



JUNE
2024

fao casa gazette

Mensile - No 6 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: SICILIA BAROCCA

- COMMENT ACCEPTER UNE
NOUVELLE EXPATRIATION

- L'ARTE DEL CUCIRE

- BATCH COOKING BEANS

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

TUESDAY AND FRIDAY 9:30 – 12:00 / FAO – ROOM E014 53142

DRY CLEANING

TUESDAY 13:30 – 16:00 FAO ROOM E020
WEDNESDAY 12:30 - 14:30 WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 / FAO – ROOM E014 53142

GADOI MEDICAL INSURANCE*

MONDAY 14:30 - 17:00 / FAO ROOM E014 53142

GARMENT REPAIRS AND TAILORING SERVICES

MONDAY 13:30 – 15:30 FAO ROOM E020
THURSDAY 12:30 - 13:45 WFP SERVICE CENTRE 53142

HOUSING AND GENERAL INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00–13:30 FAO ROOM E016
WEDNESDAY 12.40-17:00 WFP SERVICE CENTRE 53142

INPS, ID DOCUMENTS AND IMMIGRATION SERVICES*

THURSDAY – 14:30 – 17:00 / FAO – ROOM E014 53142
WEDNESDAY – 13:00 – 17:00 / WFP – SERVICE CENTRE

LIBRARY

TUESDAY, WEDNESDAY AND FRIDAY 11:30 – 14:00 FAO – ROOM E008 53142

LAWYER*

TUESDAY 14:30 – 17:00 AND THURSDAY – 10:00 – 12:30 / FAO – ROOM E014 53142
MONDAY – 10:00 – 12:00 / WFP – SERVICE CENTRE

NOTARY SERVICE*

WEDNESDAY – 14:30 – 16:30 / FAO ROOM E014 53142
MONDAY – 14:30 – 16:30 / WFP – SERVICE CENTRE

SHOE REPAIRS

WEDNESDAY – 14:00 – 16:30 / FAO – ROOM E020 53142

** By Appointment Only. For info and booking, please contact FAO Staff Coop
Room E016 - fao-staff-coop@fao.org - 0657053142.*

Kindly note that FAO Staff Coop is in no way responsible for services provided by third parties, who respond directly to clients.

CLICKABLE SERVICE CALENDAR

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:	Giancarlo Trobbiani
Treasurer:	Shaza Saker
Publicity Officer:	Enrica Romanazzo
Sport Activities:	Raffaella Dirat
Cultural Activities:	Antonella Alberighi
Members:	Mario Mareri Cinzia Romani Antonio Stocchi

Auditor:	Giulio Cerquozzi
Editorial Director:	Stefano Testini
Editorial Committee:	Enrica Romanazzo Shaza Saker Anna Maria Rossi Giovanna Martone Antonella Alberighi

Contributors:	Guendalina Middei
Antonella Alberighi	Janine Claudia Nizza
Giampiero Bartolucci	Federica Pagnoni
Flavia Beniamini	Rossana Pavoni Gallo
Rosa Basso	Domenico Perre
Giovanna Bellelli	Emiliano Pinnizzotto
Fahmi Bishay	Pasqualina Raspaolo
M. Rosaria Castaldi	Enrica Romanazzo
José Cavalieri	Cinzia Romani
Compagnia "Tutti Esauriti"	Silvia Rossetti
Silvia De Mari	Anna Maria Laudoni
Annalisa Di Giacomo	Anna Maria Rossi
Valerio Imperiali	Anoop Sharma
Michela Kranner	Luigi Simeoni
Jane Lawrence	Matteo Spinelli
Marcello Leotta	Giovanni Sposato
Ilaria Lucchesi	Gerard Sylvester
Bin Liu	Giancarlo Trobbiani
Ilaria Mancino	Luciano Tudini
Cesare Maramici	Ilaria Zangrillo
Antonio Messina	



Immagine di Copertina:
Edoardo Lucchesi

TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: da Ragusa a Noto, un viaggio nel Barocco**
di Enrica Romanazzo
- 10 **Noto: a dive into the magical late-baroque Sicilian city**
di Ilaria Lucchesi

INFO

- 14 **Comment Accepter une Nouvelle Expatriation**
by Federica Pagnoni

ART&CULTURE

- 18 **L'Arte del Cucire**
di Enrica Romanazzo
- 22 **Associazione Culturale: "L'abito, la Storia, le Arti"**

INFO

- 24 **Ginecomastia?**
by Dr. Hicham Mouallem

FOOD&CULTURE

- 26 **Batch Cooking Beans**
by Pasqualina Raspaolo

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 - 06/57053142

Open in FAO - Ground Floor, Building E (Room E016)

MONDAYS to FRIDAY 9.00 to 13:30

Open in WFP – HQ Service Centre, Hub2

WEDNESDAY from 12:40 to 17:00

Services and Special Interest Groups

MEMBERSHIP

Full Membership of the FAO Staff Coop is open to all FAO and WFP staff (and their close family members). Associate Membership is available for those who work with associated UN agencies and Embassies (and their close family members). The fee for the Full Membership is € 25 una tantum, + the annual fee of € 25 (single membership) or € 30 (family membership); while for the Associate Membership, only the annual fee is required (€ 25 for the single or € 30 for the family). You can apply for membership or renew it at our offices in FAO and WFP, or online on www.faostaffcoop.org. You can pay with Paypal, Credit Card or bank transfer.

FOR ADVERTISING – CRISTINA GIANNETTI

FAO Staff Coop Office

Viale delle Terme di Caracalla – 00153 Roma

Tel: 340/6116572

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

FAO STAFF COOP

JOIN OUR ACTIVITIES



CULTURAL [CLICKABLE CULTURAL AND SPORTS PAGE](#)

ext:

ARTIST GROUP	Ms I. Sisto	53312
CARIBBEAN CULTURAL	Ms S. Murray	56875
HUMAN VALUES	Ms C. D'Angelo	55966
HUMMUSTOWN	Ms S. Saker	53964
INDIAN CULTURE	Mr I. Animon	55297
POSITIVE THINKING	Ms R. Gupta	55554
PIANO AND MUSIC LESSONS	Mr O. Memed	53142
MINDFULNESS	Ms A. Soverchia	53142
ITALIAN LANGUAGE COURSES	Ms S. Galli	53142
	Ms R. Massaroni	53142
	Ms M. Teofili	53142
SINGING LESSONS	Ms K. Giola	53142

CHOIR

GOSPEL CHOIR	Ms P. Franceschelli	53554
--------------	---------------------	-------

DANCING

MODERN DANCE	Ms A. Vignoni	53547
ZUMBA	Ms I. Verbeke	52891
FLOOR WORK	Ms M. Persio	53142

