



APRIL
2021

fao Casa gazette

Mensile - No 04- 2021 -Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

Happy
Easter

- PASQUA IN UN GIRO DI VITA

- LET'S BRING BACK THE VIBE

- EXPANDING BODY&MIND ONLINE

- PRIMAVERA, È LA STAGIONE DEL
RINNOVAMENTO IN CUCINA

*Our services no longer take place at FAO but you
can contact us for their references*

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

MONDAY 14:30 -17:00 WEDNESDAY 9:30-12:30 | E-014 52893

BICYCLE REPAIRS

WEDNESDAY 12.00-14.00 | BLG. D CAR PARK

DRY CLEANING

MONDAY & THURSDAY 14:00-17:00 | E-020 56069
WEDNESDAY & FRIDAY 12:00-14:00 | **WFP**

FINANCIAL PLANNING

TUESDAY 10.00-12.00 | E-021 - FRIDAY 12.00-14.00 | E-014 53142

FISCAL ADVISER

THURSDAY 10:00-12:00 | (BY APPOINTMENT) E-014 53142

GADOI MEDICAL INSURANCE

TUESDAY 10:00-12:30 | (BY APPOINTMENT) E-014 52893

GARMENT REPAIRS

TUESDAY 13:30-16:30 & FRIDAY 8:00-12:00 | E-020 56069
THURSDAY 12:00-14:30 | **WFP**

HOUSING

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | E-016 53142

INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | E-016 53142

INPS CONSULTANT

WEDNESDAY 14:30-17:00 | (BY APPOINTMENT) E-014 53142
TUESDAY 12:00-17:00 | **WFP**

ITALIAN LANGUAGE COURSES

MONDAY TO THURSDAY 17:00-19:00 | E-021 53142

LAWYER

TUESDAY & THURSDAY 13:30-15:30 | 53142
(BY APPOINTMENT) E-014

LIBRARY

MONDAY, TUESDAY, THURSDAY & FRIDAY (closed on Wednesdays)
11:30-14:00 | E-008 53479

NOTARY SERVICE

WEDNESDAY FROM 14:30 ONWARDS | (BY APPOINTMENT) E-021 53142

SHOE REPAIRS

WEDNESDAY 14:00-17:00 | E-020 56069

THEATRE BOOKING

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | E-016 53142

FAO STAFF COOP SERVICES

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

FAO STAFF COOP BOARD

Chairperson: Enrica Romanazzo
Vice-Chairperson: Shaza Saker
Secretary: Wulian Weng
Treasurer: Cinzia Romani
Publicity Officer: Shaza Saker
Members: Antonella Alberighi
Anna Maria Rossi
Antonio Stocchi

Auditor: Giulio Cerquozzi
Editorial Director: Stefano Testini
Editorial Committee: Antonella Alberighi
Francoise Point
Cinzia Romani
Enrica Romanazzo
Shaza Saker
Wulian Weng
Anna Maria Rossi

Sports Activities: Antonio Stocchi
Cultural Activities: Anna Maria Rossi

Contributors 2021: Flavia Beniamini
Fahmi Bishay
Edoardo Carpentieri
Nayantara Colicchia
Silvia De Mari
Edith Mahabir
Annie Montes
Fergus Mulligan
Juliet Nanadiego
Janine Claudia Nizza
Serena Pesenti
Emiliano Pinnizzotto
Enrica Romanazzo
Mattia Maria Rossi
Lelia Spada
Matteo Spinelli
Stefano Venza



SOCIETY

- 6 **Pasqua In Un "Giro Di Vita"**
di Enrica Romanazzo

FOOD & CULTURE

- 10 **The Recipe Of "Baccalà Mantecato"**
by Flavia Beniamini and Mattia Maria Rossi

EVENTS

- 14 **Let's Bring Back The Vibe**
By Sebastian Evans

FOOD & CULTURE

- 14 **"Restart Metabolico", Il Vademecum
Per Un'estate Di Leggerezza**
di Matteo Spinelli

ACTIVITIES

- 20 **Expanding Body&Mind online**
by Irene Habib

EVENTS

- 24 **Masters' Gallery Rome**

FOOD & CULTURE

- 26 **PRIMAVERA, È LA STAGIONE DEL
RINNOVAMENTO IN CUCINA**
di Silvia De Mari

POEMS

- 30 **Ligne D'horizon...**
par Larbi Bennacer

Typewritten electronic contributions for the FAO CASA Gazette are welcome. These can be articles, poems, drawings, photographs, etc., in fact, anything interesting that staff members and/or their families in Rome or in the field may wish to contribute. These contributions can be in English, French, Italian or Spanish.

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 the 10th 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 FAO Casa Gazette or services rendered by third parties, as foreseen by the relevant conventions stipulated with advertisers/service providers. The views and/or opinions expressed in the FAO Casa Gazette are solely those of the author/s and do not necessarily reflect those of the FAO Staff Coop.

STAFF COOP OFFICE

Building E Ground Floor | Ext. 53142 – 55753 – 56771 | Monday to Friday 09:00 – 13:30

Services and Special Interest Groups

MEMBERSHIP

Full membership of the FAO Staff Coop is open to all FAO and WFP staff. Associate membership is available for spouses and those who work with FAO/WFP and associated UN agencies. The FAO Staff Coop fee is € 25 una tantum, while the annual dues for both categories are € 25 for singles and € 30 for families.

Apply for membership at the FAO Staff Coop Office (E-016) Monday to Friday 09:00 –13:30.

