



AUGUST
2025

fao CASA gazette

Mensile - No 08 - 2025 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: EMILIA ROMAGNA

- AUGUST: FRUITS & VEGETABLES

- CRISE BUDGETAIRE DANS LE MILIEU
HUMANITAIRE

- TURN DOWN THE MUSIC, PLEASE...

- ARUGULA PESTO

- WELLNESS & GREEN LIVING

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

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

DRY CLEANING SERVICE

TUESDAY 13:30 – 16:00 FAO ROOM E020
by appointment WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 FAO ROOM E014 53142
MONDAY 10:00 - 13:00 WFP SERVICE CENTRE

GADOI MEDICAL INSURANCE*

ONLINE 53142

GARMENT REPAIR AND TAILORING SERVICE

MONDAY 13:45 – 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 REPAIR SERVICE

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

BANKING CONSULTANCY

MONDAY 10:00 – 13:30 FAO ROOM E014 53142
THURSDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E020
THURSDAY 10:00 – 12:30 WFP SERVICE CENTRE

SHIATSU-ACUPRESSURE TREATMENTS*

WEDNESDAY 16:30-19:00 FAO ROOM E020 53142
THURSDAY 9:00-14:00 FAO ROOM E020 - 16:30-19:00 FAO ROOM E008

DOCUMENTI RAPIDI - MULTISERVICE*

MONDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E014 53142

FAO STAFF COOP SERVICES

** 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

THE FAO STAFF COOP BOARD

Chairperson:	Enrica Romanazzo
Vice-Chairperson:	Shaza Saker
Secretary:	Giancarlo Trobbiani
Treasurer:	Cinzia Romani
Publicity Officer:	Enrica Romanazzo
Sport Activities:	Raffaella Dirat
Cultural Activities:	Antonella Alberighi
Members:	Mario Mareri

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

Contributors:	Enrica Romanazzo
Fahmi Bishay	Catherine M. Stainier Benoit
Raffaella Dirat	Umar Sheikh
Barbara Hugonin	Nilar Andrea Chit Tun
Antje Kutzer	
Jane Lawrence	
Manuela Lombardi Conti	
Ilaria Lucchesi	
Antonio Maggio	
Silvia Mari	
Julia Matthews	
Susana Moraleda Guerrero	
Janine Claudia Nizza	
Federica Pagnoni	
Francesca Picozza	
Carla Pietrobattista	
Marco Praticó	
Pasqualina Raspaolo	
Suzanne Raswant	



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Emilia Romagna**
di Enrica Romanazzo

FOOD&CULTURE

- 18 **August: Fruits & Vegetables**

INFO

- 20 **Crise budgétaire dans le milieu**
Humanitaire
par Federica Pagnoni

WELLNESS

- 22 **Turn down the music, please...**
by Enrica Romanazzo

HISTORY

- 24 **Calabria**

FOOD&CULTURE

- 28 **Arugula Pesto! (Pesto di Rucola)**
by Pasqualina Raspaolo

INFO

- 30 **Wellness & Green Living**
by Raffaella Dirat

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)

MONDAY 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 € 30 (single membership) or € 35 (family membership); while for the Associate Membership, only the annual fee is required (€ 30 for the single or € 35 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:

CARIBBEAN CULTURAL	<i>Ms S. Murray</i>	56875
HUMAN VALUES	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
	<i>Mr Y. F. Larrinoa</i>	54295
THE ART OF LISTENING	<i>Ms A.K. Rothe</i>	53072
HOLISTIC MUSICOTHERAPY	<i>Ms M. Michon</i>	53142
EMBODIED PRESENCE	<i>Ms L. Belli</i>	54636
HUMMUSTOWN	<i>Ms S. Saker</i>	53964
POSITIVE THINKING	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
PIANO AND MUSIC LESSONS	<i>Mr O. Memed</i>	53142
ITALIAN LANGUAGE	<i>Ms S. Galli</i>	53142
COURSES	<i>Ms R. Massaroni</i>	53142
	<i>Ms M. Teofili</i>	53142
GUITAR LESSONS	<i>Mr D. Martinelli</i>	53142

CHOIR

GOSPEL CHOIR	<i>Ms J. Garrison</i>	53142
---------------------	-----------------------	-------

DANCING

MODERN DANCE	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
ZUMBA	<i>Ms D. De Pascalis</i>	50025
FLOOR WORK	<i>Ms M. Persio</i>	53142
BROADWAY JAZZ DANCE	<i>Ms C. Di Donato</i>	53142

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

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
SHAOLIN KUNG FU	<i>Mr D. Kaplan</i>	53142
POSTURAL TRAINING	<i>Ms A. Hinrichs</i>	54070
TRADITIONAL YOGA	<i>Mr C. Maramici</i>	53142
GYM BOXE	<i>Ms M. Rijavec</i>	54715
SOFT GYMNASTIC (for retirees)	<i>Mr G. Bartolucci</i>	53142

