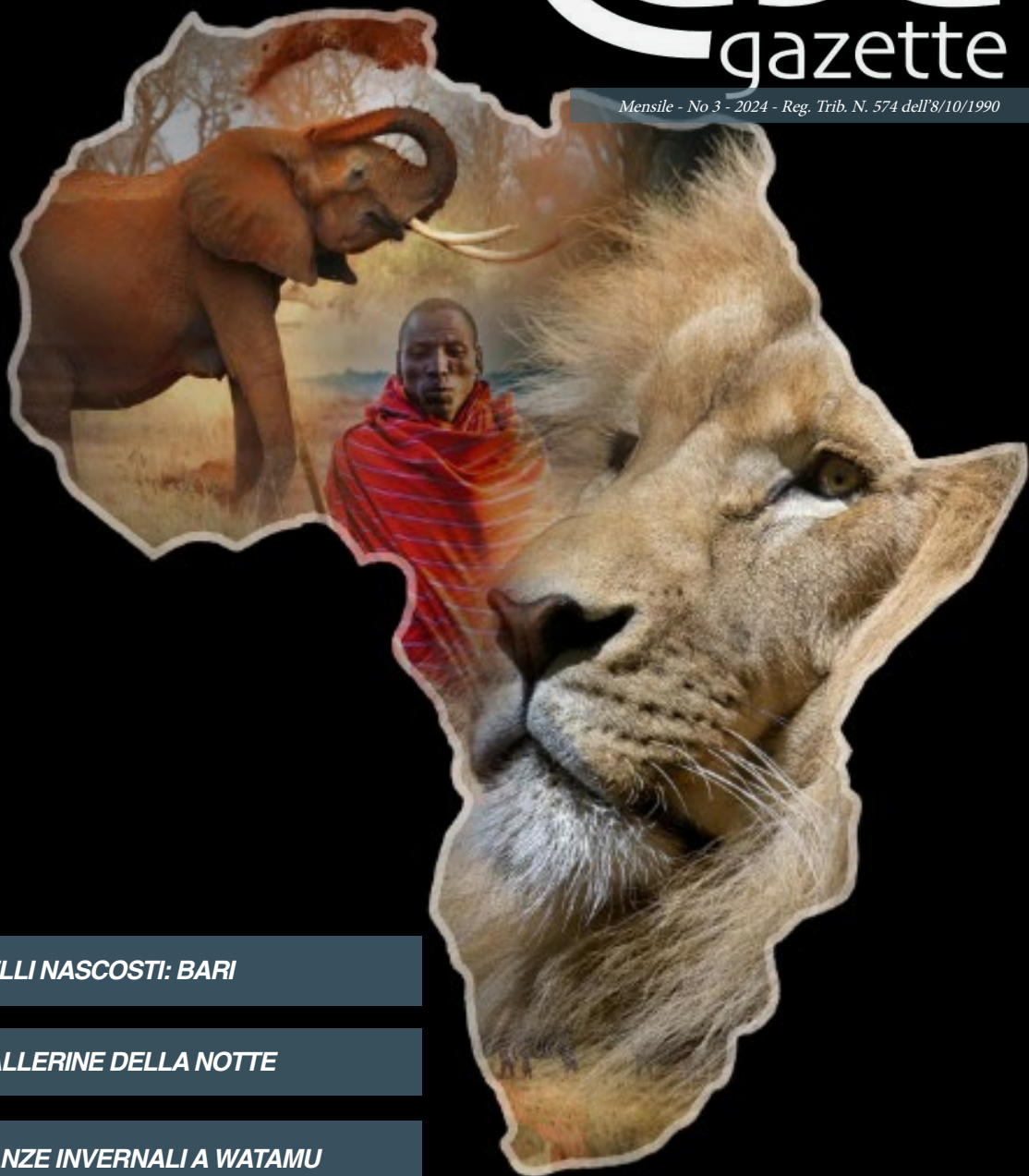




**MARCH**  
2024

# fao Casa gazette

Mensile - No 3 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990



- GIOIELLI NASCOSTI: BARI

- LE BALLERINE DELLA NOTTE

- VACANZE INVERNALI A WATAMU

- GLUTEN-FREE EGGPLANT "MEATBALLS"

**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 INFORMATIONS**

MONDAY TO FRIDAY 9:00–13:30 FAO ROOM E016  
 MONDAY AND 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 – 17:00 / 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

<b>Chairperson:</b>	Enrica Romanazzo
<b>Vice-Chairperson:</b>	Shaza Saker
<b>Secretary:</b>	Giancarlo Trobbiani
<b>Treasurer:</b>	Cinzia Romani
<b>Publicity Officer:</b>	Shaza Saker
<b>Sports Activities:</b>	Raffaella Dirat
<b>Cultural Activities:</b>	Antonella Alberighi
<b>Members:</b>	Mario Mareri Antonio Stocchi

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

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



Immagine di Copertina:  
Emiliano Pinnizzotto

## TOURISM

6 **Gioielli Nascosti:**  
Tante strade partono da Roma

10 **Bari**  
di Enrica Romanazzo

## AUTHORS

14 **Le ballerine della notte**  
di Marco Minicangeli

## INFO

16 **Vaserlipo**  
by Dr. Hicham Mouallem

## TRAVEL

18 **Vacanze invernali a Watamu (Kenya)**  
di Enrica Romanazzo

26 **My Holiday in Watamu**  
*Synthesis in English*

## FOOD&CULTURE

28 **Gluten-Free Eggplant Meatballs**  
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](mailto: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**

on MONDAYS and WEDNESDAYS 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](http://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](mailto:fao-staff-coop@fao.org) – Website: [www.faostaffcoop.org](http://www.faostaffcoop.org)



# FAO STAFF COOP

## JOIN OUR ACTIVITIES



### CULTURAL

[CLICKABLE CULTURAL SCHEDULE](#)

ext:

ARTIST GROUP	<i>Ms I. Sisto</i>	53312
CARIBBEAN CULTURAL	<i>Ms S. Murray</i>	56875
HUMAN VALUES	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966
HUMMUSTOWN	<i>Ms S. Saker</i>	53964
INDIAN CULTURE	<i>Mr I. Animon</i>	55297
PET GROUP	<i>Ms M. Dupont</i>	56688
POSITIVE THINKING	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
PIANO AND MUSIC LESSONS	<i>Mr O. Memed</i>	53142
MINDFULNESS	<i>Ms B. Monjaras</i>	53572
ITALIAN LANGUAGE COURSES	<i>Ms S. Galli</i>	53142
	<i>Ms R. Massaroni</i>	53142
	<i>Ms M. Teofili</i>	53142

### CHOIR

GOSPEL CHOIR	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
HISPANIC CHOIR	<i>Ms B. Killerman</i>	55552
SINGING LESSONS	<i>Ms K. Giola</i>	53142

### DANCING

MODERN DANCE	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
--------------	----------------------	-------

### GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM SCHEDULE](#)

ext:

ASHTANGA YOGA	<i>Mr M. Riggs</i>	56399
FELDENKRAIS	<i>Ms E. Larkin</i>	56399
FUNCTIONAL TRAINING	<i>Ms C. Romani</i>	53043
FULL BODY FIT	<i>Ms A. Steel</i>	50745
FITNESS & MUSCLE TONING	<i>Ms R. Fabbrini</i>	56364
VINYASA YOGA FLOW	<i>Ms P. Franceschelli</i>	54986
GYM MUSIC	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
LOTTE BERK	<i>Ms C. Alderighi</i>	53067
PILATES	<i>Ms C. Bessy</i>	53679
TAI-CHI	<i>Ms P. Wu Min Yi</i>	53142
POSTURAL TRAINING	<i>Ms A. Hinrichs</i>	54070
TRADITIONAL YOGA	<i>Mr C. Maramici</i>	53142
ZUMBA	<i>Ms I. Verbeke</i>	52891
GYM BOXE	<i>Ms M. Rijavec</i>	54715

### SPORTS

ATHLETICS	<i>Mr F. Consalvi</i>	56438
CRICKET	<i>Mr Ahmed Raza</i>	53126
PADEL	<i>Mr S. Evans</i>	53532
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



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.*

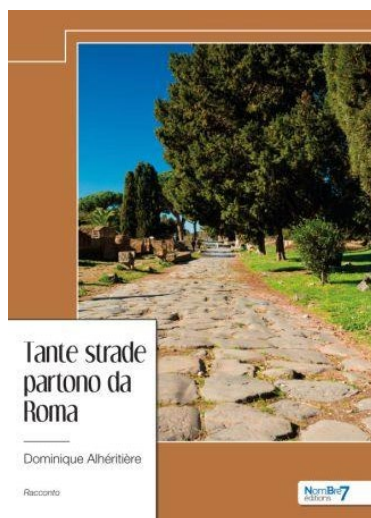
*Un'Italia che si concentra soprattutto nel cuore del Belpaese.*

*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”*

## VORREI APRIRE QUESTA RUBRICA CON LA MENZIONE SPECIALE CHE MERITA IL LIBRO "TANTE STRADE PARTONO DA ROMA" DI DOMINIQUE ALHÉRTIÈRE



Ci sono infiniti modi per raccontare le storie. C'è chi scrive evocando tradizioni millenarie o leggende che continuano ad aleggiare nei luoghi da cui traggono ispirazione. E c'è chi invece predilige esperienze quotidiane vissute in prima persona. Questo è ciò che Dominique Alhertière ha fatto raccontando il suo amore per l'Italia, attraverso le esperienze e le emozioni vissute in 50 anni di permanenza nel Bel Paese. Nato a Melle nel Poitou, ha vissuto a Parigi, in Canada, New York e Yaoundé. Come funzionario delle Nazioni Unite ha effettuato viaggi ufficiali in tutto il mondo, ma nessun paese gli ha regalato la gioia di vivere che ha assaporato a Roma, meta ideale in cui approdare e da cui partire alla scoperta delle bellezze

dell'Italia. Tanto da chiedersi se avrà mai abbastanza fine settimana per godere del fascino che lo circonda. Il suo libro **TANTE STRADE PARTONO DA ROMA** (disponibile nella versione italiana e francese acquistabili on line ed ora anche in quella inglese presto disponibile presso il bookstore della FAO), è un'ode all'Italia, è il ritratto commovente del paese in cui un uomo schietto, dall'animo gentile, pieno di umanità, sempre teso alla ricerca del giusto e del bello, ha deciso di vivere con la sua compagna in una casa nei pressi dell'Appia Antica, la Regina Viarum, la madre di tutte le strade, uno dei più bei luoghi al mondo. Nei tempi antichi questa era l'unica strada imbrecciata in cui non ci si impantanava. Sembra che questa importante via consolare abbia dato vita alla parola strada in inglese (street) ed in tedesco (strasse) perché era costruita su diversi STRATI di terra, ghiaia e rivestimenti in pietra.

Il libro è il racconto del suo profondo amore per un paese che osserva con occhio arguto capace di coglierne le innumerevoli sfumature.

Da un estratto del libro:

*... Amo Milano e la sua cupola, diamante solitario al dito di una mano callosa, Torino e il suo diadema di musei come tante pietre preziose, Bologna l'Italiana, Modena la prodigiosa, Siena e il suo scrigno del Campo - trascrizione urbana della Primavera di Botticelli - Firenze la snob, Napoli e Palermo, vecchie signore rovinate ma mai stanche di sedurre, Montepulciano, severa nonostante il suo fascino, pervasa di dignità. Amo Parma, perché l'unica boutique un po' chic del villaggio della mia infanzia, la Metullum dei Romani, ai margini del Poitou, si chiamava «Alla Città di Parma», tinta perfetta quando si esita tra il lilla bianco e il lilla malva. Mi piace Venezia, ovviamente, ma ora non siamo più sulla terra...»*



Quando si ama incondizionatamente anche i difetti appaiono virtù. Mentre gli italiani sognano l'organizzazione francese, lui nato in Francia, al rigore preferisce la dolcezza del nostro vivere. In Italia si sente libero, rassicurato da una tolleranza che la gente del nord Europa considera anarchia. Lo rallegra l'aspetto simpatico e vivace delle stazioni di servizio delle periferie, brutte e mal tenute, in cui pullula una umanità viva, rumorosa, sempre in movimento. Ama l'umorismo dei romani che considera simpatici, intelligenti e flessibili.