FOR ADVERTISING – CRISTINA GIANNETTI

FAO Staff Coop Office

Viale delle Terme di Caracalla – 00153 Roma

Tel: 06/57053142 or 06/57056771

Email: fao-staff-coop@fao.org – Website: www.faostaffcoop.org

FAO STAFF COOP



JOIN OUR ACTIVITIES

CULTURAL

ARTISTS	<i>Ms I. Sisto</i>	53312
ASSOCIAZIONE CASA	<i>Ms N. Bramucci</i>	53248
LOÏC		
CARIBBEAN CULTURAL	<i>Ms S. Murray</i>	56875
HUMAN VALUES	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966
HISPANIC CULTURAL	<i>Ms M. Murchio</i>	55386
GROUP		
INDIAN CULTURE	<i>Mr I. Animon</i>	55297
ITALIAN DRAMA	<i>Mr P. Tosetto</i>	53585
MUSIC THERAPY	<i>Ms N. Rossi</i>	56253
PET GROUP	<i>Ms M. Dupont</i>	56688
POSITIVE THINKING	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
PRANIC HEALING	<i>Ms E. Capparucci</i>	52147
WE CARE	<i>Ms S. Saker</i>	53964
PHOTOGRAPHY		53142/56771
PIANO LESSONS	<i>Mr O. Memed</i>	
MINDFULNESS	<i>Ms B. Monjaras</i>	53572

CHOIR

GOSPEL CHOIR	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
HISPANIC CHOIR	<i>Ms B. Killerman</i>	53142
FAO STAFF COOP CHOIR	<i>Ms G. Lorient</i>	54163

DANCING

BOLLYWOOD	<i>Ms A. Noorani</i>	55016
MODERN	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
TAP DANCE	<i>Ms M. Infante</i>	56415
PIZZICA	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966/53142

GYMNASTICS

FUNCTIONAL TRAINING	<i>Ms C. Romani</i>	53043
FELDENKRAIS	<i>Ms Eileen Larkin</i>	56399
FITNESS & MUSCLE	<i>Ms D. Rozas</i>	52630
TONING		
VINYASA YOGA FLOW	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
YOGA SILHOUETTE	<i>Ms S. Thomas</i>	54986
LOTTE BERK	<i>Ms A. Falcone</i>	52595
PILATES	<i>Ms F. Faivre</i>	54860
TAI-CHI	<i>Ms G. De Santis</i>	53344
POSTURAL TRAINING	<i>Ms Hinrichs Angela</i>	54070
YOGA BASIC/ ASHTANGA	<i>Mr A. Lem</i>	52692
GYM MUSIC	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
STRETCHING	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
SELF DEFENCE	<i>Ms C. Romani</i>	53043
KRAV MAGA		
LOW PRESSURE	<i>Ms E. Mahabir</i>	55753

SPORTS

ATHLETICS	<i>Mr F. Consalvi</i>	56438
CRICKET	<i>Mr G.S. Malakaran</i>	54928
CYCLING	<i>Mr F. Calderini</i>	53828
DARTS	<i>Ms C. Canzian</i>	52617
FOOTBALL MEN	<i>Mr S. Evans</i>	53532
FOOTBALL WOMEN	<i>Ms R. Nettuno</i>	56742
GOLF	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
TABLE TENNIS	<i>Ms B. Killerman</i>	55552
TENNIS	<i>Ms A. Gabrielli</i>	53012
PADEL	<i>Mr S. Evans</i>	53532

ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY

PASQUA IN UN “GIRO DI VITA”

COSA FARE ORA CHE L'ENNESIMO GIRO DI VITE CI IMPONE UN LUNGO ED INCERTO NUOVO PERIODO DI CONFINAMENTO? SI PUÒ VOLARE CON LA FANTASIA...



di Enrica Romanazzo

Sostiene e promuove da anni le attività della FAO STAFF COOP. Nel contempo segue ed organizza eventi in difesa dell'ambiente e per la valorizzazione del territorio salentino



È il secondo anno in cui viviamo la Pasqua chiusi in casa, isolati a causa dell'ennesimo GIRO DI VITE imposto per contrastare il diffondersi di un'epidemia che pare non finire più. Sembrano lontanissimi i tempi in cui la VITA era vita e non un dramma permanente. I tempi in cui ci si poteva spostare, muovere viaggiare... solo una buona dose di resistenza e l'immaginazione possono aiutarci ad affrontare un momento così surreale.

GIRO DI VITA, o meglio un pensiero di VITA CHE GIRA intorno al mondo.

“L'importante è andare” scriveva Jack Kerouac nel suo *On the road*. Non importa dove. E aggiungo non importa con che mezzo. Si può viaggiare anche con la mente. In questi giorni di solitudine, proverò a percorrere le strade della fantasia... Perché, diceva Jack Kerouac, “la strada è vita” e nessuno riuscirà mai a soffocare quella spinta vitale insita in me e che sembra essere frenata da un susseguirsi di provvedimenti stringenti. Se ci è impedito di muoverci e di scegliere dove andare possiamo spostarci con la mente verso luoghi di rara bellezza attraverso i viaggi on line o leggendo riviste specializzate. Ora abbiamo abbastanza tempo per documentarci ed organizzare il nostro futuro.

Tanto per cominciare iniziamo a percorrere le strade vicino casa armati di scarpe da ginnastica: l'esercizio motorio è consentito e dovrebbe essere praticato quotidianamente perché proprio ora dobbiamo prenderci cura della nostra salute fisica e mentale. E soprattutto ritagliamoci dei momenti di pausa, di lettura, comodamente sdraiati sul divano per iniziare il nostro giro intorno al mondo.

Viaggio nel paese dei sognatori

Sognare non costa nulla e ci aiuta a vivere. Quindi il mio fantasioso viaggio parte dal paese dei sognatori, il PORTOGALLO, magico, incantato, aspro, violento, malinconico, misterioso, “che incanta per la sua anima, la linea eroica del suo destino. Sono l’anima ed il destino che irradiano le montagne scoscese, le valli velate, le campagne deserte, i giardini abbandonati ed i grandiosi viali costieri fiancheggiati di palme che si riflettono nel mare, creatore e distruttore ad un tempo”. Così scriveva Reinhold Schneider nel 1931 nel Diario di viaggio. Di questo paese affascina l’uomo così come la sua sorte, l’uomo che si aggrappa ai margini del continente attraverso il litorale esteso di una terra lunga e sottile lambita dal mare, il mare da cui tutto arriva e da cui tutto parte. Il FADO, la musica che viene dall’intimo e racconta di incontri ed abbandoni, è il simbolo della storia di questo paese il cui mare ha visto salpare grandi navigatori, conquistatori, avventurieri alla scoperta del Nuovo Mondo. Basta uno scialle, una voce ed una chitarra per raccontare l’anima dei portoghesi, il sentimento, le pene d’amore, la nostalgia per qualcuno che è partito.

Ma l’essenza del Portogallo è anche nell’immagine di un vecchio in un carretto trascinato da un asino, è nella povertà dei nobili decaduti e nell’espressione gentile ma dura di volti tristi, è nel colore della pioggia atlantica buia come gli occhi scuri dei lusitani, e del sole che irrompe all’improvviso per illuminare la storia tragica ed incombente di un popolo disponibile ed affabile.