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

ASHTANGA YOGA	Mr M. Riggs	56399
FELDENKRAIS	Ms E. Larkin	56399
FUNCTIONAL TRAINING	Ms C. Romani	53043
FULL BODY FIT	Ms A. Steel	50745
FITNESS & MUSCLE TONING	Ms R. Fabbri	56364
VINYASA YOGA FLOW	Ms P. Franceschelli	54986
GYM MUSIC	Ms D. Casalvieri	52620
LOTTE BERK	Ms C. Alderighi	53067
PILATES	Ms C. Bessy	53679
TAI-CHI	Ms P. Wu Min Yi	53142
POSTURAL TRAINING	Ms A. Hinrichs	54070
TRADITIONAL YOGA	Mr C. Maramici	53142
GYM BOXE	Ms M. Rijavec	54715
LBT (GAG)	Ms S. Pisano	53142

SPORTS

ATHLETICS	Mr F. Consalvi	56438
CRICKET	Mr Ahmed Raza	53126
PADEL	Mr S. Evans	53532
DARTS	Ms C. Canzian	52617
FOOTBALL MEN	Mr S. Evans	53532
GOLF	Mr A. Stocchi	53142
TABLE TENNIS	Ms B. Killerman	55552
TENNIS	Ms S. Holst	52313



ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY



Gioielli Nascosti

RUBRICA PER ACCOMPAGNARVI ALLA SCOPERTA
DELLE BELLEZZE DEL NOSTRO PAESE

L'Italia è il Paese della grande bellezza. Custodisce tesori paesaggistici e capolavori artistici di valore inestimabile, apprezzati in tutto il mondo.

La FAO Staff Coop Gazette attraverso questa rubrica vuole condurre i lettori nel cuore dell'Italia in una passeggiata nella storia alla scoperta di caratteristici borghi dal fascino antico. Storia, arte, natura, terra e mare saranno i protagonisti della nostra rubrica in cui vogliamo raccogliere curiosità, immagini, colori e bellezze da celebrare e condividere con i nostri lettori.

L'Italia è un paese di poeti, navigatori e paesini addormentati.

Probabilmente in qualsiasi punto dello stivale ci si trovi, nel raggio di un centinaio di chilometri c'è un borgo-gioiello ai più sconosciuto.

Nella nostra penisola la storia si è sbizzarrita con un tale entusiasmo da lasciarsi alle spalle villaggi ed uomini in un alternarsi inarrestabile di invasioni, saccheggi, guerre, terremoti, frane, siccità, povertà, cambiamenti nelle rotte commerciali.

Questi eventi hanno concorso a creare un'altra Italia, quella fuori dal tempo e dolcemente imprigionata in esso.

Un'Italia che si concentra soprattutto nel cuore del Belpaese.

E noi vogliamo partire da qui, dai borghi abbandonati, impregnati di un fascino antico che ancora resiste e che abbiamo il dovere di difendere e valorizzare.

Come sottolineato dall'architetto Paolo Portoghesi

"Questi borghi rappresentano la nostra verginità e conservarla corrisponde ad uno dei pochi ideali del nostro tempo"



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

DA RAGUSA A NOTO, UN VIAGGIO NEL BAROCCO TRA BORGHI MARINARI, BAGLIORI DORATI E MARE CRISTALLINO

La Sicilia sud-orientale attraverso un percorso di muretti a secco, alla scoperta dei luoghi simbolo della regione delle “magnifiche civiltà eterogenee” come scriveva nel Gattopardo Giuseppe Tomasi di Lampedusa.

Giugno segna il passaggio dalla primavera all'estate: è il mese della luce, delle giornate tiepide e lunghe, è il tempo perfetto per visitare le tante bellezze del nostro Sud. Come la Sicilia, ricca di luoghi fantastici che tutto il mondo ci invidia. In questa edizione vogliamo riproporre l'incanto di questa fantastica isola per condurvi in volo verso l'azzurro cielo siciliano in cui sveltano le linee dei campanili delle case barocche, dei castelli normanni, delle torri sveve. E anche attraverso i luoghi lontani dalla mondanità di certe spiagge famose in cui immergersi nel silenzio di riserve naturali come l'oasi di Vendicari, fascia costiera mediterranea che protegge una fauna migratoria unica, ricca di fenicotteri, aironi cenerini, sterne, gabbiani ed altri uccelli che sostano qui prima di migrare altrove.



Ripercorriamo la costa sudorientale, tra ginestre e pale di fico d'india, dove il mare turchese lambisce spiagge incantevoli. Dove è bello sostare per guardare il sole al calar del giorno, mentre viene inghiottito dal celeste orizzonte, tra melodie di ritmi africani, il rumore dei gabbiani ed il profumo di terre lontane.



RAGUSA CITTÀ DORATA

Ragusa è una città doppia a causa del terremoto del 1693 che ha favorito la nascita di due insediamenti, uno in pianura ed Ibla in collina, che si tinge di oro quando viene battuta dal sole meridiano.

Il palazzo Cosentini, che rappresenta la piena espressione del barocco siciliano del 700, al tramonto si tinge di caldi bagliori dorati.



MODICA, città natale di Salvatore Quasimodo, è conosciuta in tutto il mondo per il suo pregiato cioccolato frutto di una lenta e paziente lavorazione artigianale. Modica è un gioiello urbanistico immerso tra rupi e vegetazione che spicca in un paesaggio naturale di rara bellezza. Proseguendo nella costa sud orientale dell'isola, superato il comune di Pozzallo, famosa per la sagra del pesce, si giunge ai faraglioni di punta Cirica, una delle più belle spiagge del litorale ibleo, probabilmente la più bella di tutta la Sicilia. Attraverso una costa dentellata con falesie, grotte ed archi marini, il litorale siracusano è un susseguirsi di spiagge fantastiche, baie, insenature che arrivano nel punto più a sud della Sicilia, l'Isola delle Correnti dove si abbracciano le onde dei due mari, Ionio e Mediterraneo e dove si fonde il loro respiro.



Altre rive e calette si susseguono fino alla piccola località di Marzamemi, nel comune di Pachino, un paese che sembra uscito da un vecchio racconto, sicuramente uno dei borghi più belli d'Italia, un paradiso di pietra e colore da scoprire con lentezza per ammirare gli scorci più belli. Questo borgo marinaro avvolto in un tripudio di Bouganville in fiore è un posto colorato e vivace in cui spiccano piazzette arcobaleno ed i variopinti pescherecci che ondeggiano tra i bagliori del mare.

NOTO FANTASTICA "CAPITALE DEL BAROCCO"

Dopo il terremoto del 1693 Noto venne ricostruita con impianto lineare, strade parallele e ampie, utilizzando la pietra locale calcarea a cui il tempo ha conferito una meravigliosa patina dorata. Per ricostruirla furono chiamati gli artisti più brillanti dell'epoca da tutta la Sicilia che la progettarono come la scenografia di un film, studiando la prospettiva per renderla perfetta. Da qualunque direzione voi la raggiungete la vedrete svettare sull'altopiano coperto da agrumeti che domina la valle dell'Asinaro. Vi apparirà fin da subito di un'armonia nelle forme che rasenta la finzione. Noto appare come un palcoscenico a cielo aperto con la sua cattedrale ed i suoi sontuosi palazzi nobiliari.