Lui dipinge lo spirito italico come assolutamente familiare, la nostra gente come mite, tollerante e gentile. È affascinato dalla cultura di vita del popolo italiano che anima le piazze degli antichi borghi per celebrare le feste medievali in modo assolutamente pacifico con lanci di bandiere e rulli di tamburi. Racconta di memorabili gite fuori porta, alla ricerca del fascino della semplicità che avvolgeva i paesini del Lazio di 40 anni fa in cui aleggiava l'odore del buon pane fumante che i contadini trasportavano in grandi ceste piazzate sul dorso degli asini.

Dominique è rimasto folgorato dai musei traboccanti di ricchezze, dai monumenti fantastici, dai nostri vini ricercati ed esportati, dalla nostra cucina, da un habitat ideale ripopolato da genti provenienti da ogni parte del mondo. E si ritiene un uomo privilegiato perché è riuscito a vivere nel suo posto del cuore. Lui che si definisce "un francese romano" non ha mai fatto pesare l'egemonia della Francia che un buon patriota francese non dovrebbe mai mettere in discussione.

Per questo non mi resta che ringraziarlo per aver scritto un libro in cui esprime con sincerità la sua ammirazione per il mio paese. Riscoprire l'Italia attraverso i suoi racconti è stato come riaccendere un faro sulla bellezza a cui noi italiani siamo abituati e che diamo spesso per scontata. Il privilegio di vivere nel Bel Paese si apprezza solo quando ci si allontana.

In questo numero di marzo racconto la mia recente vacanza in Africa. È stata una meravigliosa esperienza. In ogni posto in cui vai ci sono bellezze nuove da scoprire. Ma in nessun luogo al mondo trovi la complessità, la particolarità, la completezza, la diversità che offre la nostra fantastica Italia.

E Dominique ha saputo spiegarlo in modo egregio.

*La nostra rubrica "GIOELLI NASCOSTI"  
di questa edizione è dedicata alla città di BARI*





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](http://www.newschoolrome.com)





# BARI

*Un tuffo nel cuore dello sbalorditivo capoluogo pugliese diventato ponte tra Oriente e Occidente*



## 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*

La Puglia è una terra piena di meraviglie da scoprire. Non finisce mai di sorprendermi la bellezza delle sue città. BARI non l'avevo mai considerata una meta turistica. Nel mio immaginario ha sempre rappresentato il capoluogo della regione Puglia, importante polo portuale ma privo di attrattive. Il comune italiano ed europeo più popoloso che si affaccia sul Mare Adriatico, dalla solida tradizione mercantile-imprenditoriale, da sempre punto nevralgico nell'ambito del commercio e dei contatti politico-culturali con i Balcani, grande centro marittimo che ha unito l'Oriente all'Occidente: questa era la Bari che pensavo. È invece una bellissima città balneare e culla di storia che ti conquista con il suo mix di fascino, modernità e tradizione.

Bari che ha attraversato diverse contaminazioni culturali, influenzata dalla dominazione bizantina, araba, normanna, sveva e napoleonica non ha mai avuto una connotazione identitaria definita. Ma tra i rifacimenti ornamentali sul lungomare, le nuove aree verdi, l'ultimato aspetto della stazione ferroviaria «più europeo», e il





progetto culturale ambizioso dell'intera valorizzazione della ex Caserma Rossani, la città è diventata un vero gioiello con una sua precisa identità. È bella, vitale, pullula di iniziative promosse da un sindaco coraggioso e concreto che ha trasformato il capoluogo in fulcro di attività culturali ed esperienziali per turisti ed abitanti della città.



Oggi Bari è un centro portuale e universitario vivacissimo. Il fermento artistico e musicale che caratterizza le estati baresi rende la città polo di attrazione internazionale.

Questa piacevole scoperta la devo a due cari amici baresi, innamorati della loro città che mi hanno invitata a visitare questo luogo in cui intensi sapori e tradizioni vivono nella loro espressione più genuina. È davvero impossibile non amare Bari già dal primo incontro, desiderando già il successivo.

Bari è il Santo venuto dal mare, l'odore del pesce fresco che si respira sul Molo San Nicola, il volto segnato dal tempo di chi non rinuncia alla sua passeggiata sul lungomare, è l'azzurro dei gozzi che sostano silenziosi al molo, le mani sapienti che lavorano la pasta tra i vicoli di Bari Vecchia sotto lo sguardo incuriosito dei passanti, la birra e la gassosa ghiacciate, da bere durante infinite partite a carte degli anziani nei bar.

La città oggi è apprezzata meta turistica grazie ad un'opera di rivalutazione del patrimonio artistico ed ambientale, e della bonifica dell'antico borgo: Bari Vecchia un tempo pericolosa e malfamata, è oggi un luogo pieno di poesia, frequentatissimo dai turisti non solo per la Basilica di San Nicola, ma anche per i suoi suggestivi scorci, i pittoreschi cortili ed altre gemme nascoste. La sua bellezza riportata all'originario splendore, le persone che la abitano, i profumi che aleggiano nel labirinto di stradine che la caratterizzano, (come quello del bucato steso ad asciugare al sole che si mescola a quello del sugo della domenica) hanno cancellato dalla memoria antichi pregiudizi.

Oltre alle tante chiese che impreziosiscono il centro storico di Bari (in primis la Basilica di San Nicola e la Cattedrale di San Sabino), degno di nota è il magnifico castello medievale che domina la parte più antica della città. Bari vanta il lungomare più lungo d'Italia, così bello da togliere il fiato.