Se chiedi un’informazione ad un portoghese ti risponde come se non avesse alcuna idea del fatto che potresti non capirlo. Del resto il loro impero era vastissimo e l’eredità che hanno lasciato le colonie è il Portoghese parlato da milioni di persone. Loro si fermano, ti spiegano e spesso ti accompagnano con la gentilezza ed il sorriso di un anziano signore di buone maniere che ha visto il mondo.

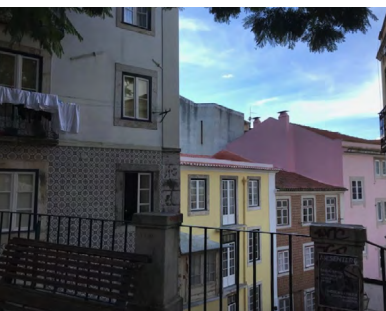
Ricordo il Portogallo nell’espressione di un’anziana donna vestita di scuro, seduta davanti alla sua casa con il tetto di lamiera nel borgo antico di Oporto: mi colpirono i suoi occhi neri come il foulard annodato al collo, immoti nella fissità di uno sguardo di attesa. Accanto alla vecchina una giovane donna vestita come i suoi coetanei del resto del mondo, gesticolava parlando dentro la scatoletta che





teneva in mano. La vecchia la guardava incredula come di fronte ad una creatura aliena arrivata da un altro pianeta. Accanto alla ventata di progresso che ha investito il paese, esistono ancora luoghi immersi nel suo glorioso Medioevo (tra il Quattrocento e il Cinquecento il Portogallo diventò una potenza mondiale, poiché riuscì a formare un vasto impero marittimo che andava dal Sudamerica, all'Africa e all'Australasia). Quello che mi ha colpito durante il mio viaggio in questo paese è proprio il suo fascino retrò che resiste nonostante la ventata di grande modernità che lo ha trasformato in questi ultimi anni.

Mi sdraio sul divano ed ascolto in cuffia la magica voce di Dulce Pontes, che si fonde mirabilmente alla musica di **Ondreja - Agua**, in cui note e virtuosismi vocali evocano



magistralmente il rumore del flusso inarrestabile delle onde marine....il suo fado è la colonna sonora del mio poetico e fantasioso viaggio nella terra in cui nostalgiche melodie echeggiano nei vicoli con le case dai colori pastello, nei quartieri arcobaleno con i panni stesi, che quando esce il sole si riempiono di vita: le finestre si spalancano ed il fado esce a tutto volume dalle casse dello stereo mentre le donne si animano, cantano, si affacciano a guardare il mondo bello e variopinto.



Questi sono i ricordi dei viaggi passati che scorrono nella mia mente come le immagini degli imponenti edifici in stile manuelito, dei castelli arroccati sulle cittadelle fortificate, in cui vecchie abitazioni mezze diroccate con sprazzi arancione di ruggine si alternano a nuovissime costruzioni bianche ed intonse con i tetti in cotto dai colori decisi che spiccano sul cielo blu e bianco, venato e perfetto: sono i colori degli azulejos, le ceramiche che in tutto il Portogallo adornano chiese e palazzi.

La storia del "bacalhau" e dei "tripeiros"

Furono proprio i portoghesi, grandi scopritori di terre ad inventare nel XVI secolo un modo per conservare il pesce, il bacalhau che salvò decine e decine di marinai dalla morte per inedia o dallo scorbuto per malnutrizione. Era il 1550 agli inizi di quel secolo di conquiste, vittorie, scoperte e arricchimento, quando i fratelli Corte Real occuparono Terranova per conto della corona portoghese. Per il ritorno in patria presero a salare quel pesce, i merluzzi, chiamandoli appunto bacalhau: scoprirono che si conserva ottimamente per molti mesi e che una volta messo a rinvenire nell'acqua raddoppia il suo volume. I portoghesi ne sono talmente ghiotti da aver inventato tanti piatti a base di baccalà, o almeno così narra la leggenda: almeno 365 ricette per quanti sono i giorni dell'anno. Nei ristoranti di oggi però

il baccalà si serve per lo più fritto, bollito o al forno con patate. Per velocizzare i tempi ed adeguarsi ai ritmi della vita moderna el fiel amigo (come presero a chiamarlo i marinai), viene proposto oggi in modo semplice. Ho girato inutilmente Lisbona alla ricerca di un ristorante tipico in cui poter gustare antiche ricette tradizionali ed alla fine mi sono dovuta accontentare di pasteis de Bachalau, cioè di fragranti crocchette di baccalà da gustare presso moderne catene di fast food disseminate nella Avenida della Liberada. I Portoghesi amano però anche la trippa.

Gli abitanti di Oporto sono soprannominati tripeiros, sin da quando nel 1415, per aiutare Edoardo, figlio del re Giovanni I il Grande a conquistare Ceuta, rifornirono l'armata con tutto quello che avevano: botti d'acqua, vino liquoroso e tutta la carne del loro bestiame di cui restavano solo le frattaglie e la trippa. E fu così che gli abitanti di Oporto divennero Tripeiros.

Ah dimenticavo... possiamo esplorare terre lontane anche cimentandoci in cucina, sperimentando piatti esotici che per mancanza di tempo non abbiamo mai imparato a fare. Al riguardo ho chiesto consigli ad un mio amico cinese ed ho cominciato a preparare quei deliziosi ravioli che amavo gustare nel ristorante vicino all'ufficio. La casa è il luogo che ci rappresenta, in cui possiamo ritrovarci solo se non la viviamo come fosse una prigione.

RAVIOLI CINESI A MODO MIO

Per ottenere la pasta unisco acqua farina sale ed un goccio di olio di oliva. Lascio riposare, poi la stendo e ne ricavo dei dischetti che farcisco con un ripieno composto di: preparato per salsiccia, timo, finocchietto ed un pò di zenzero. Non resta che sigillare i dischetti e cucinare i ravioli al vapore.



THE RECIPE OF “BACCALÀ MANTECATO”



by **Flavia Beniamini and Mattia Maria Rossi**

They are two Chefs who have had the luck, the audacity and the opportunity to travel the world doing what they love and have always wanted to do: cooking. After working for more than ten years in major international restaurants, they returned to Rome for the birth of their little Romeo and to undertake the activity of Chef at Home with the creation of the Flavorossi project

In the new appointment with the gastronomic column of Flavorossi, we present the recipe of “Baccalà mantecato”, a dish that is now part of the history of our beautiful country, but which has very distant roots from the Italic ones, a dish that “landed” on our tables thanks to the casual shipwreck of the shipowner and skilled Venetian merchant Pietro Querini on one of the islands of the Norwegian archipelago, Lofoten, beyond the Arctic Circle.