Questa splendida località merita una visita approfondita come consiglia la nostra Ilaria Lucchesi, siciliana di origine, che conosce bene questi luoghi.

National and International Removals all over the world, guaranteed by over 50 years of professionalism and experience.



**NATIONAL
TRANSPORT**



**INTERNATIONAL
TRANSPORT**

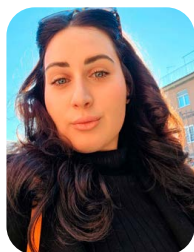


**REMOVALS
IN ROME**

TRASLOCHI
sestito
S.S.T. MULTISERVIZI SRL

Tel. (+39) 0774 345201 - www.sestito.eu

NOTO: A DIVE INTO THE MAGICAL LATE-BAROQUE SICILIAN CITY, A STONE GARDEN AND UNESCO HERITAGE SITE.



by Ilaria Lucchesi

Hi everyone, I am Ilaria Lucchesi, I am 30 years old and I have law degree. I recently became a trainee for the FAO Coop Staff. I hope I can help you discover this special place.

“INGEGNOSA” NOTO in the province of Syracuse is a “must” for those who want to discover the eastern part of Sicily, in its multifaceted historical, cultural, scenic, and gastronomic excellences.

A unique mix of influences, ancient traditions and fragrances that will enchant every traveler. Therefore, our itinerary will touch upon the most salient stages that have affected the city,

known as the capital of the late Sicilian Baroque and declared a UNESCO World Heritage Site in 2002, together with seven other centers in south-eastern Sicily in the Val di Noto. Its ancient origins date back to the Bronze Age 3rd millennium B.C. with the Castelluccio civilization and in subsequent eras it has seen Greek dominations as a colony of Syracuse (Συράκουσαι), *latine eletta municipium*, Byzantine, Arab-Norman as chief town. The ancient, fortified settlement of Noto stood on Mount Alveria further away from the present site and was destroyed on 11 January 1683 by the earthquake that struck the entire Noto Valley. On 10 May 1693, the survivors moved further down the valley to the Meti hill where they founded the new NOTO. It was rebuilt in the late Sicilian Baroque style by the architects Gagliardi, Sinatra, Labisi and expert stonemasons, following an orthogonal plan characterized by three squares. The visit to the city's historic center begins in Corso Vittorio Emanuele, passing through the Porta Ferdinandea (Ferdinandea Gate) surmounted by three symbolic and distinctive sculptures of the citizenship: the tower (fortress), the pelican (self-sacrifice) and the greyhound (loyalty) erected in 1838 during the visit of King Ferdinando II of Borbone. Walking along the main avenue, you will be struck by the harmonious presence of the numerous churches and adjoining convents, as well as the noble palaces built a short distance apart. The first building we come across is the Church of St. Francis of the Immaculate Conception and the adjacent Convent of the Friars Minor Conventual. Further on, after passing the civic museum, we find on the left the Church of St. Clare, formally the Church of St. Mary of the Assumption and the Benedictine Monastery, from whose terrace we enjoy a panoramic view of the center. Inside we observe the beauty of the high altar and the 16th-century statue of the Madonna and Child from Noto Antica.





NEW SCHOOL
ROME

OVER 50 YEARS OF EXCELLENCE

- Non Profit, co-educational school with small classes
- Enhanced British National Curriculum for ages 3 - 18 years
- Wide range of GCSE subjects
- Tutorial-style teaching for A/AS Level classes
- Member of the Council of British International Schools

FIND OUR MORE



Contact Us

+39 06 329 4269



Website

www.newschoolrome.com



Then, one of the most beautiful Baroque architectural complexes suddenly opens up in a breathtakingly wide-open space, consisting of the superb Cathedral of San Nicolò and its imposing three-flight staircase, the Ducezio Municipal Palace, the Landolina Palace, the Bishop's Palace and Seminary and, finally, the precious Basilica and the great Monastery of the Holy Saviour.

The Cathedral has a sumptuous façade, built with local stone that takes on delicate golden colors as the intensity of the sunlight changes. Inside there are numerous frescoes, paintings, marble bas-reliefs and treasures from ancient Noto: in particular, in the chapel on the right is the 16th-century silver ark containing the remains of the hermit San Corrado Confalonieri da Piacenza, the city's patron saint, carried on the shoulders of the hermit in a characteristic procession on 19 February and the last Sunday of August throughout the city. The Basilica del Santissimo Salvatore deserves special mention, rich in pure gold decorations and fine frescoes, while in the Palazzo Ducezio the elegant Hall of Mirrors in Louis XV style is worth a brief visit. Continuing to the right of the Corso and precisely in front of the historic Caffè Sicilia, Via Nicolaci climbs up from the Palazzo del Principe di Villa Dorata located on the left-hand side of the street and made famous by its Salone delle feste and, above all, by the balconies depicting lions, sirens, griffins, horses, winged figures, putti and grotesque masks. Other minor aristocratic palaces along the street are the Palazzo Modica di St. Giovanni and the Palazzetto Caruso. On the third Sunday in May, the traditional Infiorata, Greeting to Spring, has been held on this street since 1980, in which the street is covered with a long carpet of petals, the artistic expression of sketches each year dedicated to a theme. The climb ends in front of the deconsecrated Church of Montevergine enriched by Corinthian columns and 18th-Century paintings. Not even time to go down the main street when the three-body Doric, Ionic and Corinthian facade of the Jesuit Church in honor of St. Charles stands out in front of us. In this journey rich in art and history, we find to the right of the Corso, Via Rocco Pirri, which, in addition to the refreshment stands, hides the ancient market loggia and its central fountain. After tasting a delicious granita and a typical Sicilian cannolo, our cultural itinerary ends in the last square, Piazza XVI Maggio, where, on the left, we can admire the neoclassical "Tina di Lorenzo" Municipal Theatre. On the opposite side stands the 18th-Century marble fountain dedicated to Hercules, surrounded by a garden with plants, flowers and marble busts representing illustrious figures. As soon as the traveler turns his gaze towards the fountain, he is immediately enchanted by what lies beyond, the most beautiful jewel of Noto Baroque, represented by the Church of San Domenico, decorated with 18th Century paintings and marbles, and by the uniqueness of its exterior. The town hides many other numerous palaces and monuments scattered especially in the upper part of the city and on Cavour street, parallel to the Corso, which deserve to be seen and easily reached by tourist train or a "calessino bee". Our journey must end with a refreshing dip in the crystal clear waters of the famous Calamosche beach, part of the Vendicari natural oasis, less than 20 minutes south of Noto.