SPORTS

CRICKET	<i>Mr Ahmed Raza</i>	53126
PADEL	<i>Mr S. Evans</i>	53532
DARTS	<i>Mr B. Minjauw</i>	50081
FOOTBALL MEN	<i>Mr S. Evans</i>	53532
GOLF	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
TABLE TENNIS	<i>Mr F. Mongin</i>	55552
TENNIS	<i>Ms S. Holst</i>	52313
FEMALE VOLLEYBALL	<i>Ms V. Pierre</i>	56679
MALE VOLLEYBALL	<i>Mr L. Wyrwal</i>	53142



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

EMILIA ROMAGNA

Ricca di siti di interesse turistico, storico e culturale, questa regione vanta una tradizione enogastronomica apprezzata in tutto il mondo.

L'Emilia Romagna con la sua riviera offre un turismo balneare che ogni estate richiama famiglie e giovani di tutte le età. Una sapiente ospitalità che non teme confronti rende questa regione meta per la vacanza ideale. L'Emilia Romagna è una terra dalle mille anime: offre il fascino incontrastato di località di interesse storico culturale, eventi, itinerari gastronomici ed esperienze uniche anche per chi ha voglia di concedersi una pausa autentica. Ad agosto la riviera romagnola è presa d'assalto da chi è in cerca di divertimenti.



SATTIVAMente
MASSAGGIO AYURVEDA ROMA

*"Better to pay the man with the oil
and spare the medical expenses"*

Tamil proverb

AYURVEDIC TREATMENT, WHAT ARE THEY?

AYURVEDIC TREATMENT with oil SLOWS DOWN aging,
ELIMINATES fatigue and muscle aches, IMPROVES sleep,
physical strength and PROLONGS life.

Getting a treatment with herbal Ayurvedic medicated massage oils helps to:

- rebalance the physical, mind and energy levels
 - improve nervous system symptoms and disorders such as anxiety, insomnia, panic attacks, migraines, burnout
 - remove physical and mind fatigue
- ... and much more!



15% discount
for all UN staff

TRADITIONAL AYURVEDIC MASSAGE

massaggioayurvedaroma.it ✉ info@massaggioayurvedaroma.it ☎ +39 392 370 0659

Ma per chi ha pochi giorni a disposizione per concedersi un break dalla frenesia quotidiana, in Emilia Romagna esistono posti unici, ricchi di tradizioni, in cui scovare alcune curiosità della storia regionale. E chi voglia spingersi oltre i suoi confini per un'incursione nell'Oltrepò Pavese attraverso sentieri sterrati, boschi silenziosi e case in pietra che raccontano storie dimenticate, verrà catturato dal fascino di un suggestivo angolo d'Italia in cui riscoprire il valore della lentezza.

COMACCHIO (FERRARA)

Un viaggio attraverso la storia raccontata dall'acqua.



Nella regione dell'ospitalità, del divertimento e della buona cucina, esistono luoghi unici e suggestivi dal glorioso passato, che conservano architetture ed edifici di grande valore.

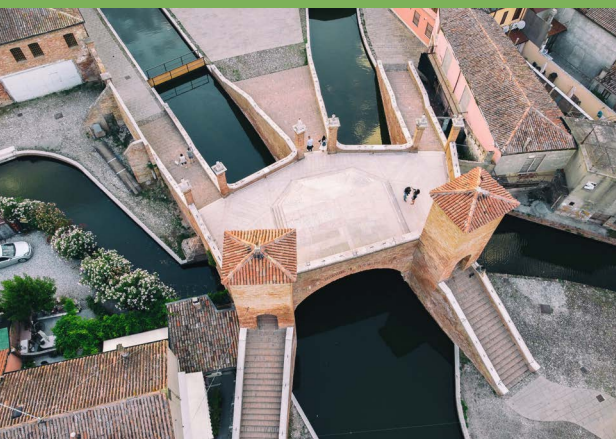
Comacchio, nota anche come la "Piccola Venezia" sotto l'aspetto paesaggistico e storico, è uno dei maggiori centri del Delta del Po. Ha origini antichissime: sorse nel Medioevo su tredici isolotti e fondò il proprio

sviluppo urbano ed economico esclusivamente sull'acqua. Pesca e produzione del sale furono la fonte della sua ricchezza.

Questa suggestiva località conserva ad oggi la caratteristica di città lagunare con le sue acque che la percorrono in lungo e in largo e per un certo tratto la cingono come un tempo, quando si poteva raggiungere soltanto a bordo di natanti. Questo fino al 1821, anno in cui la città venne unita alla terra ferma.