After a few days at the mercy of the waves of the Atlantic Ocean, on 14 January 1432, the Italian explorer, captain of the merchant ship of the Serenissima, and his surviving companions went to shipwreck on the rocks of the Norwegian archipelago of the Lofoten Islands. The few surviving castaways were rescued by fishermen from the nearby island of Røst, where they remained for over four months. During his stay, Querini got to know and noted in his diary the habits and customs of the inhabitants of Røst, including their eating habits.

What struck Pietro Querini the most was the way of preserving the caught cod: given the cold temperatures and the scarce variety of edible fish, the inhabitants of the small island dried the fillets in the cold and dry air on racks, after having deprived them of head, cleaned and split in two. At the time of consumption, the fillets - which during drying lose water and become hard as stones - were beaten with “the reverse of the werewolf” and frayed so as to be easier to chew.

Hence the origin of the name stockfish, which derives from the Dutch stocvish, which literally means “stick fish”.

On 12 October 1432 Pietro Querini managed to return to Venice, where he brought a load of stockfish, which the Venetians learned to appreciate both for its gastronomic goodness and for its versatility, thanks to its long conservation it was in fact a very useful food both in trips to sea and land.

The definitive consecration, however, will come more than a century later, when the Council of Trent of 1563 sanctioned the obligation of abstinence from meat for two hundred days, and recommended stockfish as a dish to be consumed on Wednesdays and Fridays. In the same period, the historic cook Bartolomeo Scappi inserted it in his recipe book, the greatest cooking treatise of the time entitled “Work of Bartolomeo Scappi, master of the art of cooking”, divided into six books, which included over a thousand recipes and it dealt with kitchen tools and everything a high-level Renaissance cook needed to know.

Creamed cod

- Ingredients
- 300 gr of stockfish
- 300 ml of extra virgin olive oil
- 1 clove of garlic
- 1 lemon
- 2 bay leaves
- Q.B. salt and pepper

After leaving it to soak and deliscate, the pulp and skin of the cod must be boiled for about twenty minutes in salted water with garlic, lemon, bay leaf and pepper.



IB WORLD SCHOOL

A rewarding international education. Ages 2 to 18.

romeinternationalschool.it
+39 06 844 82 651

**2021-22 ADMISSIONS OPEN.
CONTACT US!**

In partnership with
LUISS



Once drained, the stockfish pulp is beaten vigorously and for a long time with a wooden spoon and emulsified with a drizzle of extra virgin olive oil, making it whip in a similar way to mayonnaise, until obtaining the typical creaming, i.e. an appearance similar to a soft fluffy cream of butter. It may be useful to add a little cooking water to finalize the foam.

Our reinterpretation

What we offer you today is the Cappuccino di Bacçalà, a distortion of the dish itself that we have successfully proposed in our activity as a Chef at home.

No, we have not gone mad, and we are not proposing to dip a croissant in a fish soup, but we want to suggest a nice idea that can be proposed as an appetizer or even as a main course for a fish dinner. The only difference that there will be in the cooking and preparation of cod with respect to the traditional recipe is the addition of cream, to add some weight to this famously light dish.

Ingredients for the potato mousse:

- 800 grams of boiled potatoes
-
- 250 ml of cream
-
- 150 ml of milk
-
- 16 gr salt

Blend all the ingredients together until you get a homogeneous mixture, pour everything into a kitchen siphon and load with 2 charges of CO₂.

How to prepare the croutons:

Take some simple loaf of bread and cut into cubes of the size that best suits you, we suggest 1cmx1cm. Arrange them on a baking sheet with parchment paper and cook for 30 minutes at 140 degrees with the fan on.



Ingredients for making the dish

- Potato mousse
- Creamed cod
- Croutons of bread
- Malt powder

For the presentation of the dish we recommend using a cup or a small cup (depending on whether the cod will be served as an appetizer or second course).

On the bottom put the creamed cod, which you have cooked following the traditional recipe with the addition of cream. Being careful not to use more than half of the cup / cup, then place the croutons on the cod in order to have a crunchy surprise when you sink your spoon; now it's time for the potato mousse in the siphon, pour it until it reaches the edge of the cup, finish everything with a sprinkling of malt powder, to simulate the final touch of cocoa in your cappuccino, this will give a touch of bitterness to a dish that has thus become more than rich in flavors.



Moving Has Never Been So Easy



Via Giovan Battista Molinelli 82 Rome Italy
Tel.: +390665771661 | **email:** move@goeldlin.com
www.goeldlin.com

Goeldlin
 International Movers

LET'S BRING BACK THE VIBE



By Sebastian Evans

FAO Padel and Football Coordinator



and recognized format that could enable greater outreach and colleagues' engagement within RBA's for the Inter Agency Games. The idea is to mainly bring renewed energy and team spirit amongst staff promoting sports and other social activities, practice practice and come up with strong passionate teams in view of the next UN Inter-Agency Games.



I have recently been involved in an initiative that many of us athletes have probably thought of before, but that is now about to become a reality thanks to the efforts of some of our Rome-Based Agencies colleagues.

The objective is to promote a culture of wellness and team spirit among existing staff in RBA's as well as serving as a powerful icebreaker for newcomers.

Karima, sports coordinator in IFAD, in an informal and totally voluntary manner also, Camillo from WFP and myself from FAO are working to create a more structured

The latest event we had was Padel for Good.. and this is how it felt...

I am looking out the window... the temperature is low, the sky is grey and it is the last Sunday before another one of our national lockdowns.

The motivation to get out of bed is not really there, but on the other hand, I will have a full day of Padel if the weather is forgiving enough.

A coffee and cornetto and I am already here, at the Padel for Good tournament. It did not take long for the *Déjà vu*'s to kick in... the jokes, the situation, the atmosphere, for those of you lucky enough to have lived it, it is very similar to the one you experience at the inter-agency games... yes smaller, only with our friends and colleagues mainly based in Rome, but still multiculturally enriched and competitive.



The day is turning out to be a success and everybody is enjoying it no matter their level, beginners learning and laughing, amateurs competing and laughing, organizers organizing and laughing. Although everybody is keeping a distance between each other, and our smiles are covered by masks that are now part of our daily lives, everybody is clearly having a great time.