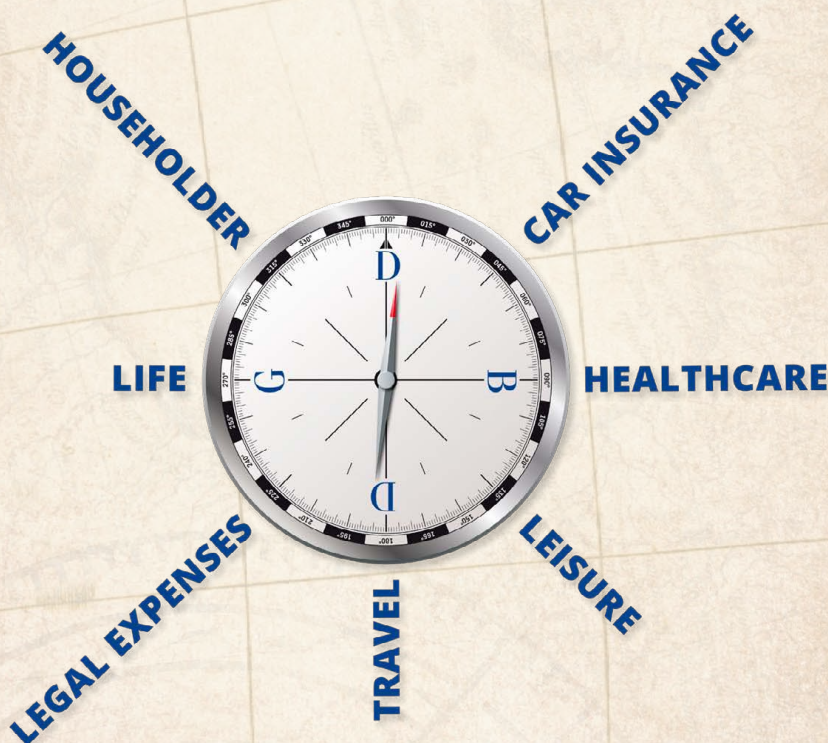
PROTECTION, IN EVERY DIRECTION.

A team of experts provides dedicated services to FAO, WFP, IFAD, members, dependents and other international organization based in Italy.

We provide health, household, car and other policies expressly tailored made for UN Agency staff.

We can provide assistance to Italian companies in over 100 countries around the world thanks to our partnership with Worldwide Broker Network, Asinta, Sequoia and TechAssure.
DBDG Insurance Broker. We have been shaping and strengthening your protection since 1959.

debesidigiacomito.it



ROME FAO OFFICE

Via Terme di Caracalla
Int. Ph: +39.06.57054549
ufficiifao@dbdg.it

ROME WFP OFFICE

Via C.G. Viola 68
Int. Ph: +39.06.57056066
ufficiifao@dbdg.it

ROME IFAD OFFICE

Via Paolo di Dono 44
Int. Ph: +39.06.57055774
ufficiifao@dbdg.it

DBDG
Insurance Broker

COMMENT ACCEPTER UNE NOUVELLE EXPATRIATION

LE DÉFI D'UN NOUVEAU DÉPART

di **Federica Pagnoni**



NOUVELLE EXPATRIATION ET VOS DÉFIS LES PLUS FRÉQUENTS

En tant qu'expatriés, vous êtes confrontés à des changements spécifiques à ce choix de vie. Notamment vous faites face à des défis dans les domaines :

- Du **TRAVAIL** : avec des opportunités professionnelles, souvent marquées par des changements d'affectations, qui OUVRENT LE CHOIX AU RETOUR ou bien au contraire à un éloignement encore plus marqué de vos proches.
- Du **PERSONNEL** : l'expatriation peut être motivée par des multiples facteurs qui peuvent avoir un effet sur le long cours. Parmi ces motivations, il y a l'éloignement d'environnements familiaux malsains ou plus généralement le sentiment de ne pas avoir trouvé sa place dans le pays d'origine. C'est **LA RECHERCHE A S'ENRACINER** qui vous met au défi du changement.
- De la **FAMILLE** : la santé ou le bien être psychologique de vos proches vous tiennent à cœur. Vous voilà repartis pour trouver des aménagements de vie qui permettent de les accompagner dans leurs difficultés. Ceci parfois au coût de votre propre sérénité individuelle.
- Du **COUPLE** : le choix n'est jamais arrêté une fois pour toute : **FAUT-IL DONNER PLUS DE PLACE ~ À LA CARRIÈRE OU BIEN À LA SÉCURITÉ DU LIEN DU COUPLE ?**
Ceci est un questionnement récurrent dont la réponse peut être variable selon la période de vie. Souvent la solution est vite trouvée par le renoncement temporaire de l'un des partenaires à sa propre carrière professionnelle au nom du couple. D'autres fois, c'est une nouvelle installation qui inaugure une vie du couple et qui pourrait constituer un défi.
- De la **PARENTALITÉ** : les enfants deviennent aussi partie prenante de l'expatriation. Au fur et à mesure qu'ils grandissent, ils expriment la volonté de continuer leur scolarité dans un établissement, de revenir dans leur environnement d'origine ou encore de s'éloigner de la famille à la recherche d'un chemin personnel. Ces souhaits peuvent être verbalisés mais par moments ce sont des symptômes plus bruyants qui surgissent et secouent l'équilibre familial.

NOUVELLE EXPATRIATION : EST-CE À PRENDRE COMME UNE CONTRAINTE OU UNE NOUVELLE OPPORTUNITÉ ?

La contrainte est vite associée avec une idée d'obligation et donc un sentiment de frustration. Or, cela peut devenir une opportunité. Être confronté à la contrainte, c'est aussi appréhender les limites qu'elle nous impose.

Apprendre de vos agissements du passé pour comprendre votre limite d'action actuelle peut être un point de départ intéressant **POUR STATUER SUR CE QUE VOUS ÊTES EN POUVOIR DE FAIRE ET COMMENT L'ENVIRONNEMENT VOUS PERMET D'AGIR.**

La contrainte nous pousse donc au compromis en fermant certaines autres possibilités car au fond, **TROP DES CHOIX TUE LE CHOIX !**

À travers ce prisme, la route sera mieux dégagée pour trouver des solutions alternatives, plus viables et réalistes, vous offrant l'occasion d'un grand enrichissement personnel.

MAIS CONCRÈTÈMENT COMMENT APPROCHER CE DÉFI ? ESSAYEZ DE :

1. *Concilier vos principes*, vos besoins et vos souhaits avec ce qui vous est demandé : cela vaut dans le cadre personnel, du couple, familial, parental et professionnel
Le compromis sera mieux accepté au constat de votre utilité personnelle grâce au fait d'avoir su statuer sur un choix défiant l'équilibre actuel des choses
2. *Vous inspirer* de ce que la contrainte peut relever en termes des limites personnelles et des limites environnementales : comme celles relatives à la situation du pays, de vos finances et de vos engagements professionnels
3. *Encouragez-vous à* trouver des témoignages qui peuvent être inspirants. N'hésitez pas à solliciter des proches qui peuvent vous épauler, psychologiquement comme concrètement.