## LA BASILICA DI SAN NICOLA

### *Il simbolo sacro di Bari*

La basilica dall'aspetto massiccio e sobrio, tipico dell'architettura normanna, si staglia imponente nella Città Vecchia. È un luogo di grande spiritualità e devozione, non solo per i fedeli della città, ma per migliaia di pellegrini provenienti da tutto il mondo che qui vengono a rendere omaggio ai resti del santo patrono del capoluogo pugliese, conservati nella splendida cripta. È meta anche dei fedeli cristiani ortodossi che qui celebrano le proprie liturgie.

Mi sono soffermata ad ammirarne la solenne facciata, ed il portale decorato con sculture e bassorilievi di grande valore artistico. Al suo interno la basilica custodisce un vero tesoro di affreschi e opere d'arte di grande bellezza. L'imponenza e la ricchezza di questa struttura è sbalorditiva. Da vedere assolutamente la cattedra dell'abate Elia, uno dei più importanti capolavori scultorei del romanico pugliese, l'altare d'argento dedicato a San Nicola e il mausoleo cinquecentesco di Bona Sforza, regina di Polonia e duchessa di Bari.

## LE AFFASCINANTI STORIE DEL SOTTOSUOLO DI BARI

### *L'epopea di San Nicola, l'Abate Elia, i mosaici dei Tasselli di Bellezza e i Grandi Doni della storia.*

La storia dell'Abate Elia e l'epopea di San Nicola si intersecano tra le origini bizantine della città, tra i suoi mosaici e le chiese seminascoste sotto le strade che i baresi percorrono ogni giorno.

Sopravvissuta a guerre, distruzioni, terremoti, crolli e rifacimenti, la Cattedrale trasmette la sapienza dei dotti quando il giorno del solstizio d'estate, alle 17:10, il sole entra nel grande rosone e proietta i suoi raggi sul rosone musivo del pavimento, a celebrazione del mito romano del Sol Invictus. Nella cripta oltre alle spoglie del santo sono conservate le storie della Madonna Odegitria, di Sant'Orsola e di Santa Colomba di Sens.

Sotto, ancora, nei meandri dei sotterranei, tra antichissimi mosaici, spiccano costruzioni paleocristiane e bizantine, lì dove affiora l'acqua di mare. Il mare che ha segnato la vita di ogni barese.



## SANTA CLAUS

San Nicola di Bari, noto anche come San Nicola di Myra, è il santo che ha goduto nella vita della Chiesa il culto più esteso. venerato in tutto il mondo cattolico e ortodosso e specialmente in Russia dove, come a Bari, viene ricordato nella festa universale del 6 dicembre ed anche in quella del 9 maggio a memoria della traslazione delle reliquie.



La sua figura ha dato origine alla tradizione di San Nicolò, che passa nella notte tra il 5 e il 6 dicembre portando doni ai bambini. “San Nicholas” (in latino), considerato il santo protettore dei bambini, nella tradizione popolare viene identificato con Babbo Natale. Il termine inglese “Santa Claus” indica proprio questa figura tanto amata dai bimbi di tutto il mondo. Non a caso San Nicola è raffigurato con una lunga barba e vestito rosso.

## 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

Martedì 11,00-14,00  
Venerdì 10,00-13,30

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

Mercoledì 14,00-19,00

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

Martedì 16,00-19,00

### Contatti



e-mail [m.rotoli@alice.it](mailto:m.rotoli@alice.it)



cellulare 3384314414



[www.mauriziorotoli.it](http://www.mauriziorotoli.it)

### Convenzioni con

CIGNA Assicurazioni presso tutti gli studi

DEBESI Assicurazioni presso la Clinica Santo Volto



# LE BALLERINE DELLA NOTTE

*Una storia cupa e senza speranza*



## di Marco Minicangeli

*Marco Minicangeli (Roma 1963) si occupa da anni di noir.*

*Tra i suoi romanzi ricordiamo **Uomo**<sup>(n)</sup> (Segretissimo Mondadori, 2007), e **Le ballerine della notte** (2023) che conclude la trilogia di Alessio Zeni pubblicata con Inknot edizioni. Ha vinto premio Andrea Torresano (2022) per la letteratura gialla con il romanzo **Le ali di cera** (Gilgamesh ed.)*



Si conclude con questo romanzo, “Le ballerine della notte” la trilogia che ha al centro la figura di Alessio Zeni e i vicoli di Borgo Pio. Pubblicato dalla Inknot, la storia narra un’indagine cupa nella Roma notturna, luogo che fagocita e distrugge. È qui che è ambientata la storia del traffico di droga e prostitute straniere sul quale Alessio si troverà ad indagare. Sono queste ragazze le “Ballerine” della notte che finiscono in un gorgo di sesso e denaro dal quale è poi impossibile uscire.

Il romanzo viene dopo “Conti in sospeso” e “All’ombra del suo corpo”, ma a ben guardare è il “prequel” delle storie precedenti, il punto di partenza, quando ancora Alessio è nella polizia e torna in servizio a Borgo, il luogo dove è cresciuto. Qui si affiancherà a Nicola Sperlo, una sorta di Serpico che segue solo le sue regole, anche se queste poi lo porteranno alla rovina.



## YOUR ONE-STOP SOLUTION FOR ENGLISH-SPEAKING SERVICES IN ROME

Let's delve into the heart of it – the “why.” Why did we create Assist-Tap, tailored specifically for expats? Picture this: September 2020, our founder quietly strolling, suddenly meeting the ground in an unexpected fall. The pain, unbearable. A Friday afternoon, friends off the grid for the weekend, and family not within reach, as she is a foreigner. A post-incident evaluation confirmed a fracture, necessitating a nurse for heparin injections to prevent thrombosis.

And so began a winding journey for assistance – food, medicine delivery, and tidying up. A lifeline existed in good friends, but their bustling lives meant enduring a day-long wait for support. A month later, the quest for an app started, only to find pricey and unreliable options, with the added sting of being a foreigner attracting higher charges. At day's end, the decision was clear – Assist-Tap was born, not just for expats but also embracing Italians.