Although I have been participating and organizing sports for many years I am always fascinated by the magic that seems to surround the place during these kind of events. For a very long moment, it feels as if there are no problems, only friendship and sports... even the grey sky seems sunny now, maybe it is not even cold, maybe it is not even the last Sunday before the lockdown... maybe it just simply is a great day.

Who knows, I could share the same feelings with you the next time. I know the places are limited to ensure social distancing and comply with covid regulations, but if you love Padel, and if you are a colleague, you really can't miss this or the next dates coming. Besides, there is always a good pull for donation.

Let's bring back the vibe.

To know more: **Next available date 11/04**

Please contact:

SEBASTIAN 3347472302 - sebastian.evans@fao.org

KARIMA 349 311 4546 - sportsteam@ifad.org

CAMILLO 39 333 501 85 - camillo.guilavogui@wfp.org

HAVE YOU CONSIDERED A PART-TIME MASTER'S DEGREE?

The Graduate School of The American University of Rome is pleased to announce that from Fall 2020 its three Master's degree programs - Food Studies, Peace Studies, and Sustainable Cultural Heritage - will be offered on a part-time basis in addition to the current full-time programs.

There are a number of benefits to studying part-time

- Flexibility for those with commitments such as work and family
- Potential for partial or total funding by an employer
- Broaden horizons and opportunities for those seeking a career change
- Increased employability
- Increased salary prospects
- Opportunity to network with like-minded students and professionals

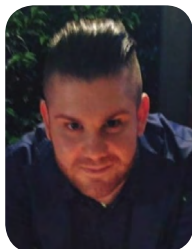
If you'd like to find out more, visit our website at www.graduate.aur.edu or drop an email to gradschool@aur.edu



THE AMERICAN
UNIVERSITY OF ROME
GRADUATE SCHOOL



“RESTART METABOLICO”, IL VADEMECUM PER UN’ESTATE DI LEGGEREZZA



di Matteo Spinelli

Giornalista pubblicista



La nuova stagione è arrivata e, nonostante l'incertezza data dai tempi di pandemia, l'estate si avvicina. La stagione più calda significa soprattutto mare e corsa ad una linea fisica migliore. Oltre all'aspetto estetico, però, un'alimentazione sbagliata e troppa sedentarietà possono essere i peggiori alleati del nostro metabolismo. Anche le nostre vite, spesso frenetiche, ci fanno accumulare tossine che portano a stati di infiammazione cronica, stress ossidativo e acidità, mentre lo stress psicologico ci spinge a reprimere le emozioni negative spingendoci a mangiare ancora peggio. Ed ecco servita la ricetta perfetta per un metabolismo rallentato. Ma la soluzione c'è.

“Restart metabolico” è il libro scritto dal dott. Danilo De Mari (edito da Longanesi per la collana “Nuovo Cammeo”) che è in commercio in tutte le librerie ed online. Non un semplice libro, ma un vero e proprio vademecum per migliorare il proprio stile di vita ed affrontare al meglio le stagioni più “leggere” dell'anno che stanno arrivando. Il libro presenta un programma di 31 giorni messo a punto dal dott. De Mari, che nella sua esperienza da farmacista si è trovato spesso davanti a persone che lamentavano problematiche di peso, gonfiore, obesità e cellulite. «Il programma – spiega lo stesso dott. De Mari – prevede un riequilibrio alimentare

con l'ausilio anche dell'attività sportiva. Si parte praticamente da zero con un passeggiata, la cosiddetta "passeggiata metabolica", fino ad arrivare a dei work out un po' più intensi. Da qui segue un lavoro di stretching ed equilibrio emotivo con esercizi di respirazione. Al tutto, ovviamente, va accompagnata un'alimentazione sana e specifica». Un programma, come detto, suddiviso in 31 giorni. «Il metodo si divide in tre step. I primi tre giorni sono quelli un po' più "aggressivi", ma servono per resettare totalmente l'intestino e la flora batterica. Successivamente ci saranno 7 giorni dove piano piano il metabolismo è riavviato ed i rimanenti 21 giorni che portano chi legge ad un nuovo stile di vita. Quando si conclude il libro, se lo si è seguito bene, non si torna più indietro perché – specifica il dott. De Mari – si è capito come mangiare».

“Restart metabolico”, però, non è semplice e banale dieta mirata alla perdita di grasso. «Troppe persone mangiano e trasformano il cibo in grasso anziché in energia. Con questo programma si ha un metodo pratico per sbloccare questa situazione e senza troppe problematiche. Tutti gli esercizi sono a corpo libero e pensati per essere realizzati a casa, visto anche il momento segnato dall'emergenza sanitaria per il Covid-19. L'alimentazione, oltre ad essere bilanciata ed antinfiammatoria, è composta da alimenti italiani e facilmente reperibili in frutteria o al supermercato».





FREE EYE-TEST FAR AND FOR NEAR DISTANCE
 EXPERTS IN REFRACTIVE PROBLEMS
 SPECIALISTS IN KIDS EYEWEAR
 THE BEST EYEWEAR BRANDS
 CUSTOM PROGRESSIVE LENSES+CONTACT LENSES
SPECIAL PRICE FOR FAO STAFF

40+ YRS OF EXPERIENCE

VIALE AVENTINO, 78 - 00153 ROMA T. 065758413
 INFO@OTTICA-AVENTINO.COM - WWW.OTTICAVENTINO.COM

OPEN FROM
 9.00 TO 19.30
 NON-STOP,
 MONDAY
 TO SATURDAY



OTTICA AVENTINO
L'ottica migliore con cui guardare il mondo

Membership 2021

FOR ALL UN STAFF MEMBERS

Join now or renew your membership for 2021

Special agreements for FAO Staff Coop members:

- **EATALY**

Foresees a 5% cash back for the market area as well as bars, restaurants and cooking classes. - 5% on the entire Eataly market (excluding third parties and library) + an extra 5% cash back foreseen by the fidelity programme "LA PIAZZA". -10% on Eataly restaurants: Brewery (complete menu: appetizers, salads, fish or meat, dessert, etc.) – Pasta restaurant - La pizzeria - La rosticceria - Focacceria) + an extra 5% cash back foreseen by the fidelity programme "LA PIAZZA".

Free activation of the fidelity card "LA PIAZZA" to be requested at the EATALY Information Point, showing your FAO Staff Coop membership card.