Viale Aventino, 78 - 00153 Roma
T. 065758413



OTTICAVENTINO

L'ottica migliore con cui guardare il mondo

info@ottica-aventino.com
www.otticaaventino.com

Free eye-test for 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
Direct claim with De Besi - Di Giacomo



Open from 9.00 to 19.30 non-stop,
monday to saturday

Call us to make an appointment

QUAND UN DÉPART DEVIENT UNE OPPORTUNITÉ

L'opportunité offerte par un départ est surtout celle de la remise en question notamment pour :

1. **VALEURS DE COUPLE** : la nature et les termes de « l'accord » passé avec notre partenaire et l'éventuelle possibilité de trouver un nouvel équilibre
 2. **PARENTALITÉ** : le renouveau des vœux parentaux et comment les aménager avec l'envie exprimée par l'enfant
 3. **PROFESSION** : sentons-nous d'être toujours en ligne avec l'évolution ou les possibilités que notre travail nous offre ?
 4. **RACINES PERSONNELLES** : quel est notre « lieu refuge » autrement dit par qui, quoi ou quel lieu vous imaginez-vous épanouir au plus haut ?
 5. **DE FAMILLE** : la place que vous avez toujours occupée et celle que vous avez envie de prendre au vu des faits la réalité actuelle.
- À vous maintenant d'y trouver vos réponses !

QUI SUIS-JE

PSYCHOLOGUE PSYCHOTHERAPEUTE BILINGUE, DIPLÔMÉE À PARIS CITÉ LA SORBONNE, anciennement expatriée, j'ai plus de **10 ANS DE PRATIQUE CLINIQUE** en diverses institutions autant que dans la profession libérale. Dès mes débuts, j'ai été spontanément versée à l'étude de ce processus si particulier qui est l'expatriation. Le public côtoyé m'a ensuite naturellement portée à me spécialiser dans **LE SOUTIEN DES STAFFS DES ONG ET DE LEURS FAMILLES**.

Pour répondre aux exigences de cette communauté, il m'a semblé donc naturel de créer une activité presque entièrement basée sur des suivis en ligne que le patient « emporte » avec soi lors de ses déménagements. **PRATIQUANT UNE PSYCHOLOGIE ADOGMATIQUE ET EXPÉRIMENTÉE**, mon but est de promouvoir un accompagnement en termes **D'APPROCHES EMPLOYÉES** (dont l'E.M.D.R.) **ET D'UN DISPOSITIF THÉRAPEUTIQUE PENSÉS SUR MESURE** au cadre de vie des expatriés.

À Rome, j'ai fait aussi le choix de me dédier tout particulièrement aux francophones qui sont à la recherche d'un professionnel qui puisse les accompagner selon leurs codes culturels et linguistiques. Ceci en raison du fait que le facteur langue aide à se reconnecter à son identité et à déployer de manière plus fluide des liens entre ses choix du passé et ceux du présent. De surcroît, la langue maternelle évoquerait cette idée « d'être chez soi » quand on est « ailleurs », apportant un vécu de réassurance.

En conclusion, **FOURNIR UN SERVICE EFFICACE, PERTINENT ET FACILE D'ACCÈS** constitue le point saillant de ma pratique car **PRENDRE SOINS, C'EST ÊTRE DISPONIBLE EN ÉCOUTANT** les besoins autrui.



Annual Checkup

100% Covered by Cigna*

 **24hr Hotline**



Open on Saturdays

Scan for more information



*Your coverage might vary depending on your plan.
Contact us to find out.

L'ARTE DEL CUCIRE

Ago e filo cuciono, rattoppano, uniscono ogni strappo, ogni divisione...



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



Il cucito affonda le sue radici nella notte dei tempi, quando gli uomini primitivi sentirono la necessità di doversi coprire per ripararsi dal freddo. L'uomo preistorico, infatti, non si copriva semplicemente avvolgendosi una pelle al corpo, ma utilizzava già le tecniche del taglio e del cucito tramandate fino ai giorni nostri. Scavi archeologici rivelano l'esistenza di rudimentali strumenti come selci affilatissime con cui gli ingegnosi primitivi scarnificavano, tagliavano e raschiavano le pelli, oppure punteruoli di osso, antenati dei nostri aghi.

La pratica del taglio e del cucito è sempre entrata nella quotidianità delle varie popolazioni, con l'utilizzo di strumenti sempre più perfezionati. L'invenzione delle forbici, utilizzate al posto delle selci, risale ad esempio alla seconda età del ferro. Esempi di alcuni prototipi sono stati ritrovati in scavi in Germania e Francia.

Nel Medioevo, la raffigurazione delle forbici è presente in numerosi bassorilievi, documenti importanti che raccontano della prolifica attività dei sarti, meritoria di essere tramandata alle società future. Anche il Rinascimento ha lasciato numerose testimonianze nei bassorilievi, evidenziando una nuova raffinatezza estetica. È in questo periodo, infatti, che il ricamo comincia a diventare un'arte, oltre a un'attività, ed è ambita da tutte le fanciulle, di qualsiasi grado sociale. Molte forbici raffinatamente decorate, servivano probabilmente a tale scopo. Alcuni pezzi ritrovati in zone archeologiche dell'Egitto ne testimoniano la pratica risalente al 500 a.C, a riprova del fatto che l'attività del ricamo è nota da tempi anch'essi immemorabili.

La nascita della sartoria comunque si può collocare nel Medioevo, tra il XII e XIV secolo, quando nasce la moda, fenomeno capace di produrre effetti in ambito economico e sociale. In questo periodo si delinea la figura professionale del sarto capace di rispondere alle nuove esigenze della



clientela, che desiderava capi alla moda in grado di distinguere socialmente le persone. A questo scopo ci si recava in sartoria, laddove il sarto prendeva le misure sui clienti, tagliava e cuciva capi d'abbigliamento. Con il passare dei secoli la sartoria divenne un luogo sempre più accogliente e confortevole.

Nell'Ottocento, le corporazioni di sarti, dei merciaioli, drappieri ecc., iniziarono ad usare l'immagine delle forbici quale simbolo della loro attività, utilizzata nei loro stemmi e nei loro statuti.

Ed è proprio del 1830 l'invenzione di un prototipo di macchina per cucire, ideata dal francese Thimonnier che, dal lavoro all'uncinetto, prese l'idea di fare lavorare un ago. Nel 1851 Graver e Baker inventarono una macchina che lavorava a due aghi e infine Singer ne inventò una manuale che eseguiva solo cuciture dritte.

STUDIO MEDICO DERMATOLOGICO PROF. MAURIZIO ROTOLI



Diagnosi e trattamenti

Dermatologia clinica
Dermatologia oncologica
Malattie a Trasmissione
Sessuale
Mappatura dei Nei
Dermatologia pediatrica
Dermatologia della terza età

Riceve per appuntamento

Clinica Santo Volto
p.za del Tempio di Diana, 12
00153 Roma
Telefono 06 5729921

Clinova Medical Center
v.le Giotto 3E, sc. B
(prima porta a destra nel cortile)
00153 Roma
Telefono 06 87653833

Prof. Maurizio Rotoli
p.za Pio XI, 53
palazzina B, sc. B, III° piano
00165 Roma
Telefono 3384314414

Martedì 11,00-14.00
Venerdì 10,00-13,30

Mercoledì 14,00-19.00

Martedì 16,00-19.00

Contatti



e-mail m.rotoli@alice.it



cellulare **3384314414**



www.mauriziorotoli.it

Convenzioni con

CIGNA Assicurazioni presso tutti gli studi

DEBESI Assicurazioni presso la Clinica Santo Volto





Nel tempo, la macchina per cucire è diventata sempre più sofisticata. Con l'avvento del prêt-à-porter e la concorrenza dei capi confezionati, a partire dagli anni sessanta e settanta sono andati via via diminuendo gli artigiani del cucito.