At Assist-Tap, we understand that navigating life in a foreign country can sometimes be challenging, especially when language barriers arise. That's why we're here to make your life as smooth as possible.

### How to request a service through Assist-Tap



To use Assist-Tap, visit our website [www.assist-tap.com](http://www.assist-tap.com) and click on the WhatsApp button to request a service. Unlike impersonal chatbots, a dedicated human representative will handle your request. We emphasize the human touch, ensuring a personalized connection to understand your requirements fully. This approach extends to agreeing on a convenient time and determining the mutually agreed-upon amount for the service. With Assist-Tap, expect no surprises – you will pay exactly as discussed. Additionally, consider that we offer Assist-Tap on demand in case you require a service not listed on our website.

We created Assist-Tap to be your one-stop solution! We carefully select and provide access to top professionals in various fields, including household service providers, taxi drivers, and mortgage specialists. Our English-speaking services are reasonably priced, ensuring you receive quality assistance without straining your budget. While our current professional pool in Italy predominantly includes Italians, we are actively expanding to include more English-speaking professionals. If you're interested in listing your service on our website, visit: [www.assist-tap.com/subscribe](http://www.assist-tap.com/subscribe)

### Now, meet someone special – Sista.

Beyond being a character, she's your guide through a blog filled with insights gathered from around the world. Sure, she sleeps minimally and reads a lot, but the information she shares encompasses health, home and living, finance, family life, and intriguing updates about Italy.

Sista's spotlight on health isn't arbitrary. We believe health is paramount. Amid a thousand pressing issues, a health concern takes precedence. The world of health research moves rapidly, and we want you to stay in the loop with all the latest news.

Embark on this journey with us (and Sista at the helm) – a journey filled with information, assistance, and a touch of Italian flair.



# VASERLIPO



## 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*

## Domande principali su VASERLIPO

### Che cos'è il Vaser?

Il Vaser è un tipo di liposuzione che utilizza la tecnologia a ultrasuoni, ovvero utilizza l'energia ultrasonica (onde sonore ad alta energia) per emulsionare il grasso. Ciò significa che trasforma il grasso da una forma solida a liquida e quindi il grasso in forma liquida può essere aspirato dal corpo con facilità.

L'aspetto positivo del Vaser è che distrugge le cellule di grasso ma non i vasi sanguigni, i nervi e il tessuto connettivo e, di conseguenza, è meno traumatico di altre forme di liposuzione.

### Quando vedrò i risultati?

In quasi tutti i casi, si dovrebbe notare un miglioramento visibile ed evidente immediatamente. La tecnica Vaser è associata a meno gonfiore e lividi rispetto ad altre opzioni, ma si verificano comunque e ci vorranno da 1 a 3 mesi perché si attenuino completamente.

### Su quali aree funziona meglio?

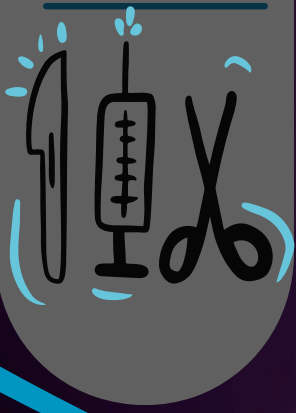
Il Vaser può essere utilizzato su tutto il corpo, ma i risultati migliori si ottengono in tre aree. Tutte queste aree hanno in comune la caratteristica di avere un tessuto adiposo denso, duro e fibroso, difficile da trattare con altri tipi di liposuzione. La prima area è il trattamento del seno maschile. La seconda è quella dei fianchi o delle maniglie dell'amore, soprattutto nei pazienti più magri, negli uomini e nelle donne asiatiche che tendono ad avere un grasso più fibroso difficile da aspirare con altri metodi. Il terzo è che qualsiasi area precedentemente trattata con qualsiasi tipo di liposuzione è meglio trattata la seconda volta con il Vaser.

È molto efficace nel rimuovere il grasso dalla cicatrice dell'intervento iniziale.

### Quali sono gli effetti collaterali comuni?

**In generale, il miglior candidato per qualsiasi forma di liposuzione è una persona in buona forma, ma che presenta un'area problematica che persiste indipendentemente dal peso e dal livello di attività fisica.**

Gli effetti collaterali sono molto simili ad altre forme di liposuzione ad ultrasuoni e possono includere gonfiore, lividi e un certo drenaggio. Tuttavia, i vantaggi non hanno eguali. Questa procedura non solo rimuove selettivamente il grasso e dona un aspetto cesellato, ma rassoda anche notevolmente la pelle.



# 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 soft he 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](http://www.vaserlipoeurope.com)  
[www.hichammouallem.com](http://www.hichammouallem.com)



@dr.hichammouallemofficial



3517544377 - 3936127748



hichammouallemoffice@gmail.com

# VACANZE INVERNALI A WATAMU (KENYA)

*Un piccolo villaggio che si affaccia sull'Oceano Indiano, il cui nome in Kiswahili (lingua bantu) significa "gente dolce".*



## 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 i "BRIVIDI" di Roma al sole dei tropici.*

Questa meravigliosa vacanza è stata possibile grazie a Stella De Angelis, amica preziosa che frequenta questi luoghi da anni e che con grande generosità si attiva per gli amici prenotando ed indicando loro strutture ricettive, spiagge, posti in cui comprare frutta e mangiare pescato freschissimo. Lei ama il buono ed il bello. Per questo ha eletto questo eden a residenza invernale quando chiude la gelateria di Roma (BRIVIDI). I suoi gelati, realizzati con prodotti freschi sono un trionfo di genuinità, di colori e sapori, come i luoghi che lei ha scelto per vivere in modo squisitamente naturale le sue vacanze invernali. La sua storia con l'Africa è paragonabile a quelle degli amori impossibili che però durano tutta la vita. Questo è Watamu per lei. Non può starne lontana perché sente un bisogno quasi ancestrale di tornare qui appena può... è stata anche lei contagiata dal Mal d'Africa, ed ha trasmesso a sua volta questo virus a chi viene a trovarla per trascorrere le vacanze in questo luoghi. Perché l'Africa è il cuore nevralgico del mondo, che riaccende l'amore per l'avventura.





