pilasters act as a foil to enhance the more decorative reliefs of the facade. The reliefs on this facade, the entrance gate and the panels and *stellae* in the piazza include emblems and other references to which they are represented indicates Piranesi's fascination with Rome's ancient past as they allude to motifs from Ancient Rome and Etruria.

Piranesi's decoration of the church interior culminates in the very sculptural High Altar.

Piranesi is buried in the church. Other tombs include that of Monsignor Bartolomeo Carafa (died 1405) by Paolo Romano.

Read more: Wilton-Ely, John (1978), *The Mind and Art of Giovanni Battista Piranesi*,

London: Thames and Hudson, p. 95, [ISBN 978-0-500-27477-4](#)

http://romanchurches.wikia.com/wiki/Santa_Maria_del_Priorato

References

Small, Irene (2007), “[Piranesi’s Shape of Time](#)”, *Image & Narrative*, ISSN 1780678X, http://www.imageandnarrative.be/thinking_pictures/small.htm^{[[dead link](#)]}

Capomasi, Raffaele (2003-04-16), “[Il Tempio Piranesiano Dei Cavalieri Di Malta](#)” (in Italian), *Or Domenica (Suppl. Osservatore Romano)*, <http://www.orderofmalta.int/press-articles/27487/il-tempio-piranesiano-dei-cavalieri-di-malta/?lang=en>

[Santa Maria del Priorato sull’Aventino in Roma](#) Antropologia Arte Sacra

FAO Staff Coop guided Cultural Tours in Rome

The FAO Staff Coop has been organizing for some time now a series of cultural tours of Roman monuments, churches, squares, etc. The tours are organized and conducted by Dott.ssa Claudia Paielli (*Storica dell’arte e Guida turistica*).

On Saturday 10 November 2012 together with two visiting friends, my son and another Roman friend, I participated in the Tour of the Piazza dei Cavalieri di Malta and Church of Our Lady of the Priory and the beautiful Gardens overlooking the Tiber River from the Aventino Hill. This Church and the Gardens are not normally open to the public and special permission is required. We were a group of 21 persons and were all very impressed with the detailed descriptions of this monumental Square, the Church, Gardens, etc. given by Dott.ssa Paielli who was a wealth of historic information, anecdotes, etc. on the Church, monuments and statues in the square and gardens.

I have realized that these cultural tours are not well known among our readers and membership hence I have written this short introduction hoping to entice more of you to participate. We live in Rome but do not realize how little we know of the the places we pass by distractedly in our daily routines.

You will find below the programme of cultural tours for the coming months. Have you ever visited the Pyramid and Protestant cemetery in Testaccio where the Poet Shelley is buried? Are you curious? Take note of the rendez-vous on 9 March. 2013

Edith Mahabir

Itinerari culturali a Roma

Febbraio – aprile 2013

Sabato 9 febbraio ore 9.45

L'antica spezieria di Santa Maria della Scala

Visita ad apertura speciale



La Farmacia di Santa Maria della Scala, o meglio chiamata Spezieria, iniziò la sua attività nel 1523 e divenne il più famoso laboratorio di preparati a scopo medicinale rimanendo in attività fino al 1978.

La sua importanza crebbe nel XVIII secolo grazie alla figura di Fra' Basilio e alla preparazione di alcuni rimedi pregiatissimi come la Theriaca, l'antidoto contro ogni veleno. Gli ambienti e i laboratori sono stati conservati con gli arredi e gli strumenti originali del Settecento e la visita è una rara occasione di immergersi in un'atmosfera ricca di suggestioni olfattive.

Appuntamento: piazza della scala – davanti alla chiesa

Durata: 1 ora e mezza circa

Costo: 5€ ingresso + 8€ visita guidata

Massimo 25 persone.

Sabato 9 marzo ore 9.45

Roma misteriosa: la Piramide e il Cimitero inglese a Testaccio

Visita ad apertura speciale



La visita sarà occasione per scoprire due luoghi misteriosi e affascinanti di Roma. Si comincia con l'unico esempio di mausoleo a forma di piramide, eretto nel I sec a.C. e ispirato alle mode orientali, conservato nella capitale.

Ripercorreremo la storia della sua costruzione ed entreremo nel giardino e nell'aula interna.

Si prosegue con il vicino cimitero acattolico che con le sue tombe monumentali e il suo verde giardino all'inglese sarà un'inaspettata sorpresa. Accompagnati

dalle storie e dai versi dei personaggi che qui riposano godremo la magia di questo luogo ameno nel cuore di Testaccio.

Appuntamento: piazzale Ostiense, davanti al cancello a sinistra della Piramide

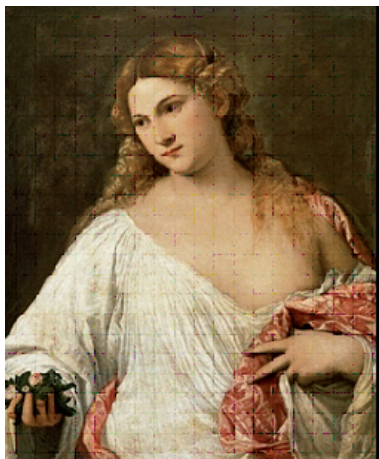
Durata: 2 ore circa

Costo: ingressi (cimitero e piramide 5€) + 10€ visita guidata e whisper

Massimo 20 persone

Domenica 24 marzo - orario da definire

Grandi Mostre: Tiziano alle Scuderie del Quirinale



Una nuova mostra in questa primavera alle Scuderie per ripercorrere i tratti salienti dell'inarrestabile ascesa del grande Tiziano.

Dagli esordi veneziani, in seno alle botteghe di Giovanni Bellini e Giorgione, all'autonomia acquisita con le grandi tele per i dogi, gli Este e i Della Rovere fino alle committenze imperiali di Carlo V e Filippo II. Decennio per decennio, l'intera carriera di Tiziano sarà rappresentata al massimo livello sottolineando il magistrale senso del colore e l'evoluzione di una pennellata capace di travalicare i limiti dell'immaginario pittorico.

Tra le opere esposte: *Il Concerto* e *la Bella di Palazzo Pitti*, *la Flora degli Uffizi*, *la Pala Gozzi* di Ancona, *la Danae* di Capodimonte, *il Carlo V con il cane* e *l'Autoritratto del Prado*.