Oggi molte donne del Sud Italia lavorano per grandi case di moda che espongono in negozi di fama mondiale. Perché in Italia esiste una tradizione millenaria che resiste alla sfida del tempo. Una radicata tradizione sartoriale e di bottega del ricamo, del tombolo, dell'uncinetto resiste ancora in una delle più creative comunità che popolano il tacco d'Italia. Il Salento è uno dei territori che ancora vanta una produzione tessile di eccellente qualità testimoniata da una storia antica di arte dell'uncinetto e dei ricami. Ogni paese ha avuto, da sempre, uno o più sarti che cucivano abiti su misura e ogni famiglia aveva almeno una donna che imparava, sin da piccolo, la difficile quanto paziente arte del ricamo e del cucito.



Fino a qualche decennio fa era molto facile, soprattutto d'estate, vedere le donne, sedute sull'uscio di casa, tutte intente a lavorare una maglia all'uncinetto o ad un centrotavola a punto croce, o cucire abiti per la famiglia.



Ho sempre guardato con ammirazione e curiosità queste abili artigiane capaci di cimentarsi in un esercizio che richiede grande passione, pazienza e competenza.

Il cucito non è pratica facile, ma certo si è dimostrata essere per molti un'attività rilassante tanto da dare vita al cucito creativo che, negli ultimi anni, sta avendo milioni di appassionati in tutto il mondo.

Il cucito creativo è quindi figlio del cucito tradizionale ma con l'aggiunta della creatività che dà modo di realizzare dei manufatti originali. La creatività è anche elemento imprescindibile nell'arte del riciclo, soprattutto in tempi di crisi in cui pregiati capi di sartoria potrebbero essere riportati a nuova vita e modificati per rimanere al passo con l'evoluzione della moda.



Don't get lost while exploring the right insurance. **Clements has the coverage you need.**

Insuring peace of mind since 1947.
Discover our international solutions.

Clements.com/FAO

☎ +44 (0) 330 099 0100

📞 +44 (0) 774 511 5988

italy@clements.com

CAR INSURANCE

HOUSEHOLD EFFECTS

HEALTH
DISABILITY

LIFE

PROFESSIONAL LIABILITY

PERSONAL ACCIDENT

TRAVEL



Have questions?

Scan to book a meeting!

Representatives from Clements are at the World Food Programme Service Centre on most Wednesdays each month. Check our calendar and book a meeting with us.

scan to learn more



**Global Aspirations
Without Limitation**

Insuring peace of mind so you can live
and operate anywhere in the world

ASSOCIAZIONE CULTURALE “L’ABITO, LA STORIA, LE ARTI”

Eventi tra cura e creatività promossi per offrire alle minoranze la possibilità di esprimere le proprie culture attraverso le arti creative, come moda, cucina, fotografia, musica.



L'Associazione Culturale “L’Abito, la Storia, le Arti” con sede operativa presso lo studio atelier sito in Roma, in Via Tito Omboni 159 (ZONA EUR/NAVIGATORI), eroga da vari anni corsi di sartoria di moda per le immigrate.



L'attività dell'associazione spazia attraverso varie realtà poiché prevede oltre ai corsi pratici di sartoria di moda anche corsi per sartoria di spettacolo per costumisti con preparazione di costumi per spettacoli teatrali. Inoltre, si occupa di restauro di abiti antichi per mostre presso musei di Roma, realizzazioni di cortei per rievocazioni storiche, organizzazione di mostre per eventi come il Centenario di Italo Calvino esposti presso biblioteche comunali della Capitale, e mostre di abiti antichi riprodotti da quadri e dipinti d'epoca presso gallerie d'arte.



L'associazione, fondata dalle insegnanti di cucito Anna Maria Curreli e Paola Bonci si avvale della consulenza di numerosi esperti in varie materie, poiché nella parte teorica racconta nei corsi il connubio tra il mondo dell'arte e della moda con alcune lezioni di storia dell'arte, tenute da esperte del settore, nonché lezioni di merceologia sui tessuti, impartite da esperti nel campo tessile, che operano presso noti punti di vendita di tessuti a Roma.



L'Associazione collabora con DUN (Ente del Terzo Settore) che organizza anche altri corsi di cucina. Attraverso la partecipazione a bandi europei e comunali le due associazioni partecipano alla realizzazione di programmi che coinvolgono ed impegnano le donne immigrate, come il progetto SOSTENIBILITÀ SOCIALE E DIRITTI UMANI promosso da Roma Capitale in collaborazione con Zetema Progetto Cultura. Obiettivo del progetto è sensibilizzare alla responsabilità sociale nei confronti dell'inclusione e dei Diritti Umani, quindi educare alla costruzione di una società migliore che passa attraverso la tutela delle minoranze.



ilMedicoaCasa
www.ilmedicoacasa.com

**a doctor
a nurse
an ambulance**

**WHENEVER YOU WANT
WHEREVER YOU WANT**

Info & booking:

**Tel +39 06 40417410
Cell +39 331 6278456**



cardiologist
pediatrician
gynecologist

geriatrician
radiologist
dermatologist

orthopedic
psychiatrist
ophthalmologist

Follow us on 

Contact us on WhatsApp 

Email: info@ilmedicoacasa.com - www.ilmedicoacasa.com

GINECOMASTIA?



By Dr. Hicham Mouallem FRCS

Laureato in Medicina e Chirurgia, Specialista in Chirurgia Generale

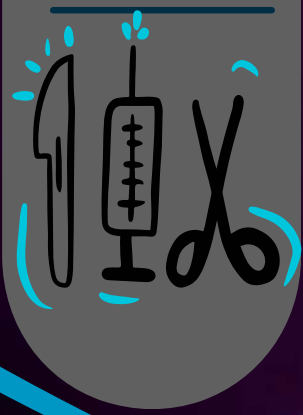
Master in Chirurgia Plastica ed Estetica