## ARRIVO IN KENYA

Al nostro arrivo a Mombasa, fuori dall'aeroporto ci investe un caldo soffocante. Una moltitudine di persone si affolla per portarci il carrello con le valigie fino all'autovettura che ci condurrà a Watamu. Percepisco immediatamente la disperazione di chi non ha nulla e cerca in tutti i modi di racimolare qualche scellino per sopravvivere. Ma il quadro si fa più chiaro nel percorso verso la nostra destinazione finale: una grande scorrevole strada che attraversa un paesaggio desolante, abbandonato al degrado, puntellato da piccoli agglomerati di baracche ricoperte da lamiere arrugginite. Solo chilometri di un'unica ampia strada percorsi nei suoi fianchi da bimbi sbucati dal nulla che camminano scalzi sull'asfalto rovente, da donne che trasportano pesanti taniche piene d'acqua in questo inferno soffocante. Non si vedono villaggi ma solo un via vai di persone in marcia sotto il sole cocente. Proseguendo verso la nostra meta il paesaggio comincia a colorarsi con il verde delle palme che si stagliano su un cielo luminoso. Qui all'equatore il cielo sembra molto più vicino al nostro. Le prime capanne di fango spuntano dalla vegetazione resa rigogliosa dalle abbondanti piogge cadute in questa stagione anomala. Attraverso un susseguirsi di fantastici scenari naturali arriviamo a Watamu: qui comincio a capire l'Africa che è nel cielo, nella terra, e nella sua gente. È un mondo a parte, un cosmo eterogeneo. Il villaggio pullula di vita con i suoi colorati e pittoreschi chioschi kenioti chiamati "dukas", che espongono frutti tropicali, artigianato locale, tra cui svariati



### AVENTINO DENTAL

**Dott. Luca Corradi**

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

**Mob. 3465027415 (WhatsApp)**

dentista.corradi@gmail.com

[www.aventinodental.it](http://www.aventinodental.it)



*on parle Français*

*we speak English*

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA







oggetti realizzati da mani abili e pazienti con perline e conchiglie. Le donne cuciono nei loro chioschi borse realizzate con stoffe, tovaglie di plastica e sacchi di iuta. Con parei coloratissimi creano vestiti, pantaloni, gonne. Nelle bancarelle trovi cappelli, ventagli, miniature degli animali della savana, dei pesci tropicali ricavati dal legno, e persino ciabatte realizzate con la gomma di pneumatici abbandonati. Il tutto avvolto dall'aroma di pesce e di carne grigliati sui barbecue tra i quali si aggira un'umanità chiassosa e sorridente che ad ogni passo ti saluta con un JAMBO. È un via vai di razze diverse. La popolazione locale appartiene ad una tribù derivante dall'incrocio fra le donne del posto e gli uomini arabi arrivati qui all'epoca della tratta degli schiavi. Ma qui vivono anche tantissimi indiani, arabi, somali ed inglesi appartenenti alla comunità che risale all'epoca del colonialismo britannico. Molti sono i turisti italiani. La gran parte dei ristoranti e delle strutture ricettive sono gestite da italiani venuti a vivere qui. Perché l'Africa offre spesso una seconda vita, purché accetti, giorno per giorno, di pagare il prezzo che ti presenta questa terra piena di problemi e contraddizioni. È un paradiso naturale nell'inferno equatoriale. L'Africa è a forma di cuore. È per amore che si prende la strada per questo mondo mistico e selvaggio. Qui il caldo può essere soffocante, le frequenti basse maree che non favoriscono la balneazione spesso ti presentano pozze d'acqua bollente, devi lavare denti e vettovaglie con l'acqua minerale. La corrente manca spesso. Ma alla fine questi posti ti conquistano con gli orizzonti sconfinati, con ogni alba ed ogni tramonto che ti regalano un pezzo di eternità.

### ***“Dio ha dato l'orologio agli svizzeri e il tempo agli Africani” (Jean Leonard)***

Le spiagge di Watamu attrezzate con caratteristiche capanne, ampi ombrelloni e lettini in legno ricoperti da comodi materassi sono quanto di meglio per rilassarsi.

Qui hai spazio e tempo che fluisce a ritmi lenti, ed il vuoto non fa paura. Basta fermarsi comodamente sdraiati sulle candide spiagge ricoperte di sabbia bianca e fina tanto da sembrare borotalco, e guardare gli isolotti circondati dalle acque color smeraldo dell'Oceano Indiano dalle mille sfumature, per godere dell'immenso mistero del creato che riempie ogni vuoto. Qui capisci che Dio esiste. Qui dove regnano silenzio e cielo infinito la presunta civiltà ti appare improvvisamente un inutile contesto da evitare.



Alle spiagge più lontane come la meravigliosa Garoda, la più bella spiaggia dell'Africa orientale, si accede con trabiccoli variopinti che portano curiosi nomi italiani come Ciccio Bello, Testa Pelata, Grazie a Dio, Chiamani... sono i TukTuk, caratteristici taxi locali muniti di pneumatici senza camere d'aria, adatti ad attraversare le tante strade sterrate che conducono al mare.

- Since 1946 -

# TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class  
International  
Curriculum

Forest School



Well-being

Leader in Technology



Global Citizenship

Purtroppo spesso l'atmosfera idilliaca del paesaggio viene rovinata dalla presenza dei beach boys che vogliono venderti di tutto: braccialetti, conchiglie, statuine in legno, cocchi, escursioni. Sono insistenti fino allo sfinimento. Perché mossi dalla convinzione che noi, i fortunati del pianeta, dovremmo provvedere alla loro sopravvivenza. Pagare con banconote pretendendo di ricevere il resto, è pura illusione. Dare a loro (i "polentoni" che mangiano farina di mais e fagioli da gennaio a "capidanno"...come storpiano loro la parola italiana) i soldi per mangiare secondo loro è un nostro obbligo morale.