Appuntamento: in via XXIV maggio – davanti all'ingresso delle Scuderie

Durata: 2 ore circa

Costo: (ingresso, prenotazione e whisper) + 8€ visita guidata

Massimo 25 persone

Domenica 14 aprile ore 12

Un antico condominio romano: l'Insula dell'Ara Coeli

Visita ad apertura speciale



Finalmente torna a essere visitabile, con permesso speciale, l'esempio più straordinario di un'antica insula romana: l'Insula dell'Ara Coeli. L'edificio, situato alle pendici del Campidoglio, è costituito, al primo piano, da tabernae che si aprono su un cortile circondato da un portico a pilastri e, ai piani superiori, da numerosi appartamenti via via sempre più stretti che giungono all'ultimo piano. Si tratta dell'unico esempio di questo tipo di edificio abitativo sopravvissuto nel centro della città e la visita è un'occasione da non perdere.

Appuntamento: Piazza dell'Ara Coeli - accanto all'inizio della scalinata della Chiesa (livello strada)

Durata: 1 ora circa

Costo: ingresso (4€ intero/ 3€ ridotto per residenti a Roma) + 8€ visita guidata

Massimo 25 persone

Fao Staff Coop Library

The fee for borrowing a new book is 1,00 euro per week.

- Fines for late new books will be 1,20 euro per week
- Fines for late old hardbacks will be 1,00 euro per week.

We will also be charging a small fee of 5 euro for new members to join the library.

If you or anyone you know has any newish good condition paperbacks they would like to donate to the library we would be very grateful. (English, French, Italian)

G.A.D.O.I

Every Tuesday by appointment from 10:00 to 12:00.
(E014) ext. 53142

In collaboration with G.A.D.O.I. a non-profit making Association, set up in 1996 by a group of friends/colleagues at FAO, and legally registered at the Roman law court, advantages group policies are offered to staff members and their families. More specifically, G.A.D.O.I. provides insurance coverage for children who have reached age of 26 and are no longer covered by Van Breda. Furthermore, G.A.D.O.I. has drawn a Supplementary Pension scheme and other types of coverage of interest to members.



ST. STEPHEN'S SCHOOL
Day & Boarding International High School...
...in the heart of Rome



Building futures since 1964

Last Open Day for Admission September 2013

Friday, January 11, 2013

Semester Break

January 25 -28, 2013

Accredited by the New England Association of Schools and Colleges and the C.I.S.
Via Aventina, 3 00153 Rome, Italy | Tel. +39 06 575 0605 | www.sssrome.it



RESORT LA ROCCHETTA

"SPECIAL OFFER FOR UN STAFF"

Via Giulio Gall, 41 - 00153 Roma - Tel. 06.303.666.33
info@resortlarocchetta.com - www.resortlarocchetta.com



Dr ANNA MARIA SCALABRINO

PSICOLOGA

Counselling Psicodinamico
Psicoterapia Psicoanalitica

STUDIO: Roma/Trastevere
Via Natale del Grande 12

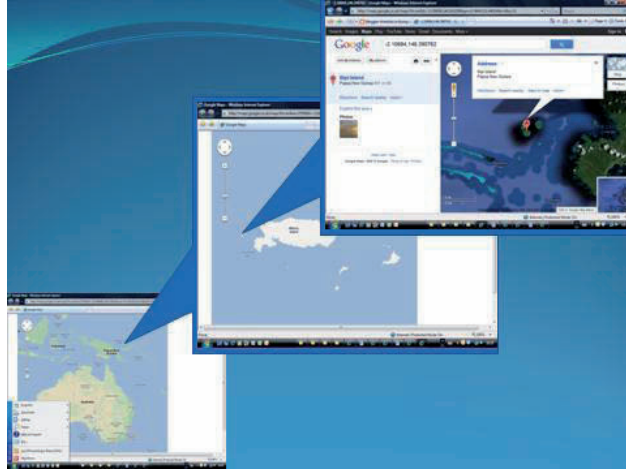
Cell. 330 716687 / Tel: 06 58310640

Italiano, Francese, Inglese

The rice growers of Bipi, Papua New Guinea

by Blaise Kuemlangan

"Atoll rice? You must be kidding me?" That was my reaction when I was told that this type of rice was being grown on Bipi Island, Manus Province, Papua New Guinea (PNG). I had to check out this incredulous tale and there is no better substitute to being there in person to do it.



See link below for the location of Bipi on Google Map:

<http://maps.google.co.uk/maps?hl=en&ll=-2.130856,146.510239&spn=0.366415,0.44014&t=h&z=11>

It was August 2011 and I had just joined my family on Bipi Island, for a 2-week break from hectic work in Rome when I was first informed about rice growing on the island. So eager was I to get to the bottom of this fantasy that I was led at once to a small test plot located in the Bipi Primary School grounds, just a stone's throw away from our island village house. In one part of the plot that had been seeded earlier, I saw young shoots of almost yellowish green grass, the kind of colour that could be considered to be that of an unhealthy plant, an indication that the grass shoot was struggling, that it would die soon. The other part of the plot appeared to be just a vacant portion of the 5 meter by 5 meter square of toiled soil. *"Why aren't the shoots growing there?"*, I asked pointing to the bit of the plot that was void of plant life. *"That bit was seeded later, the seed have yet to germinate"* was the response, *"...or otherwise..."*. *"Otherwise what?"* I interjected. *"Otherwise, the free roaming and hungry village chickens have got to the rice seeds first"*, responded my informant.

"That's the end of the rice story" I mused, even after I was offered the extra information that there were test plots seeded elsewhere on Bipi, that the rice plants were doing well and that I could be shown the healthy growing rice plots if I wanted to. My doubtful self demanded more scientific evidence than just the sight of growing rice plants as proof. I thought that rice growing and producing on Bipi was destined for absolute failure because I founded such a belief on the following facts:

- Bipi is a coral island measuring just over 3 km in length from West to East and just over 1 km in width;
- Bipi has atoll-like soil which appears to me to be 95% sand and only an average of 10 centimeters of black topsoil being decayed organic material;
- Even if it poured buckets of monsoonal rain on Bipi, the puddles that were formed on the ground would seep through the sandy soil and dry up in no time;
- Real soil in the region was found only on the main island of Manus. Indeed, on the west coast of Manus, it was reported that farmers from the mainland village of Kali had grown rice and they had enjoyed their first harvest. But, that is Kali and of course the main island of Manus. Bipi was something completely different.