Tecniche innovative su corpo e viso

VASERLIPO-LIFTING VERTICALE-DUAL PLANE-MEDICINA ESTETICA

La **Ginecomastia** è un intervento **di chirurgia del corpo** molto diffuso nei pazienti di sesso maschile. Consiste in un antiestetico iper-sviluppo del torace. Questa condizione è molto più diffusa di quanto si possa immaginare. La **Ginecomastia**, infatti, interessa dal 40 al 60% degli uomini adulti, e può manifestarsi con l'**aumento di volume** di entrambe le **mammelle** o di una soltanto. Per quanto un largo numero di questi casi sia di origine sconosciuta, è possibile collegare l'insorgenza di questo inestetismo all'abuso di alcuni farmaci (steroidi, estrogeni), o a condizioni patologiche di vario genere, per esempio legate al fegato. I migliori candidati per questo tipo di intervento sono uomini di qualunque età con una cute tonica ed elastica che risponderà in maniera ottimale al [rimodellamento chirurgico](#). La **Ginecomastia** è comunemente divisa in due categorie: "Falsa" o "Vera". Per **Ginecomastia "Falsa"** si intende un aumento di volume causato esclusivamente da un **eccesso di grasso**. In questo caso sarà sufficiente effettuare un intervento di **Liposcultura del torace**. Praticando due minuscole incisioni sarà prima infiltrata la **soluzione di Klein**. Questa, oltre ad una funzione **anestetica locale**, è un potente vasocostrittore. Pertanto, provocherà una retrazione temporanea dei vasi sanguigni della zona da trattare, permettendo al chirurgo operatore di concentrarsi esclusivamente sul **grasso in eccesso**. Passato un quarto d'ora dall'infiltrazione della soluzione di Klein, il chirurgo inizierà a **rimodellare le parti interessate** con **cannule** specifiche da **Liposcultura** che in genere hanno un diametro di appena **2-3 mm**.

Nella **Ginecomastia "Vera"**, invece, l'**aumento del volume del torace**, è causato, oltre che dall'**eccesso di grasso**, principalmente da un'**ipertrofia (aumento di volume)** della ghiandola mammaria che avviene durante l'età dello sviluppo, per **cause ormonali**. In questo caso, dopo aver effettuato l'**intervento di Liposcultura**, come descritto, sarà sufficiente, attraverso una piccola incisione sul bordo dell'areola mammaria, rimuovere chirurgicamente il tessuto ghiandolare in eccesso.



CONSULTANT PLASTIC SURGEON

Facial treatment

- Botox
- Filler
- Profilo Plasty
- Non surgical Face Lift
- Lips
- Rhinofiller
- Rejuvenation

Plastic Surgery

- Abdominoplasty / Tummy Tuck
- Gynecomastia
- Vaser Lipo 4D High Definition
- Breast Augmentation
- Breast reduction
- Breast uplift
- Blepharoplasty
- One Stitch facelift
- Otoplasty

About Us:

Hicham Mouallem has graduated in Italy in 1990 and has been practicing cosmetic surgery since 1998. He has first specialized in General Surgery in Italy and later in Cosmetic Surgery in Rio de Janeiro- Brazil, becoming increasingly specialized and trained under the supervision of Prof. Pitanguy and Dr. Farid Hakme, the most important surgeon of the Brazilian cosmetic surgery school and president of the Brazilian Society of Plastic and Aesthetic Surgery.



ROMA
MILANO
ANCONA

SAN MARINO
RICCIONE
S. BENEDETTO DEL TRONTO

www.vaserlipoeurope.com
www.hichammouallem.com



@dr.hichammouallemofficial



3517544377 - 3936127748



hichammouallemoffice@gmail.com

BATCH COOKING BEANS



by Pasqualina Raspaolo

Founder and owner of Culinary Genes, LLC. Pasqualina pursued her passion in nutrition, the culinary arts and genetics. She holds annual Tuscan Culinary Adventures, where she shares her enthusiasm and love of food. She currently blogs about gluten-free baking and cooking, taking traditional family recipes and converting them into gluten-free alternatives. Pasqualina released her first cookbook in November 2020 entitled, 'Pasqualina's Table, Our Italian Family Traditions... The Gluten-Free Way' and is currently working on a second book, which will feature her family's traditional dessert recipes converted into gluten-free deliciousness. Pasqualina is passionate about people, and the triple L's - love, laughter, and living ... it's in her DNA! - www.culinarygenes.com



NUTRITIONAL HIGHLIGHTS:

Beans have remarkable nutritional properties, are versatile, and are inexpensive. Studies have shown that extracts from white beans have both antioxidant and anti-inflammatory properties. It has also been shown that eating white beans regularly may promote healthy body weight, boost muscle mass, and support digestive health. Beans are protein packed and rich in fiber. They are also a great source of vitamin B, folate, iron, magnesium, and potassium. For vegetarians, they are a great replacement for meat as a source of protein.

BASIC DRY BEAN PREPARATION:

Purchase beans from a store where there is a quick turn-over, as beans toughen as they age. The older they are, the longer they need to cook.

Most beans should be soaked for maximum digestion. The exception: lentils and dhals are soft enough that they don't require soaking.

Although good for you, beans have the unfortunate side effect of causing the formation of gas in the lower digestive tract. Beans contain a sugar molecule called "oligosaccharides," sugars that cannot be digested by the stomach or small intestine. The reason beans are soaked overnight is to break down some of the complex sugars that make beans hard for some people to digest. We prefer to use the overnight soaking method and then discarding the soaking water in order to break down some of these complex sugars. By doing so, we are getting rid of up to 80% of the sugar molecule, oligosaccharides, that causes flatulence.

Soaking Methods:

1. **Traditional Soak Method:** Wash and cover beans with 3 to 4 inches of cold water in an airtight container. Store soaking beans in refrigerator for 8 to 12 hours or overnight. Drain beans and discard the soaking water. Rinse beans with fresh, cool water.
2. **Quick Soak Method:** Place beans in a large pot, add 6 cups of water for every 2 cups of beans. Bring water to a boil for an additional 2 to 3 minutes. Remove beans from heat, cover, and let stand for about 1 hour. Drain water and rinse beans well before cooking.
3. **Hot Soak Method:** Sort and wash beans then place them in a pot and cover with 3 to 4 inches of cool water. Bring to a boil and cook 5 minutes. Remove from heat, cover and let beans soak in hot water for 2 hours. Discard soaking water and rinse beans.

COOKING BEANS:

When using the Traditional Soak Method: Place beans in a heavy-bottomed pot or Dutch oven, cover beans with fresh water, just enough to cover them by 2 to 3 inches. Bring the water to a boil then simmer, covered, for 2 to 3 hours (depending on the size), stirring occasionally. Cook until beans are fully tender.

When using the Quick Soak Method: Place beans in a heavy-bottomed pot or Dutch oven, cover beans with fresh water, just enough to cover them by 2 to 3 inches. Bring the water to a boil then simmer, covered, for 1 to 1 1/2 hours (depending on the size), stirring occasionally.

Cook until beans are fully tender. When cooking beans, add a bay leaf, which has gas-reducing properties, and discard it after beans are cooked. Before cooking the beans and after soaking them, eliminate those that remain afloat.

BEAN COOKING TIMES:

(May vary depending on age of beans, soaking method, and cooking method)

Variety of Bean Cooking Time

Beans requiring no soaking: Red lentils 20 minutes, Green Lentils 45 minutes.

Beans requiring soaking: Black-eyed peas 20-25 minutes, Great Northern beans 45-60 minutes, Navy beans 45-60 minutes, Kidney beans 50-60 minutes, Black beans 50-60 minutes, Pinto beans 50-60 minutes.