- **UNIVERSITA' TELEMATICA INTERNAZIONALE UNINETTUNO**

A tutti gli immatricolati ai Corsi di laurea triennale iscritti alla FAO Staff Coop viene garantito uno sconto del 20% sulla tassa universitaria annuale. Per maggiori dettagli su corsi e modalita' di iscrizione, i nostri associati possono contattare l'Università UNINETTUNO ai seguenti numeri –

Tel: 06 69207670 – 0669207671 – WEB: www.uninettunouniversity.net – Email: info@uninettunouniversity.net

For all our services, favourable & interesting initiatives:

Housing, Gazette, Legal Service, Garment Repairs, Dry Cleaning, Shoe Repairs, Automobile Club (ACI), Theatre tickets, Cultural and Sports Activities, Italian Language Courses, Library, Fiscal Service, G.A.D.O.I, INPS, Small Advertisements, Summer camps, and many more to come!

MEMBERSHIP REGISTRATIONS AND RENEWALS AVAILABLE ONLINE ON
WWW.FAOSTAFFCOOP.ORG

Kindly note that our office is still closed until further notice, therefore it is not possible to issue the hardcopy of Membership Cards at the moment. To benefit from our services and promotions, those who register or renew their membership online can receive a virtual Membership Card (please email us sending a passportsize photograph in order to receive your membership card by email). We will issue physical cards in our office immediately after our reopening (it is required to bring us a passportsize photograph).

Contacts: fao-staff-coop@fao.org / 06570-53142-55753

AVVISO - NOTICE

Si informa che il Consiglio di Amministrazione della Fao Staff Coop, a norma degli art. 2354 e seguenti del C.C. e dell'articolo 15, punto 15.1, dello statuto sociale, ha provveduto all'esclusione dei soci che non siano più in grado di concorrere al raggiungimento degli scopi sociali, ovvero - come previsto dal relativo regolamento attuativo - dei soci che non provvedano per n. 10 (dieci) anni consecutivi a rinnovare la propria membership; pertanto sono stati esclusi i soci che non hanno provveduto al rinnovo della membership a far data dal 1/1/2011.

Please note that the FAO Staff Coop Board of Directors, in accordance with Art. 2354 and following of the C.C. and Art. 15, Point 15.1, of the bylaws, has proceeded in excluding members who are no longer able to contribute to the achievement of the corporate purposes. That is, as required by the relevant implementing regulation for members who fail to renew their membership for ten consecutive years: therefore, members who did not renew their membership since 1 January 2011 have been excluded.



Tornare a sentire non è più un problema



You can book the following Health services:

- **Otolaryngology**
- **Hearing Aids**
- **Hearing Tests**
- **Cardiology**
- **Cardiac Holter**
- **Biologist Nutritionist**
- **Osteopath**



**By appointment calling the
0639375298 or 800456008**

E-mail: aventino@udifarm.it

**From Monday to Friday - 9.00/13.00 14:00/18.30
Saturday - 9.30/12.00**



Viale Aventino, 104
00153 Roma Tel. 0639375298

Corso Trieste, 17/B
00198 Roma Tel. 0644292267

www.udifarm.it



Numero Verde 800456008
udimedicalsede@gmail.com

EXPANDING BODY&MIND ONLINE

Guided movements lessons to strengthen bones and muscles according to the Feldenkrais method



by Irene Habib

Feldenkrais Assistant Trainer & Practitioner

AWARENESS THROUGH MOVEMENT® CAN BE TAUGHT ONLINE IN TWO MODALITIES: GROUP CLASSES AND PRIVATE SESSIONS.

There are hundreds of lessons, varying in difficulty and complexity, for all levels of movement ability.

I have been teaching “Awareness Through Movement®” lessons (Feldenkrais method in groups) for more than 30 years but since the beginning of the pandemic, already a whole year now, I am really surprised to discover how efficient and successful it is this modality of teaching.

It is amazing to realize how well this method can be taught also in this different way: participants are comfortable at home and do not need to look at the screen but simply listen to the instructions given by the teacher.



The “Awareness through movement” lessons are very efficient for improving freedom of movement and flexibility on one hand, but also to get rid of daily stress and tensions.

Through the years I have had the pleasure to see people changing their attitude towards their body and transforming the discomfort of rigidity and stiffness due to prolonged use of computers and sitting posture.



Italy's first
IB school



Excellence Done differently



**ST. STEPHEN'S
SCHOOL ROME**

American international
day and boarding school

sssrome.it / +39 06 575 0605



As opposed to other disciplines, in the case of the Feldenkrais method, the participants don't have to look at the teacher showing movements, but the other way round: the teacher gives precise instructions and observes carefully what the participants do, guiding them in order to improve.

These classes use slow, mindful movements to achieve powerful effects in terms of strength, flexibility and holistic integration of body and mind. There is an incredible variety of lessons that tie directly into functional movements of daily life, such as walking efficiently, safely lifting objects and improving one's posture in sitting or standing.



You might walk, stand or sit on a chair, although usually, you will lie on the floor in a variety of comfortable positions: either on your back, front or side.

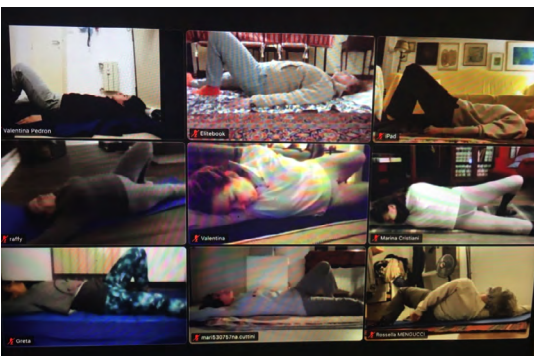
The teacher guides students through a sequence of movements; as you attend to the improving quality of movement, unnecessary muscular tensions throughout the body can reorganize and release.

WHO CAN BENEFIT FROM ONLINE LESSONS

Individuals who wish to enhance their movement abilities, relax their minds and enjoy practising at home.

WHAT'S REQUIRED

A computer or laptop with a webcam, a good internet connection and a zoom account. Make sure to place the webcam in a place where your whole body shows on camera so the class can be properly guided.



WHERE

Find a quiet and comfortable space where you can lie on the floor. If the surface feels hard, please use a mat and or a blanket. A little cushion or towel is also needed to support your head especially in side positions. Sometimes a chair is also needed to practise various sitting combinations of movements in order to “improve your posture while sitting in front of your desk for hours using the computer”.