Rice growing on Bipi was not to be, I thought. Fast forward to August 2012 and my family and I were on Bipi again for home leave. And the question put to us this time was, "Have you tasted Bipi grown rice?" "For real?" was the incredulous reaction by my two daughters. Smugly narrated stories of modest but successful rice harvests begin unfolding for our listening pleasure. We were even told that the rice was 'sweet' compared to store-bought Asian or Australia packaged and imported rice. "Sweet" in this case meant that the cooked Bipi rice was delicious - that it could be eaten without the normal accompaniment of fish that is bountiful in Bipi seas. Thus began our conversion, from non believers to believers of the fact that rice can be grown and that the same rice can be harvested, cooked and eaten on this remote island of Bipi.



Transplanted young rice plants



Looks can be deceiving. The plants appear healthy but they are not

Wow, imagine it. Rice, a food item that was long considered a foreigner's, even white men's food - something that you could buy only in stores once upon a time - was to become a locally grown food item. A commodity that was steadily rising in cost and threatening to move out of reach of the meager buying power of an ordinary villager was finally being grown on Bipi among *cassava* and *kaukau* (sweet potato). It did not have to be purchased. The Asian staple would become just as accessible as picking ripe bananas or plucking breadfruit off the trees that grew in abundance on the island.

Sadly however, the rice story of Bipi is not all rosy. Mid way through our vacation on Bipi, an investigation team comprising civil servants from the Manus Provincial Government, agriculture extension officers, disaster relief officials and technicians representing NARI (the PNG National Agriculture Research Institute) and other government entities, visited Bipi. We had been told about the rice plants on Bipi that had withered, turned brown and died. For some Bipi rice farmers, it was their whole plot that was devastated, plagued by a mysterious disease. The government investigation team was on Bipi to investigate the cause of this disease at the request of the president of the Local Government.



Dying rice plants

We were informed immediately after the team's visit that the rice plants were suspected of being attacked by the larvae of two species of tiny white moths found on Bipi. One of these larvae liked the pith of the rice stalk and the other the roots. Bipi rice could not withstand such a double, sleek and covert attack. This preliminary finding of the investigation is yet to be confirmed by NARI. For now, rice planting beyond the first successful harvest (or second harvest for those who managed) will have to be suspended until NARI gets to the bottom of the disease affecting Bipi rice.



Members of the PNG Government Team investigating the sick rice



Plots of sick rice

At the end of our vacation, during a gathering where sharing a meal with extended family members is customary on Bipi, we got to see the preparation of and sampled our first Bipi rice, harvested from the first planting cycle by Henry, a favourite relative. True to one of its acclaimed features, Henry's Bipi rice was indeed very 'sweet'.



Lost harvest: uprooted sick rice



Distraught Bipi Island rice farmers

For the people of far flung islands like Bipi, there is much to be gained if atoll rice can survive the harshness of island conditions such that it can become a sustainable part of the food supply of remote islanders and that the state of their food security could be given a boost. While local tropical island fruits and vegetables will continue to comprise the main diet of the Bipi people, we hope, for nutritional variety and choice reasons, that such a tasty food item, one that is fast becoming the staple of many Papua New Guineans, will survive on Bipi. Our fervent hopes are that NARI will confirm its findings soon, that the disease can be treated or eradicated and that rice can be grown again with the confidence that a bountiful harvest will be the profit of the investment of labour and love of the rice growers of Bipi.

This month's SUDOKU

		4	9		2	5		
	5						9	
1								6
7			4		8			5
2			7		5			1
4								2
	6						7	
		3	6		9	4		

		6	7		4	5		
	5						7	
1								3
9			3		8			2
2			1		7			9
6								1
	3						9	
		4	8		5	3		



Corrigendum

- Please note that in the list of contents of the December issue the authoress of *Wayúu Taya* should be *Raquel Imbermann*.
- Please note that in the list of contents and on the cover page the full title should be *Brezza profumata di natale ad Asmara*



It's not just what you learn, it's how you learn it.

At Marymount we make it our mission to ensure that students think creatively, reason critically, communicate effectively, and learn continuously. To learn how your child could benefit from a Marymount education, **please visit us.**

Marymount is a Pre-K-12, private, Catholic school welcoming all faiths and offering an American curriculum and IB diploma.



MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

Via di Villa Lauchli 180
00191 Rome
(+39) 06 362 9101
www.marymountrome.org

STUDIO DENTISTICO MARULLO

MARIA NURI MARULLO MD. DDS
Dentofacial Orthopedics & Orthodontics
Dental Prevention & Pediatric Dentistry
Esthetic Dentistry - Endodontics



S.I.E.
Società Italiana
di Endodonzia



VANBREDA PROVIDER
www.healthysmileinrome.com

PAOLO MARULLO DDS
Ca. License n.° 2542
Oral Surgery Implantology
Prosthodontics Periodontics



CREDIT CARDS - BANCOMAT - FREE DENTAL CHECK-UP - ENGLISH SPOKEN
for APPOINTMENT or Emergency: 06.44291526 or 335.6236809 (9am to 9pm - mon. to sat.)
Via Imperia n.°1 - 00161 Roma - E-mail: info@healthysmileinrome.com
line B - Stop Policlinico (directly 5 stops from Circo Massimo) - walk down 3 mins.
Aut. n. 115 del 28 Giugno 1999



Dr Gabriel E. Buntin
Munich University
Orthopedic Trauma Surgeon
X-ray and Ultrasound facilities

English - French - Italian - German
Van Breda and De Besi-Di Giacomo affiliated
From Monday to Friday

Viale Aventino 38 - 00153 Roma
Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483
info@aventino38.it www.aventino38.it



Dr Gian Piero Delzoppo
Pediatrician (Specialization in Homeopathy
and Pediatric Allergology)

Italian - English
Van Breda affiliated
Every Friday
on appointment

Viale Aventino 38 - 00153 Roma
Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483
info@aventino38.it www.aventino38.it



Dr. Livio Antinucci
Osteopath
Italian - English
De Besi-Di Giacomo affiliated
Every Monday and Friday
by appointment