Qui comunque la povertà ti tocca l'anima: le persone non hanno nulla ma si ingegnano per sopravvivere arrangiandosi con quello che trovano. Per fortuna in Kenya non ci sono guerre, ed i frutti tropicali sfamano questa povera gente che vive in baracche senza acqua né luce.

Qui ho conosciuto un gruppo di giovani ragazze meravigliose, generose e sensibili con cui ho condiviso momenti lieti ed il senso di tristezza ed impotenza che ti assale quando sai di non poter fare nulla per i bambini che hanno fame. Sono andata a visitare l'orfanatrofio per portare ai bimbi un sorriso, farina di mais, riso, saponette, caramelle, biscotti. Ma il mio piccolo contributo non ha certo risolto i problemi dei piccoli ospiti dai grandi occhi tristi: bambini di tutte le età, tutti con un grande bisogno di amore, tutti desiderosi di essere presi in braccio e coccolati.

## L'ESSENZIALE

Qui ho imparato a gestirmi con l'essenziale. Se c'è un luogo nel mondo che ti fa ricalibrare le priorità, azzerare il tuo ritmo per ridarti il sorriso, questo è l'Africa.

Ho passato giornate in riva al mare sorseggiando l'acqua del cocco che ti servono direttamente dagli alberi. A pranzo avocado e ananas, a merenda mango e la sera grigliata di pesce e verdure. Ritmi lenti. Nuoto, e lunghe passeggiate sulla sabbia. Al tramonto il mare si riempie di bambini e donne vestite che passeggiano lungo le spiagge vicine al villaggio. La vicinanza del mare, la luminosità dei luoghi influisce sicuramente sull'umore della sua gente mite, povera ma sorridente. Hanno visi belli, lineamenti dolci e gentili come il loro temperamento. Al calar del sole è un tripudio di sorrisi ed un gioioso vociare di bambini.

Il primo dell'anno si assiste ad una vera e propria invasione: un fiume di gente vestita a festa, si riversa lungo le coste. Tutti agghindati da cerimonia salutano il nuovo anno sulle spiagge. Bimbi di tutte le età si tuffano in mare. Le donne fanno il bagno vestite.

## L'INCONTRO CON LE SCIMMIE DISPETTOSE

Qui in Kenya ho fatto anche amicizia con le scimmie dispettose che popolano le rovine della città araba (Gede Ruins Kenya) e che hanno nomi importanti come Bush, Putin, Obama. Allo scimpanzé più arzillo, quello che ingravida le femmine, è stato dato il nome di Berlusconi...



## IL SAFARI BLU

*Tuffarsi dalla barca davanti alla barriera corallina, e mangiare una grigliata di pesce e crostacei su un atollo sperduto, è un'esperienza memorabile che rimane impressa nella mente e nel cuore.*

Questa escursione meravigliosa mi ha permesso di immergermi nella trasparenza delle acque di cristallo per ammirare la bellezza multicolore dei pesci tropicali.

Attraverso barche colorate e pittoresche dai nomi italiani come SORPRESA, AMICO MIO, SAN SIRO si raggiungono gli atolli bianchi circondati da acque turchesi. Il viaggio prevede una sosta per un bagno rigenerante in alto mare, tra acque frequentate da ospiti coloratissimi visibili anche attraverso una parte trasparente del fondo della barca pensato per mostrare la bellezza dei pesci tropicali. La rotta verso gli atolli passa attraverso zone in cui avvistare delfini e colonie di fenicotteri rosa. Una volta arrivati a destinazione, aragoste, gamberi e pesce appena pescati vengono arrostiti con barbecue piazzati sugli atolli e serviti in barca.

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*



## MALINDI

La visita a Malindi è un must. Qui si trova di tutto: dalle spezie locali, all'artigianato, ai profumi prodotti con essenze naturali.

Da visitare è la fabbrica del legno, per vedere all'opera gli ebanisti che scolpiscono ed incidono con grande maestria.

## MARAFI CANYON E LE CUCINE DEL DIAVOLO

Un'escursione molto interessante da Watamu è il Canyon di Marafa, che la gente del luogo chiama "le cucine del Diavolo", a causa delle temperature elevatissime che si raggiungono nella zona. Il Canyon dista circa un'ora di strada da Malindi. Si tratta di una depressione dove le rocce di arenaria rossa sono state scavate ed erose dal tempo, dalle piogge e dal vento. Il fascino del posto è dovuto alle forme di questi pinnacoli che, per certi versi ricordano il Bryce Canyon negli Stati Uniti. È bellissimo assistere al colorarsi delle rocce a seconda dei cambi di luce.

Qui il tramonto allestisce uno spettacolo naturale straordinario.

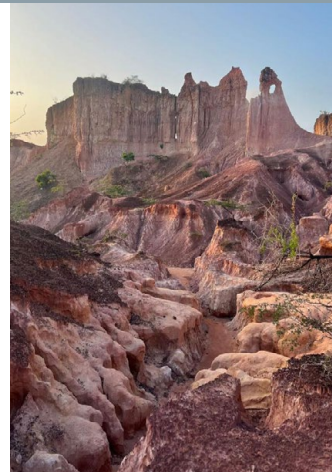
Gli abitanti del vicino paese di Marafa che gestiscono l'attrazione e fanno da guida durante la visita raccontano della leggenda che avvolge questo luogo. Pare che una ricca famiglia di allevatori di mucche producesse così tanto latte da utilizzarlo non solo per nutrirsi ma addirittura per lavare i panni e per l'igiene personale. Questo immane spreco fece infuriare Dio che mandò una terribile alluvione durante la quale la famiglia morì. Il sangue da loro versato tinse le rocce di rosso.