First trial lesson is free.

For more information you may write to habiren@gmail.com or what's up message 3403680717

Irene Habib
Feldenkrais Assistant Trainer&Practitioner

Group coordinator: Eileen Larkin

ZOOM ENGLISH SESSIONS:

- Tuesdays at 17.30 on FAO Coop Zoom platform (FAO Coop membership 2021 required)
- Thursdays at 19.00 on Teacher's private Zoom platform

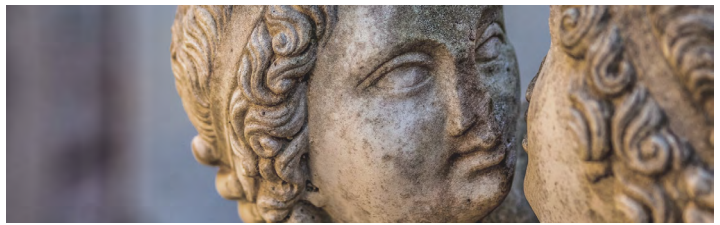


IRENE HABIB

Assistente Formatore Internazionale - Insegnante metodo Feldenkrais®
tel.-fax. 0039065343227
cell. 00393403680717
habiren@gmail.com

Masters' Gallery Rome

Bringing Rome to Your Home!



who we are

Masters' Gallery Rome is an international team of archeologists and art historians who share their expertise and love of Rome through online video lessons and web lectures.

From discovering the secrets of the Tiber river or the Appian Way, to revealing the genius of Raphael to an insider's look at Rome's poshest palazzi, the Masters will take your love affair with Rome to the next level!

our mission

Is to help you grasp not only facts and figures, but the essence of Rome: its hidden connections through art, time, and urban space so that you can explore the city with wider and more knowing eyes!

enjoy

Special 20% coupon for FAO Coop Members with valid membership for the current year.

For more info contact fao-staff-coop@fao.org

ENGAGE

with experts in the latest debates.

HAVE FUN

with people who love their work.

DISCOVER

little known treasures of the Eternal city.



MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

Forest School



WHAT do your
CHILDREN
NEED to prepare for
21st CENTURY
LIFE?

Well-being



*World Class
International
Curriculum*



Leader in Technology



Global Citizenship

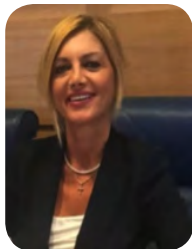


MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

Via di Villa Lauchli 180
00191 Rome
Tel: +39 06 362 91012
admissions@marymountrome.com
www.marymountrome.com



PRIMAVERA, È LA STAGIONE DEL RINNOVAMENTO IN CUCINA



di Silvia De Mari

Giornalista pedagogista esperta in politiche sociali

La primavera è sbocciata e l'estate appare sempre più vicina. Con il cambiamento del clima, l'allungarsi delle giornate e dei ritmi di vita, cambia inesorabilmente anche il modo di mangiare. I piatti più pesanti e sostanziosi dell'inverno, infatti, lasciano la scena a cibi più freschi e leggeri, ma al contempo nutrienti e sicuramente gustosi!



A raccontare quelli che potrebbero essere dei veri e propri manicaretti per il periodo estivo ci pensa Fabrizio Leggiero (chef del prestigioso ristorante "Pierluigi" di Roma, facente parte dell'Associazione Ristoranti Centro Storico), che ha illustrato per noi un vero e proprio menù in vista delle stagioni più calde.

«Il cambiamento di stagione – ha spiegato chef Leggiero – porterà a diverse varietà di piatti. Con la primavera, infatti, ci sarà la possibilità di assaporare tantissimi vegetali che in questa stagione tirano fuori il meglio. In cucina, seguendo la base, si cambia sempre la parte vegetale a seconda del periodo dell'anno in cui ci si trova. E' questo il vero cambio; la primavera, in tal senso, ci permetterà di creare molto. Penso alle fave, ai piselli e agli asparagi. Tutte primizie che sbocceranno a breve».

Ma quali sono i piatti giusti per godersi un ottimo pasto primaverile? Chef Leggiero ci ha guidato in un vero e proprio viaggio del sapore con i piatti da lui proposti al Ristorante Pierluigi. «Il must per aprire è sicuramente

l'insalata catalana come antipasto. E' un piatto che da Pierluigi c'è da anni e funziona sempre, a prescindere dal periodo. E' chiaro che ora, con l'arrivo delle stagioni più calde, la rucola ed il pomodoro datterino tireranno fuori il meglio in gusto e profumo: è la loro stagione. Per proseguire nell'ambito del pesce, un'ottima proposta è il rombo con ragout di telline, asparagi e limone candito.

Qui il pesce viene cotto molto velocemente con tanto rispetto del prodotto, per poi essere arricchito dall'asparago che, come detto, è un prodotto ottimo in questa stagione. Infine le zest di limone candito danno quel tocco di freschezza necessario al piatto».

Per un pasto che si rispetti, non può certo mancare il dolce: «L'arrivo di primavera ed estate ci consentirà di valorizzare al meglio il nostro tortino ricotta e mandorle con salsa di visciole. La ricotta, rigorosamente di pecora, dà quel senso e quel sapore di primavera, insieme alle ciliegie che sono il simbolo dell'estate. Ovviamente, il tutto accompagnato da un buon bicchiere di vino che completa al meglio il pasto».



Chef Leggiero cosa consiglia per chi, anche da casa, vuole cucinare al meglio? «Una bella vaporiera può sicuramente

consentire di cucinare in maniera sana e veloce. E' un metodo di cottura, quello al vapore, che esalta al meglio tutti i vegetali. Le verdure, come detto, sono il vero must di primavera ed estate, ma consiglio di non cuocerle troppo: gustarle magari anche un po' più croccanti. Anche il pesce, con la cottura al vapore, consente di mantenere gusto, profumo e tutti i vantaggi delle vitamine che contiene a livello nutritivo».

Personal Savings Review for UN Staff and Retirees in Italy



Appointments at the FAO Staff Coop will resume in due course.

We are offering appointments at Viale Aventino 80 (directly opposite FAO)

Book now by calling **06 454 29867** or **375 547 3136**

or by email to clientrelations@unityfinancialpartners.com



Financial
Planning



Retirement
Planning



Investment
Planning



Protection
Planning



Tax
Planning



SAVE THE DATE!