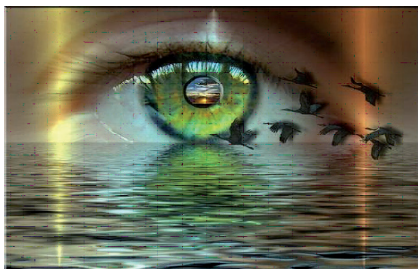
Viale Aventino 38 - 00153 Roma
Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483
cell: 338.7709048
info@aventino38.it www.aventino38.it

Somos Mutantes, Somos lo que Pensamos y Sentimos

“Estamos hechos de la misma materia que los sueños”

William Shakespeare

La Tempestad



Somos las únicas criaturas en la superficie de la Tierra capaces de transformar nuestra biología mediante lo que pensamos y sentimos. Nuestras células están constantemente observando nuestros pensamientos y siendo modificadas por ellos. Un ataque de depresión puede arrasar nuestro sistema inmunológico; serenarse, al contrario, puede fortificarlo tremendamente.

La alegría y la actividad armoniosa nos mantienen saludables y prolongan la vida. El recuerdo de una situación negativa o triste, libera las mismas hormonas y sustancias biológicas destructivas que el estrés.

Sus células están constantemente procesando todas sus experiencias y metabolizandolas de acuerdo con sus puntos de vista personales. No se puede simplemente captar datos aislados y confirmarlos con un juzgamiento. Usted se transforma en la interpretación cuando la internaliza.

Quien está deprimido proyecta tristeza por todas partes del cuerpo. La producción de neurotransmisores a partir del cerebro se altera, el nivel de hormonas varía, el ciclo del sueño es interrumpido, los receptores neuropeptídicos en la superficie externa de las células de la piel se modifican, las plaquetas sanguíneas se tornan más viscosas y más propensas a formar grumos y hasta sus lágrimas contienen trazos químicos diferentes al de las lágrimas de alegría. Todo este perfil bioquímico será drásticamente modificado cuando la persona se sienta tranquila.

Estos hechos confirman la gran necesidad de usar nuestra consciencia para crear los cuerpos que realmente necesitamos.

El proceso de envejecimiento puede ser neutralizado cada día.

Shakespeare no estaba siendo metafórico cuando a través de su personaje Próspero dijo:

“ Nosotros somos hechos de la misma materia que los sueños”.

¿ Usted quiere saber cómo está su cuerpo hoy ? Entonces recuerde lo que pensó y sintió ayer.

¿ Quiere saber cómo estará su cuerpo mañana ? ¡Observe sus pensamientos y emociones hoy!

iii Recuerde que al abrir su corazón y su mente evitará que alguien más lo haga por usted!!!

La medicina está en cada uno de nosotros, pero no la usamos. La enfermedad viene de nosotros mismos, sin que nosotros no nos damos cuenta.

¡ SEAN SU PROPIA CURACIÓN, HAGAN LO NECESARIO PARA BUSCARLA EN SU INTERIOR !

Albero di fico

Albero di fico
Che modesto tralasci la fioritura
E solo nel frutto maturo
Ricompensi senza vanto
Il povero e il ricco goloso
Dai tuoi rami curvati
Come dai tubi di una fontana
Corre linfa che rinasce
Dopo il letargo dell'inverno.
Noi al contrario mai contenti
Restiamo in attesa
Dell'onore della fioritura
E soltanto per pochi
C'è il desiderio di un gesto sicuro



di *Reiner Maria Rilke*

Elegie di Duino

Una sera mi trovavo qui a Roma a cena con una comitiva di amici siciliani. Tra i commensali sedeva un mio amico di lunga data che della cena aveva particolarmente apprezzato un semplice piatto di prosciutto con i fichi. Rimase pensoso e, dopo un po' propose di raccontarci una personale passata esperienza di gioventù avvenuta nelle terre di sua proprietà ai piedi dell'Etna. Incantata dalla narrazione, l'ho inseguita pregando di trascriverla e spedirmela via mail. Per la gioia di nuovi lettori è mio desiderio riportare il racconto di Salvo D'Agostino siciliano doc, sul fico Natalino.

Il fico Natalino

di *Stefania Galli*

Ora che arriva la stagione dei fichi mi viene sempre in mente questa storia del fico Natalino e ve la voglio raccontare. Nei miei ricordi il fico Natalino era un albero nascosto in fondo al giardino dei limoni, ad Acireale in Sicilia, nascosto fra altri alberi in una conca molto scura per la poca luce che passava attraverso le foglie brune dei limoni, Alberi di varie specie che ora non ricordo, lo nascondevano. Bisognava allora cercarlo scendendo giù dai muretti di pietra coperti di muschio, un passo dietro l'altro, su gradini scivolosi che mani laboriose avevano scolpito tanti anni addietro sulle rocce nere di lava. E' per questo che su quelle strette scale ci andavamo solo noi bambini. La poca luce filtrava attraverso le foglie brune dei limoni e nella conca c'era un silenzio ombroso che contrastava con la luce accecante dell'estate siciliana. L'acqua ristagnava ed erbe e muschio circondavano di un verde scuro l'albero del fico natalino. Ricordo di averne mangiato i frutti, grossi, di un verde marroncino nella buccia e bianco rossiccio nella polpa succosa. Doveva essere il tempo vicino al Natale, perché era finita la stagione dei fichi e solo i fichisecchi pendevano a grappoli dalle travi della cantina. A volte mi sembra di averlo sognato perché tanti anni sono passati e nessuno mi ha mai saputo dire se ci sono in giro fichi freschi intorno a Natale. Ma sono sicuro che dietro la verde parete c'era l'albero del fico Natalino. Ricordo anche che qualche volta il contadino ci portava un cesto per Natale e tutti l'accoglievano con meraviglia, perché sulla tavola facevano bella mostra le noci, le nocciole e i fichi secchi e nessuno si aspettava i frutti grossi di un verde marroncino nella buccia e bianco rossiccio nella polpa succosa. Ma com'è possibile avere fichi maturi in questo freddo natale, dicevano tutti?