Questa borgo di canali, di palazzi e di ponti monumentali, dalle caratteristiche architettoniche intatte e uniche, è popolato da gente dalla forte identità, ospitale e cordiale, e soprattutto fiera delle proprie origini.

Testimone del suo glorioso passato è il suo monumento più rappresentativo, il seicentesco complesso dei Trepponti, conosciuto anche come Ponte Pallotta. Esso è ubicato lungo l'antico canale navigabile "Pallotta", opera idraulica che conduceva al Mare Adriatico e che portava l'acqua viva e i legni di mare, donando finalmente salubrità alla laguna e una certa prosperità ai suoi abitanti.



Questo ponte simbolo della città lagunare costituisce l'affascinante punto di partenza per un itinerario alla scoperta del centro storico di Comacchio: un vero gioiellino con i suoi pittoreschi canali, popolati da anatre in legno, fiancheggiati da stradine ed attraversati da numerosi ponti in mattoni. Il borgo è pieno di bar e ristoranti (alcuni dei quali hanno, come dehors, dei barconi sui canali) in cui gustare specialità locali a base di anguilla e pescato del luogo.



In via Agatopisto si eleva imponente l'antico ospedale della città. Questa pregevole testimonianza del riformismo pontificio del secondo Settecento venne realizzato con sacrifici enormi della comunità comacchiese. Oggi ospita il museo archeologico "Delta Antico".



Altro scenografico edificio è il Loggiato dei Cappuccini, una sequenza di 142 archi, sostenuti da altrettante colonne in marmo. Il lungo porticato, fatto edificare per volere del Cardinale Stefano Donghi nel 1647, congiunge la città di Comacchio alla lontana Chiesa della Madonna del Popolo o di Santa Maria in Aula Regia. Si tratta dell'ultima delle grandi costruzioni realizzate nella prima metà del Seicento e conclude la stagione che ha fissato definitivamente la forma urbis di Comacchio. Questo spettacolare intervento urbanistico ha raddoppiato visivamente l'estensione della città, con un effetto accentuato dal riflesso sull'acqua dei canali.

LA MANIFATTURA DEI MARINATI

La Manifattura dei Marinati rappresenta un pezzo importante della storia delle Valli di Comacchio in cui la pesca e la lavorazione dell'anguilla hanno per anni rappresentato una delle attività economiche più importanti per la popolazione locale.

La Manifattura è una fabbrica-museo al cui interno si può ancora oggi osservare l'intero ciclo di lavorazione delle anguille pescate nelle Valli di Comacchio. Oggi l'anguilla marinata è Presidio Slow Food.

Per chi volesse capire ancora più a fondo il legame dei Comacchiesi con i prodotti delle proprie acque, è possibile noleggiare una bicicletta dalla Manifattura dei Marinati per dirigersi verso la Valle Fattibello e la Stazione Foce. Quest'ultima è punto di partenza delle escursioni in motonave che conducono alla scoperta dei vecchi casoni di pesca, recuperati e allestiti come un tempo, e un antico lavoriero, un manufatto a forma di V costituito da pali e griglie che serviva per bloccare le anguille e pescarle.

L'escursione che permette di scivolare in barca lungo i canali interni dello specchio vallivo è un viaggio attraverso la storia raccontata dall'acqua. Comacchio suggestiona il visitatore con il panorama delle sue Valli, residuo di un complesso di circa 11.000 ettari di superficie, ridotti progressivamente in seguito alle bonifiche, e area di acqua salmastra, dedicata alla pesca, in cui viene immessa acqua salata dal mare o dolce dal fiume.

Le Valli di Comacchio si sono formate in seguito all'estinzione del ramo principale del Fiume Po e al temporaneo innalzamento del livello del mare. Questo straordinario sito naturalistico è stato dichiarato Zona Umida d'importanza internazionale dalla Convenzione Ramsar e dall'Unione Europea. È sito di interesse comunitario e zona di protezione speciale per la preservazione degli uccelli.





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.

SAPORI DELL'EMILIA ROMAGNA LA CUCINA REGIONALE È UNA TRA LE MIGLIORI AL MONDO

L'Emilia Romagna è una terra dal carattere autentico e appassionato che ha saputo sfruttare al meglio le sue risorse, dalle spiagge alle tradizioni culinarie, dal patrimonio artistico e culturale alle bellezze naturalistiche.

Anche nella cucina gli abitanti di questa regione si distinguono per la loro abilità nel coniugare maestria e ingegno, per la capacità di trasformare gli ottimi prodotti locali in qualcosa di unico.

Questa è la terra dei sapori e delle tradizioni, un luogo dove la parola gastronomia significa innanzitutto cultura: una cultura che passa attraverso la pancia... È una regione così ricca di amore per la cucina e la tavola da essere famosa anche per i musei ed i luoghi completamente dedicati al gusto.