**VIRTUAL ZOOM EVENT ON MONDAY 5 APRIL
STARTING AT 5 PM (ITALY TIME)**

Zoom link:

<https://fao.zoom.us/j/96664777850>

Passcode: 88258467

(JOIN ALL THE ACTIVITIES OR JUST THE ONES YOU LIKE MOST!)

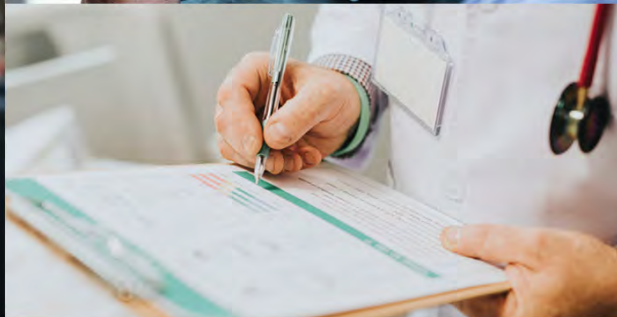
An initiative to cheer you up during these difficult times.

For those not able to reunite with their families and loved ones over Easter.

For those in need of more conviviality- though only possible virtually.

AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



Dr Gabriel E. Buntin
Orthopedic Trauma Surgeon
X-Ray and Ultrasound facilities
English – French – Italian – German

Dr Massimiliano Magaletti
Orthopedic Trauma Surgeon
Shoulder, Knee, Ankle Surgery
English – Italian

Dr Vittorio Candela
Orthopedic Trauma Surgeon
English – Italian

Dr Livio Antinucci
Osteopath
Italian – English

Dr Giuseppe Calandra
Angiology
English – Italian

Dr Carmelo Dominici
Cardiac Surgeon
English – Italian

Dr Elena Nobili
Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian

Dr Christian Abi Nassif
Liver and Metabolic Diseases
English – French – Italian - Lebanese

Dr Zuzana Stloukalova
Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian – Czechoslovak

Dr Gregory Strabach
MD General Practitioner
French – English – Italian

Dr Elena Agafonova Battisti
Internal Medicine – Ultrasound
ВРАЧ ОТДЕЛЕНИЯ ТЕРАПИИ И УЗ ДИАГНОСТИКИ
Italian - English - Russian

Dr Giorgio Balsamo
Otolaryngology ENT
Italian - English

Dr Sibylle Hueck
Otolaryngology ENT
Italian - English - German

Dr Giorgia Chiarottini
Physiatry
English - Italian

Physiotherapeutical Centre
Allianz and De Besi-Di Giacomo affiliated

Dr Massimo Mancone
Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English

Dr Alberto Spaziani
Cardiology - ECG
Italian - English

Dr Maria Giuliana Cacciaguerra
Dermatology
Italian - English - French

Dr Alessandro Calarco
Urology - Andrology
PhD in Urological Oncology Expert in
Minimally Invasive Techniques
English - Italian

Dr Simone Di Rezze
Neurology Electromyography
English – Italian

Dr Yeganeh Manon Khazrai
Nutrition - Patient Centred Counsellor
Diabetes Educator
Italian - English - Iranian

Dr Francesca La Farina
Molecular Biology - Nutrition
Italian - English

Dr Valentina Scalzi
Rheumatology - Musculoskeletal Ultrasound
Italian - English

LIGNE D'HORIZON...

*Les ridicules autour des yeux
 Sont des signes avant-coureurs D'un futur où nous serons vieux,
 Face au doute et à la peur.
 Pourquoi attendre qu'il soit tard, Pour prendre le train de la vie?
 Ne crains-tu pas qu'on en ait marre D'attendre que t'en vienne l'envie.
 Telles les feuilles de septembre, La vie reprend nos jours jaunis.
 Et la lumière couvre d'ombre Toutes nos chances non saisies.
 La rose épanouie est belle;
 En s'ouvrant elle resplendit
 Et peut donner le meilleur d'elle, Avant de sombrer dans l'oubli.*

*Toute beauté et tout charme, Gardés à l'abri des regards,
 Seront un jour baignés de larmes Si on attend qu'il soit trop tard!
 Tous les grands de cette terre, Après les sommets de la gloire, Ont servi de
 pâture aux vers,
 Une fois seuls au fond du trou noir.
 Ces vers sont un cri de détresse; Viens, tant qu'on est vigoureux. Plus tard,
 seule la tendresse, Survivra à nos sens en feu.
 Nul ici-bas n'est éternel ;
 Au lieu d'attendre, profitons. Je suis épris et tu es belle,
 Écoute-moi tant qu'il est temps!*

Larbi Bennacer



BROOKE HOUSE COLLEGE ENGLAND



World *Student* Advisors

in partnership with

Brooke House College

UK's best Boarding School with
boys and girls Football Academy



*A family managed independent
international co-educational
boarding school with full-boarding
facilities for 11 to 19 year olds*



- A wide choice of subjects and courses of study available
- Key stage 3, GCSE, A Level
- University foundation programme
- Intensive pre-sessional English and ESL support IELTS
- Boy & girls football academies
- Motorsport
- Summer school ages 10 to 17
- One or two week football player assessment



Contact Tim Hunt, CEO of
World Student Advisors
Brooke House College
12 Leicester Road
Market Harborough
Leicestershire
LE16 7AU
England



WhatsApp:
+44 791 4797 830

Tim.Hunt@WorldStudentAdvisors.com

**Partial Scholarships available
for children of UN staff**

WorldStudentAdvisors.com





YOUR PRIVATE HOSPITALS IN ROME



Mater Dei SpA – Dir. San.: Dr. G. Cervelli – Aut. Reg. Lazio n. D0111 del 17-03-03

Paideia SpA – Dir. San.: Dr. A. Lamanna – Aut. Reg. Lazio n. 1072 del 10-12-02

-  **Bilingual and highly qualified staff**
-  **Direct payment is accepted from major Italian and foreign insurance companies**

 **24H HEALTH SERVICES**

 **DIAGNOSTIC IMAGING**

 **HEALTH SERVICES AT HOME**

 **CLINICAL ANALYSIS**

 **MEDICAL VISITS AND INSTRUMENTAL TEST**

 **HOSPITALIZATION**

 **CHECK-UP**



 Via A. Bertoloni, 34 Rome

 +39 06 80220.1

 clinicamaterdei.eu



 Via V. Tiberio, 46 Rome

 +39 06 33094.1

 clinicapaideia.eu