Ma noi piccoli sapevamo che c'era l'albero del fico Natalino e teneva foglie e frutti sino a natale. Passarono gli anni e si perse la memoria del fico. Un giorno, girando per le vie di un paese della Toscana vicino al mare, a Castiglione della Pescaia sento un certo odore e vedo un cesto di fichi grossi, la buccia di un verde marroncino e l'interno di un bianco rossiccio. Era il mese di agosto e Natale era ancora lontano, ma la speranza mi prese la mano e ne comprai un chilo. Non mi sembrava che avessero lo stesso sapore e anche il nome che gli diede il fruttarolo mi aveva deluso. Ma io l'ho sempre cercato il fico natalino. Lo sapete che ho sempre avuto un amore speciale per gli alberi di fico e sento l'odore delle sue foglie anche in mezzo a un viottolo di campagna. In giro per le campagne di sud e del nord ho sempre chiesto ai cittadini se avevano mangiato fichi freschi intorno a Natale. Era una favola, mi dicevano, un sogno infantile. Ma io continuo a cercarlo. Spero che anche voi mi aiuterete a trovarlo fra gli alberi di fico delle vostre parti.

IL TEMPO CORRE IN FRETTA.....

Enrica Romanazzo



Sembrava lontano il momento in cui saremmo approdati al **DUEMILA, l'ultimo anno del XX secolo e del II millennio**. Ricordo le preoccupazioni per Il Millenium Bug, che si rivelarono poi infondate. Il Duemila arrivò in fretta ed ancora più velocemente è trascorso il primo decennio del terzo millennio iniziato con un evento infausto: l'11 settembre del **2001** Al Qaeda terrorizzò il mondo con l'attacco alle Torri Gemelle World Trade Center di New York.



Il **2002** viene ricordato per l'ingresso della moneta comune ed il commiato dalla cara vecchia lira. Nel **2003** il mondo è spaventato per la SARS, e preoccupato per la guerra in IRAQ.



Nel **2004** un gruppo di terroristi ceceni irrompe nella scuola elementare di Beslan, in Russia, e tiene in ostaggio bambini e insegnanti. Nello stesso anno, l'intera area dell'Oceano Indiano, in particolare le coste asiatiche, sono sconvolte da un violentissimo Tsunami considerato una tra le più grandi catastrofi naturali della storia. E' nel 2004 che nasce il social network "Facebook" che modificherà le modalità di interazione sociale. Il fenomeno si diffonde nel mondo come una specie di epidemia che influenzerà le nostre abitudini relazionali trasformando i rapporti da reali a virtuali, poiché gestiti attraverso contatti fittizi in cui manca l'esperienza sensoriale.

Il **2005** è ricordato come l'anno in cui muore papa Giovanni Paolo II e in cui gli Stati Uniti vengono devastati dall'Uragano Katrina.

Nel **2006** La Nazionale italiana vince il mondiale di calcio in Germania. L'Europa è preoccupata per il diffondersi del virus dell'influenza aviaria e per i tumulti nel mondo islamico causati dalla pubblicazione, da parte di un giornale danese, di vignette satiriche su Maometto e l'Islam considerate offensive nei confronti dei musulmani

Nel **2007** Ban Ki-Moon diventa il nuovo Segretario generale delle Nazioni Unite. Negli USA scoppia la cosiddetta "bolla immobiliare", provocando un crollo del valore dei mutui. Tremano le banche e le borse di tutto il mondo.

Nel **2008** la crisi dei mutui, si allarga a livello mondiale dopo i crack di importanti colossi bancari e assicurativi. I governi di tutto il mondo varano in tutta fretta piani di salvataggio. È la più grave crisi finanziaria dagli anni trenta. Il senatore democratico Barack Obama vince le elezioni ed è il primo afro-americano a ricoprire la carica di Presidente degli Stati Uniti. Il 6 aprile un violento terremoto colpisce l'Italia nella regione dell'Abruzzo, provocando enormi danni e diversi morti. Nel Messico si diffonde un nuovo tipo di influenza, chiamata colloquialmente influenza suina, che raggiunge ben presto l'America


del Nord e l'Europa. Negli anni a seguire si acutizza la crisi economica e sociale, l'Italia si impoverisce, le popolazioni del mondo continuano ad essere flagellate da catastrofi naturali causate dai cambiamenti climatici. Arriviamo dimagriti, sconvolti e preoccupati al **2012** nell'attesa di sapere se si avvererà la profezia dei Maya.... C'è chi prevede fiamme e fuoco dal cielo, chi terremoti e catastrofi naturali, chi l'impatto di un meteorite, chi parla di guerre nucleari a cui la razza umana non sopravvivrà. Per fortuna il mondo non è finito perché la profezia riguardante la fine dell'umanità indica la fine delle precedenti quattro Ere (dell'Acqua, Aria, Fuoco e Terra). Una fine che segna l'inizio di un nuovo percorso... e prelude ad una probabile rinascita.



Chissà che la terra non ci aiuti attuando un cambiamento, tanto per fare giustizia a modo suo degli enormi danni e ferite ricevute dalle ingiustizie globali di cui siamo purtroppo vittime disperate e succubi.



Il mite ed insolito clima che ha accompagnato le festività di fine anno, finirà con un dirimpente ritorno d'inverno che vedrà in Gennaio il ritorno del gelo e della neve a Roma.

Ma io mi auguro un **2013** pieno di  e di luce, capace di scaldare i cuori di tutti, affinché questo povero mondo si risvegli e prenda coscienza di ciò che sta accadendo per cominciare a lottare davvero per il bene comune. All'inizio di ogni anno spero che accada qualcosa in grado di cambiare in meglio le nostre vite. Mi piace pensarlo mentre indugio a fissare incessantemente l'infinito sul mare, liberando pensieri astratti e lontani dal reale.