## FINE DEL VIAGGIO

In Africa ho incontrato la forza primordiale della natura rappresentata da terra, aria, fuoco ed acqua che qui offrono scenari straordinari. Ho attraversato paesaggi suggestivi alla luce del tramonto su ponti di mangrovie.

La partenza per questi luoghi è un viaggio nel cuore del mondo in cui realtà e fantasia si mescolano in un valzer di emozioni. Finché si è qui sembra di poter vivere un'estate infinita. Ma è un sogno che svanisce al rientro a Fiumicino. Quando lasci l'Africa, il cui nome deriva dalla parola greca afriké che significa "senza freddo", l'impatto con la gelida e grigia dimensione urbana è traumatico. Dopo aver trascorso calde giornate a contatto con la natura, la prospettiva di dover passare un **freddo** l'inverno chiusi in casa è **agghiacciante**...

Ma alla fine ci si riabituava a tutto.



## CURIOSITY: AFRICA

"La Lucertola Spider-Man" o l'agama roccioso a testa piatta di Mwanza si trova in Kenya. Solo il maschio è così colorato: la testa, il collo e le spalle sono rosso vivo, mentre il corpo è blu scuro lucido.

The "Spider-Man Lizard" or Mwanza flat-headed rock agama is found in Kenya. Only the male is that colorful: its head, neck and shoulders are bright red, while the body is dark blue glossy.





# Annual Checkup

## 100% Covered by Cigna

 24hr Hotline



Open on Saturdays

Scan for more information



# MY HOLIDAYS IN WATAMU (KENYA)

*Synthesis in English*

The Italian language is full of synonyms. It is like a palette of many colors from which to draw to paint your emotions with a thousand different shades. For this reason I wanted to write about the experience of my holidays in Kenya in Italian. But at the end of my writing I want to add a summary in English of the story.

As soon as you arrive in Watamu you begin to understand the Africa that is in the sky, in the earth, and in its people. It is a world apart, a heterogeneous cosmos. The village is teeming with life with its colorful and picturesque Kenyan kiosks called “dukas”, which display tropical fruits, local crafts, including various objects made by skilled and patient hands with beads and shells. The women sew bags from fabrics, plastic tablecloths and jute bags in their kiosks. With colorful sarongs they make dresses, trousers and skirts.

This small village overlooking the Indian Ocean is full of Italians who come to spend their winter in Kenya.

These places conquer you with their boundless horizons, with every sunrise and every sunset giving you a piece of eternity.

Here, however, poverty touches your soul: people have nothing but they do their best to survive by making do with what they find. They are always sweet, kind and smiling.

Here I learned to manage myself with the essentials. If there is a place in the world that makes you recalibrate your priorities, reset your pace to restore your smile, this is Africa.

In this land I encountered the primordial force of nature represented by earth, air, fire and water which here present extraordinary scenarios. I crossed suggestive landscapes in the light of sunset over mangrove bridges.

I have relaxed and enjoyed my time lying on comfortable beds under large umbrellas just two steps from the ocean in front of small islands. The view is really amazing as the white beach, the emerald green of the sea and the palm trees create a magical atmosphere.

Here you understand that God exists. Here where silence and infinite sky reign, the presumed civilization suddenly appears to you as a useless context to avoid.



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 0104

☎ +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 will be at the World Food Programme Service Centre on these dates from 13:00 - 16:00  
20th & 27th March

scan to learn more



**Global Aspirations  
Without Limitation**

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



# GLUTEN-FREE EGGPLANT MEATBALLS



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](http://www.culinarygenes.com)*



**Yields: 4 portions**

**Prep Time: 20 minutes**

**Baking Time: 25 minutes**

A quick and easy meatless and gluten-free favorite family recipe that is versatile and perfect as an appetizer, a side dish, or a delicious vegetable main course.

They are amazing any which way you decide to eat them!

The traditional family recipe is based on three different types of meat, but there are endless varieties of meatballs, with each Italian region having its own version.

Baked or fried, you can't go wrong!



## *Ingredients*

- 4 medium-sized eggplants (about 2 ½ -3 pounds), peeled and cut into small cubes
- 1 teaspoon salt
- ¼ cup extra virgin olive oil
- 1½ cups gluten-free breadcrumbs
- 2 cloves of garlic, minced





- $\frac{3}{4}$  cup parsley, chopped
- 1 cup pecorino Romano cheese, freshly grated (can substitute with Parmigiano Reggiano or use both)
- 4 large eggs
- $\frac{1}{2}$  teaspoon salt
- $\frac{1}{2}$  teaspoon black pepper

## Directions

1. Prepare two large baking sheets lined with parchment paper.
2. Place peeled and cut eggplant into a large bowl. Add salt and extra virgin olive oil and mix well. Place the eggplant on one of the prepared baking sheets and bake for about 20 to 25 minutes or until eggplant is soft.
3. Place the cooked eggplant into a large mixing bowl and set aside to cool. Once cooled, add the gluten-free breadcrumbs, garlic, parsley, cheese, eggs, salt and pepper to taste and work the mixture with your hands to combine all ingredients well.
4. Shape eggplant into approximately 1½-inch balls using your hands and continually wetting your hands with water so that they don't stick, making it easier to shape the eggplant mixture. Place on prepared baking sheet.



**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](mailto:info@ilmedicoacasa.com) - [www.ilmedicoacasa.com](http://www.ilmedicoacasa.com)

5. Cover with plastic wrap once all of the eggplant mixture is used and place in the refrigerator for an hour before baking or frying them.

6. Preheat oven to 175°C (350°F).

7. Place baking sheet on middle rack and bake for approximately 25 to 30 minutes.

8. Garnish with sprigs of fresh parsley.



### Notes:

- They can be prepared the day before. Keep covered and refrigerated to be used the next day. Once baked and cooled, they can be stored in an airtight container and in your freezer for one month.
- You can also add cooked eggplant balls to a marinara sauce (garlic, oil and tomato sauce) and cook in the sauce for about 20 minutes.





# AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



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

**Dr Christian 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](mailto: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.