Variety of Bean	Cooking Time
<i>Beans requiring no soaking</i>	
Red lentils (no soaking needed)	20 minutes
Green Lentils (no soaking needed)	45 minutes
<i>Beans that require soaking overnight</i>	
Black-eyed peas	20-25 minutes
Great Northern beans	45-60 minutes
Navy beans	45-60 minutes
Kidney beans	50-60 minutes
Black beans	50-60 minutes
Pinto beans	50-60 minutes
Anasazi beans	50-60 minutes
Azuki beans	60 minutes
Mung beans	60 minutes
Lima beans (large and small)	60-90 minutes
Yellow or green split peas	60-90 minutes
Garbanzo beans (chickpeas)	1-3 hours
Cannellini beans	2-3 hours

AVENTINO DENTAL

Dott. Luca Corradi

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

Mob. 3465027415 (WhatsApp)

dentista.corradi@gmail.com

www.aventinodental.it



on parle Français

we speak English

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA



DRY BEANS VS. CANNED:

Dry beans are more nutritionally dense and cost less per serving than canned beans. Using dry beans, one can cook larger batches and then freeze for use in dishes like soups, stews and chili, thereby providing both the cost savings of dry beans and the convenience of a ready-to-use canned ingredient. We prefer the taste, texture and flavor of cooking with dry beans.

Canned beans can be high in sodium whereas dry beans allows you to control the amount of salt/sodium you put in the pot. However, if one is pressed for time or doesn't necessarily like the time and effort it takes to cook with dry beans, then canned beans is a good option. We recommend you drain and rinse canned beans to reduce the amount of sodium.

As a side note, when cooking dry beans, it's best to not add salt or other ingredients that contain sodium until the beans are soft and fully cooked. The sodium can affect the beans' ability to fully cook and soften.

YIELDS FOR DRIED BEANS:

1 cup dry beans = 2 to 3 servings cooked

1 pound dry beans = 2 ¼ cup dry beans = 5 ½ servings

STORAGE

Cooked beans can be stored in the refrigerator for 2 to 3 days, after which they begin to dehydrate and need to be discarded.

When cooking dry beans in large batches, portion them into small storage bags and freeze for up to 3 months. Try storing cooked beans in smaller one - to two - cup portions, for ease of use in recipes. If using airtight containers, remember to leave a few inches of space when freezing them as beans tend to expand. Do not store beans in glass jars. The glass will shatter when the beans expand.

Batch Cooking Beans

HERE IS WHAT YOU WILL NEED:

Ingredients

- 16 oz (454 g) dried cannellini beans
- 8 ½ cups (2 liters) cold water
- 2 bay leaves
- Sea salt to taste

Kitchen Tools:

- Dutch oven or heavy bottomed sauce pan
- Slotted spoon
- Wooden spoon
- Plastic containers with lid or freezer bags





MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class
International
Curriculum



Forest School



Leader in Technology



Well-being



Global Citizenship

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



STEP 1

Rinse dried beans under running water to remove any impurities. Place beans in a large bowl and cover well with cold water. Cover with plastic wrap and place in refrigerator over night or 8 to 12 hours.

STEP 2

The soaking process makes it possible to rehydrate the legumes, doubling the weight and volume of the dried beans. Soaking also allows you to eliminate the oligosaccharides responsible for intestinal flatulence. You will notice that the beans have recovered their hydration because the skin will first become wrinkled and then smooth again, at which point the beans are ready for cooking.

STEP 3

The next day, drain the beans and rinse under running water. Pour the beans into a large Dutch oven or saucepan with a thick bottom, then add cold water (the beans must be covered by 1.5 to 2-inches) and bay leaves.

STEP 4

Cook the cannellini beans over high heat until they boil, then lower and cook, partially covered, over low heat for at least 1 hour 30 minutes to 2 hours. The cooking must be very slow.

STEP 5

If many white bubbles form on the surface at the beginning of cooking, I recommend skimming with a slotted spoon. Try not to mix the beans too often. If necessary, mix with a wooden spoon. Once cooked, add salt. Always add salt towards the end. Adding salt during cooking hardens the skin of the beans causing them to break.

STEP 6

Once cooked, remove the bay leaves and they are ready to be enjoyed in various ways. Alone, with a drizzle of extra-virgin olive oil, garlic and sea salt, added to pasta, soups, salads, and so much more!

STEP 7

To store the cooked beans, remove the bay leaves and let the beans cool in the cooking water (aquafaba). Then place them in BPA Free plastic containers or freezer bags. We always like to store them with the bean liquid.

STEP 8

Always leave about 1-inch of space at the top. Do not store in glass containers. Beans tend to expand as they freeze and the glass will shatter.



Additional Notes:

- When soaking overnight, the water that you will have to add must be three times the weight of the legumes
- My family has added baking soda or a spoonful of vinegar when cooking the beans, which has the task of softening the beans. I personally don't add these.
- If not storing beans in the freezer, cooked beans can be stored in the refrigerator for a couple of days.
- Defrost beans in the refrigerator and heat with their cooking liquid.

AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



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

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

Dr Maria Giuliana Cacciaguerra
Dermatology
Italian - English - French

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

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

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

Dr Livio Antinucci
Osteopath
Italian – English

Dr Giorgio Balsamo
Otolaryngology ENT
Italian - English

Dr Simone Di Rezze
Neurology Elettromyography
English – Italian

Dr Gregory Strabach
General Medicine
English - French - Italian

Dr Massimo Mancone
Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English

Dr Alberto Franzin
Neurosurgery
Italian - English

Dr Elena Nobili
Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian

Dr Alberto Spaziani
Cardiology - ECG
Italian - English

Dr Dario Vitali
Physiotherapist
Italian - English

Dr Roberto Mastrostefano
Neurosurgeon
English – Italian

Physiotherapeutical Centre
Allianz and De Besi-Di Giacomo affiliated

Dr Laura Marruncheddu
Cardiology - Ecg - Echocardiography
Italian - English



We are a company specialising in information and comparison of **electricity**, **gas** and **internet** offers

- **Bills too high?** Compare offers and change supplier
- **Buying or renting a house?** We support you with the transfer, takeover, and connection of electricity and gas
- **Slow connection or new installation?** Choose from the best internet operators



**Electricity
and Gas**



**Internet
Operators**



100% Free



**Quickly
supported by
an expert**



**Save
money on
bills**

Save time and money with Selectra!



If interested in a consultation, please email us at fao-staff-coop@fao.org including your full name, phone number and the day and time you would like to be called.

KINDLY NOTE THAT FAO HAS NO RELATIONSHIP WITH THE SERVICE PROVIDER AND DOES NOT IN ANY MANNER ENDORSE THE PROVIDER.
THE SHARING OF THIS SERVICE IS A MATTER LYING ENTIRELY WITH IN THE RESPONSIBILITY OF THE COOP AS AN INDEPENDENT LEGAL ENTITY.
FAO STAFF COOP IS IN NO WAY RESPONSIBLE FOR SERVICES PROVIDED BY THIRD PARTIES, WHO RESPOND DIRECTLY TO CLIENTS.