Sin dai primi mesi dell'anno sono pervasa dall'istinto dell'estate. Ed anche il paesaggio del mare d'inverno mi suggerisce l'immagine di lunghi e caldi mesi da trascorrere in luoghi inondati di luce, immersi nella magia del creato che l'uomo troppo spesso mortifica e deturpa. E' in questi momenti che sogno un mondo migliore, in cui il rispetto per l'ambiente e per l'uomo possano essere finalmente al centro dell'agenda politica di chi determina i destini del mondo. Quanti paradisi naturali sono stati deturpati dalla cementificazione selvaggia? Mi chiedo perché l'uomo arrivi a distruggere senza capire



che il mondo sarebbe infinitamente più godibile per tutti se si arginassero le speculazioni, la corruzione, le ingiustizie, la violenza. Questa è la speranza di chi attraverso il volontariato cerca di migliorare le condizioni di vita di coloro che ruotano attorno al suo microcosmo, e di chi guarda con occhio attento a ciò che avviene nel mondo. Speriamo di ricevere buone notizie dai numerosi teatri di guerra, che sia possibile un ammorbidimento delle posizioni di chi dovrebbe aprirsi al dialogo, evitando chiusure e contrasti. Speriamo che migliori la condizione delle donne soprattutto nei paesi in cui il gentil sesso è troppo spesso vittima di violenze e prevaricazioni.... ed allargando il campo ai giovani, che si attuino norme e cambiamenti che ne allevino le condizioni di disagio e restituiscano loro la prospettiva di un dignitoso futuro .

In attesa di buone notizie, io continuerò a promuovere iniziative di vario genere, con particolare attenzione a tutto ciò che la musica ci può regalare. Perché la musica nobilita e fa affiorare la parte migliore di noi, quella lieta e candida che rimanda alla gioia della fanciullezza quando vedevamo il mondo con occhi diversi, al riparo dalle brutture quotidiane che ci propinano i telegiornali di tutto il mondo.

Un mondo migliore è possibile. Dipende da noi, dal nostro impegno, dalle nostre scelte.

Questo giornale è riservato alle vostre voci, alle vostre esperienze, alle vostre richieste. Scrivete per raccontare le vostre aspirazioni, i vostri obiettivi, i vostri viaggi. Saremo lieti di accogliere il vostri pensieri per pubblicarli e condividerli con i lettori.

Non mi resta che augurarvi un luminoso





2013 ai fornelli

La cucina, oltre che della cultura tout court, è specchio di vizi e virtù di un paese. Il nostro è un popolo amante della tavola... ed ora più che mai, in tempo di crisi, abile a destreggiarsi tra scaffali ed offerte senza tuttavia rinunciare alla qualità, vera stella cometa del modus cucinandi italiano.

Cominciare l'anno con la buona abitudine di confrontare con attenzione i prezzi degli alimenti

e controllarne la provenienza, non sarebbe male.

Cominciamo anche ad evitare i cibi precotti e puntiamo a prodotti bio o freschi di giornata.

Cerchiamo di dedicare più tempo alla cucina a beneficio della nostra salute e delle nostre tasche.

Del resto l'esercizio creativo ed ispirato ai fornelli è molto divertente. Provare per credere.

Per mangiare sano e bene dobbiamo passare più tempo in cucina, puntando alla qualità con un occhio al portafoglio.

Per non rinunciare al gusto ed alla salute quindi cerchiamo di rimanere ancorati alle tradizioni dei sapori mediterranei

con un orecchio attento agli echi asiatici che offrono spunti ed idee stimolanti.

Vi propongo una ricetta a base di economico pollo cotto con ingredienti nostrani e spezie orientali, per ottenere una fusione di sapori davvero interessante

POLLO ESOTICO



Ingredienti per quattro persone

Quattro sovracosce di pollo disossate e tagliate in pezzi – bacche di ginepro – grani di pepe rosa, bianco e nero – alloro – aglio – prezzemolo - zenzero – cumino – curry – yogurt greco – un cucchiaino di panna da cucina – olio d'oliva – peperoncino – pomodorini pachino

Questo pollo può essere tranquillamente preparato in due tempi: si può far marinare per almeno 8 ore in una zuppiera con yogurt, il succo di un limone, cumino e curry. Questo per rendere la carne più tenera.

Prima di cuocerlo è necessario lavare, scolare ed asciugare accuratamente con della carta assorbente i pezzi di pollo. In una padella mettere l'olio con i grani di pepe e di ginepro appena schiacciati ed un pizzico di peperoncino. Accendere il fuoco e quando l'olio è ben caldo, capace cioè di sprigionare gli aromi delle spezie, far rosolare da entrambe le parti i pezzi di pollo a fuoco vivo. Togliere dal fuoco e riporre in una ciotola. Tagliare la cipolla e metterla a imbiondire nell'olio in cui avete scottato il pollo; aggiungere lo zenzero e l'aglio

ridotto in polpa, e continuare a mescolare per 1 minuto; aggiungere sale, pepe, cumino e curry e mescolare mezzo minuto. Aggiungere i pomodori tritati continuando a mescolare e schiacciandoli con il dorso del mestolo. Rimettere il pollo nel tegame con qualche foglia di alloro e coprire con un coperchio in modo da poter cuocere il tutto a fuoco basso facendo attenzione a che non si assorba troppo il liquido di cottura. Controllare ed aggiustare con aggiunta di olio d'oliva o un cucchiaino di brodo di pollo ed aggiustare di sale. Dopo circa 30 minuti controllate che il pollo sia giunto a cottura, e continuando a fuoco basso, aggiungete un cucchiaino di yogurt: continuate a mescolare fino a che non sia assorbito. Aggiungete il resto con un cucchiaino alla volta aspettando sempre che si assorba prima di aggiungere il successivo. Spegnerne il fuoco ed aggiungere prezzemolo tritato ed un cucchiaino di panna da cucina per mantecare e bilanciare il gusto.

Dopo questa ricetta FUSION, viro sulla cara e salubre **dieta MEDITERRANEA** proponendovi due semplicissime ricette a base di pesce marinato, davvero facili, sane e gustose e ricche di omega 3. Sono piatti veloci che si possono preparare in anticipo e conservare in frigo, da consumare comunque a temperatura ambiente.

PALOMBO IN BURRIDA

Tagliate a rotelle il **pesce palombo**. Cuocetelo in tegame con poco **olio d'oliva**, coperto a fuoco bassissimo. Quando il pesce sarà cotto disponetelo su un piatto e ricopritelo con una salsa preparata con **10 gherigli di noci**, pestate **con due spicchi di aglio**, e con aggiunta di **olio** rigorosamente extra vergine d'oliva, un cucchiaino di ottimo **aceto bianco italiano doc** (da Eataly ne troverete di varia provenienza), una spolverata di **sale e pepe bianco**.

Il gusto ed il valore nutritivo delle NOCI aggiungono al piatto una nota davvero speciale.



Noci e mandorle, 67 grammi al giorno contro il colesterolo

Le **NOCI** sono una delle rare fonti di acido alfa linolenico, un acido grasso essenziale (appartenente alla famiglia degli omega 3) che dobbiamo necessariamente assumere con l'alimentazione. E' anche una buona fonte di omega-6. Si pensi che in una porzione di noci ci sono gli stessi omega-3 presenti in un'orata di 300g in quanto i grassi in essa contenuti sono in prevalenza mono e polinsaturi, e quindi benefici per la salute delle arterie. Secondo il British Journal of Nutrition 4 manciate di noci, mandorle o arachidi a settimana riducono del 37% il rischio di cardiopatia legata al colesterolo.

Con lo stesso tipo di **aceto** ed abbondante **cipolla** potete preparare dei filetti di **BACCALÀ CON CIPOLLE**

In una padella fate scaldare abbondante olio di oliva. Quando si è intiepidito fate stufare quattro grandi cipolle tagliate ad anelli. Coprite e fate cuocere a fuoco lento. Togliete gli anelli e riponeteli in una ciotola, avendo cura di liberare l'olio da residui di cipolla. Irrorate il tutto con un cucchiaino abbondante di aceto di vino bianco e lasciate riposare. Nel frattempo, nello stesso olio di cottura delle cipolle, frigate quattro filetti di baccalà leggermente **infarinati**. Appena cotti toglieteli e sistemateli in un contenitore. Ricopriteli con la cipollata agrodolce che avete preparato. Aggiustate di sale ed abbondante pepe e lasciate riposare.



E per finire una sana e gustosa merenda

FRITTELLE DI MANDORLE, PATATE E CAROTE.

Queste frittelle adatte ad uno spuntino spezza fame o per la merenda dei bambini, sono e salutari, stuzzicanti e veloci da preparare,

Grattate **due patate** di media grandezza e **sei carote**. Strizzatele in un tovagliolo in tela in modo da eliminare il liquido eccesso. Aggiungete **un pizzico di sale**, un **cucchiaino di farina**, **due cucchiaini di zucchero di canna**, **200 grammi di mandorle tritate in polvere**, un **cucchiaino di polvere lievitante (vanillina)**, aggiungete **un uovo** e amalgamate il tutto. Lasciate riposare il composto per mezz'ora. Fare delle polpettine schiacciate a forma di frittelle e disporle in una teglia, su carta da forno ben unta con **olio d'oliva**. Cuocere a 180 gradi per 15- 20 minuti. Servire tiepide ricoperte da una generosa spolverata di zucchero a velo.

Le **MANDORLE** sono tra i frutti meno calorici, più proteici e più ricchi di fibre. E sono anche quelli con il più alto contenuto di **vitamina B3**. Una sola manciata (30g) ti carica di 7g di proteine. Inoltre le mandorle danno 10g di grassi insaturi. Sgranocchiare una manciata di mandorle prima di dormire apporta una buona dose di magnesio, tranquillante naturale dalle proprietà sedative che regolarizza i battiti e diminuisce i livelli di adrenalina.



IL CACAO CONTRO L'ALZHEIMER

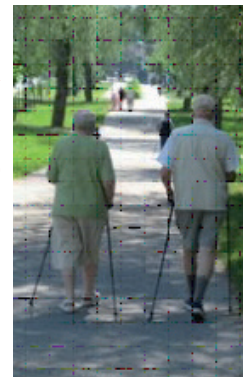


Ricordatevi che 25 grammi al giorno di cioccolato fondente puro di buona qualità aiuta la memoria e protegge il cervello. Secondo uno studio firmato da un gruppo di ricercatori italiani e pubblicato sulla rivista Hypertension, i flavonoli contenuti nel cacao possono contrastare il declino delle capacità cognitive tipico della terza età.

Assunte a dosi medio-alte, infatti, queste molecole aiutano a migliorare le capacità cognitive, la rapidità di pensiero, la memoria a breve termine e le funzioni esecutive. Non solo, i flavonoli permettono di ridurre la pressione sanguigna, lo stress ossidativo e la resistenza all'insulina. Secondo gli autori della ricerca sarebbe proprio quest'ultimo fenomeno, responsabile anche dello sviluppo di alcune forme di diabete, a determinare il 40% del miglioramento delle capacità cognitive osservato.

Quindi cominciamo il 2013 coltivando le buone abitudini alimentari. Non dimentichiamo di sgranocchiare la giusta dose settimanale di frutta secca, di consumare cioccolata, pesce, verdure, frutta. Limitiamo il consumo di grassi animali ed anche della pasta, da ridurre a due volte alla settimana. Per non bombardarci di glutine diversifichiamo la dieta introducendo ricette a base di polenta, riso, spaghetti di soba o grano saraceno, e soprattutto cerchiamo di muoverci per assicurare al nostro organismo la giusta ossigenazione.

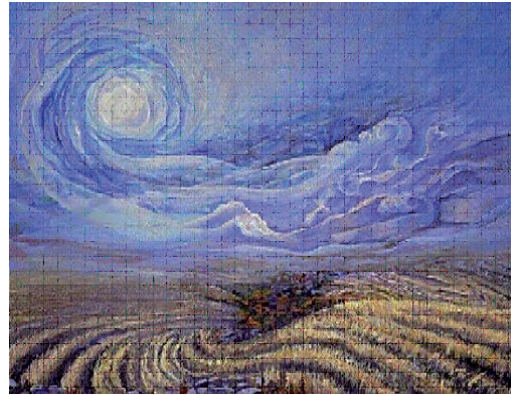
Camminare porta salute: protegge il cervello e aiuta la memoria. 40 minuti di passeggiata, tre volte la settimana, vi aiuterà a mantenere giovane, oltre che il fisico, anche il cervello.



Dissolversi nel vento

di Flavia Carbonetti

La strada di campagna che sto percorrendo in macchina per rientrare in città è poco illuminata. Forse è per questo che sono attirata da quella luce nel cielo. La strada che percorro è diritta e pulita. Cerco di guidare senza farmi distrarre troppo ma inevitabilmente la mia testa, come azionata da una molla, si gira verso destra dove nel cielo quella strana luce attira la mia attenzione. Ogni volta che la guardo cerco di darle una spiegazione; è un aeroplano, “ma no” mi dico tra me e me “non ci sono le luci di posizione”; forse è un elicottero, “ma no troppo grande, non si muove”; forse è un...” ma che cosa potrebbe essere? La luce immobile nel cielo è come una piccola luna ma molto più brillante. Davanti a me alcune macchine cappottano, con tutta probabilità distratte dalla stessa fonte luminosa. Viro verso la corsia opposta e mi fermo di botto. Nel senso inverso non passa più nessuno perché l’incidente ormai blocca le due carreggiate. Scendo dalla macchina. Non ci sono feriti seri, solo qualche graffio. Un gruppo di persone mi raggiunge e rimaniamo vicini, in un silenzio surreale, tutti insieme come ipnotizzati a guardare quella luce il cui colore è virato all’azzurro indaco. Una piccola fila di oblò, dal colore oro, illumina la sagoma dell’oggetto ormai chiaramente percepibile. Sospeso nel cielo appare come un enorme barca galleggiante. Improvvisamente il veicolo arretra leggermente come per prendere la rincorsa, un momento di attesa e con un’accelerata spaventosa parte impennando poco dopo verso l’alto con un angolo a 90 gradi. Ma qualche cosa non funziona. La salita si interrompe ed il veicolo precipita al suolo con uno schianto fragoroso. Ci buttiamo tutti a terra. Rialzandoci formulo una stupida domanda



ad un elegante signore in cappotto blu: “Lei pensa che si tratti di un disco volante?” La mia voce trema così come tutto il mio corpo. Da dietro i suoi tondi occhialotti da intellettuale mi guarda con sdegno e risponde con una voce sgradevole e un tono concitato “Ma è ovvio; un veicolo in fibra di carbonio non potrebbe mai sopportare quell’accelerata e per di più la tecnologia terrestre non consente ancora virate a 90 gradi!”. La risposta sgarbata, anche se colta, non mi conforta certamente. Delusa e spaventata decido comunque di incamminarmi dietro di lui verso il luogo dell’incidente; quell’uomo alto e corpulento si frappone fra me e l’ignoto dandomi un leggero senso di protezione. Una fioca luce dorata incomincia ad illuminare la campagna; è una luce soffusa la cui intensità però aumenta velocemente insieme al calore. I cellulari che teniamo in mano per scattare qualche fotografia esplodono, tutti, simultaneamente, ferendoci. Poi un vento violentissimo ci investe. Incominciamo a correre, disperatamente, nel senso opposto al luogo dell’incidente verso il buio più profondo. Ed è solo un istante, insieme al vento, senza dolore, i nostri corpi si dissolvono nel nulla.

PARAPROSDOKIANS: (Winston Churchill loved them)

Here is the definition:

....

"Figure of speech in which the latter part of a sentence or phrase is surprising or unexpected; frequently used in a humorous situation."
"Where there's a will, I want to be in it," is a type of paraproisdokian.

1. Do not argue with an idiot. He will drag you down to his level and beat you with experience.
2. The last thing I want to do is hurt you. But it's still on my list.
3. Light travels faster than sound. This is why some people appear bright until you hear them speak.
4. If I agreed with you, we'd both be wrong.
5. We never really grow up, we only learn how to act in public.
6. War does not determine who is right - only who is left..
7. Knowledge is knowing a tomato is a fruit. Wisdom is not putting it in a fruit salad.
8. Evening news is where they begin with 'Good Evening,' and then proceed to tell you why it isn't.
9. To steal ideas from one person is plagiarism. To steal from many is research.
10. A bus station is where a bus stops. A train station is where a train stops. On my desk, I have a work station.
11. I thought I wanted a career. Turns out I just wanted paychecks.
12. Whenever I fill out an application, in the part that says, 'In case of emergency, notify:' I put 'DOCTOR.'
13. I didn't say it was your fault, I said I was blaming you.
14. Women will never be equal to men until they can walk down the street with a bald head and a beer gut, and still think they are sexy.

15. Behind every successful man is his woman. Behind the fall of a successful man is usually another woman.
16. A clear conscience is the sign of a fuzzy memory.
17. You do not need a parachute to skydive. You only need a parachute to skydive twice.
18. Money can't buy happiness, but it sure makes misery easier to live with.
19. There's a fine line between cuddling and holding someone down so they can't get away.
20. I used to be indecisive. Now I'm not so sure.
21. You're never too old to learn something stupid.
22. To be sure of hitting the target, shoot first and call whatever you hit the target.
23. Nostalgia isn't what it used to be.
24. Change is inevitable, except from a vending machine.
25. Going to church doesn't make you a Christian any more than standing in a garage makes you a car.
26. Where there's a will, there's relatives.

Solutions to this month's SUDOKU

6	7	4	9	1	2	5	8	3
3	5	2	8	6	7	1	9	4
1	8	9	5	4	3	7	2	6
7	1	6	4	9	8	2	3	5
9	3	5	1	2	6	8	4	7
2	4	8	7	3	5	9	6	1
4	9	7	3	8	1	6	5	2
8	6	1	2	5	4	3	7	9
5	2	3	6	7	9	4	1	8

3	9	6	7	2	4	5	1	8
8	5	2	6	3	1	9	7	4
1	4	7	5	8	9	2	6	3
9	6	1	3	5	8	7	4	2
4	7	3	9	6	2	1	8	5
2	8	5	1	4	7	6	3	9
6	2	9	4	7	3	8	5	1
5	3	8	2	1	6	4	9	7
7	1	4	8	9	5	3	2	6

Membership 2013

Join now or Renew your membership for 2013

for all our services, advantageous & interesting initiatives:
Housing, guided tours, theatre tickets, travel, sports, summer camps,
and many more to come!

Coop Office, Building E (E.016) from 9.00 to 13.30 hrs.

The membership fees are:

Coop Share	€25.00	(payable by new members only and refundable on cancellation of the membership i.e. termination of contract, transfer abroad)
	Plus	
Single Membership	€20.00	
Family Membership	€28.00	

- **Volunteers** with short-term contracts, may be eligible for temporary membership.

Those renewing should remember to bring their "old" membership cards, whereas NEW members should have a passport size photo and their "codice fiscale".