La cucina regionale è una tra le migliori al mondo con la sua altissima concentrazione di prodotti DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta) difficilmente riscontrabili altrove.

Un merito va quindi ai prodotti tipici. Nascono qui alcune delle eccellenze gastronomiche per cui l'Italia è conosciuta in tutto il pianeta: Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma,

Aceto Balsamico Tradizionale di Modena e Reggio Emilia, culatello, tagliatelle, tortellini. A cui si aggiunge una lunga lista di pregiati vini: Sangiovese, Lambrusco, Albana e Pignoletto, per citare solo i più famosi.

La cucina ferrarese in particolare vanta un buon numero di specialità locali che vengono da una tradizione risalente all'epoca medievale e dalla cultura contadina. La sua fama risale al tempo della signoria degli Este, sotto il cui dominio Ferrara divenne una vera capitale della cultura.

Tra le specialità locali i deliziosi cappellacci di zucca, i passatelli in brodo, il pasticcio di maccheroni alla Ferrarese, la salama da sugo, un salume da consumare dopo cottura, e l'anguilla, preziosa risorsa della zona di Comacchio.



CEREGATE IL BORGO FANTASMA DELL'OLTREPÒ PAVESE



L' Oltrepò Pavese è l'area più a sud della provincia di Pavia, delimitata dal Fiume Po e confinante con la provincia emiliana di Piacenza. È un piccolo angolo d'Italia poco noto ma affascinante perché avvolto nella spiritualità di un'atmosfera fuori dal tempo.

In un'epoca dominata dalla velocità e dalla tecnologia, immergersi in un borgo fantasma dell'Oltrepò Pavese significa concedersi una pausa

autentica, da assaporare mentre si cammina a stretto contatto con la natura, tra sentieri sterrati, boschi silenziosi e panorami mozzafiato.

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 06 572 9921

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

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

Mercoledì 14,00-19.00

Contatti

e-mail m.rotoli@alice.it

cellulare 3384314414

www.mauriziorotoli.it

convenzione diretta con
CIGNA Assicurazioni e DEBESI Assicurazioni
in ambedue gli studi



Nascosto tra le pieghe selvagge dell'Alta Valle Staffora, Ceregate è un luogo in cui il tempo si è fermato, che affascina per la sua aura di mistero e il silenzio sospeso che avvolge le sue rovine.

Ci si arriva partendo da Cegni, frazione di Santa Margherita Staffora, dove si parcheggia l'auto per intraprendere un percorso a piedi su una strada sterrata tra ruscelli, cascatelle, silenzi, e dolci saliscendi che portano al lago con il suo piccolo agglomerato di case ormai in rovina, e infine a Ceregate. Una volta abitato da cinque famiglie che vivevano senza elettricità né servizi, il borgo è stato abbandonato nel 1986, quando Carlo Buscaglia lasciò per sempre il villaggio. Qui l'ultimo abitante, custode di questo borgo silenzioso, trascorreva le giornate da eremita, circondato da centinaia di conigli bianchi.

Oggi le vestigia del borgo fantasma raccontano storie dimenticate di una vita semplice, autosufficiente, lontana dalla modernità. Storie di cibi che venivano conservati sotto sale e delle fatiche di chi, dai vicini centri di Negruzzo e Cegni, doveva intraprendere a piedi un percorso di un'ora e mezza per raggiungere le case in pietra del villaggio nascosto nel cuore della montagna.

Ceregate è una perla silenziosa e desolata in cui ritrovare il valore della lentezza e dell'osservazione che passa attraverso le case di pietra inghiottite dalla vegetazione. Questo piccolo miracolo di sopravvivenza culturale è da visitare in silenzio, nel rispetto per ciò che ha resistito nel tempo.

FAO Members: Exclusive Car Insurance Savings

Exceptional value and peace of mind. Getting great coverage is a breeze with Clements Car Insurance!

- **Significant discounts**
for FAO/WFP/IFAD members & their families
- **Full Foreign No-Claims Bonus accepted**
don't lose your insurance records



Clements.com/FAO

Phone/SMS +44 (0) 330 099 0100
clements.italy@ajg.com

Scan Me



Insurance designed for your unique international lifestyle:

- Car
- Personal Property
- Renter's
- Pet
- Health
- & more ...

THE QUIET POWER OF CARE

STORIES OF VOLUNTEERING AND CARE

In this August issue, we've gathered the testimonies of three physicians from our group who have chosen to put their medical expertise at the service of those in greatest need, both in Italy and abroad.

These are stories of lived experience, full of challenges and profound encounters, where even the simplest gesture can become a source of hope. And hope is the foundation of healing.

You can read the full stories on the blog of the Aventino Medical Group website.

The child who wasn't supposed to be born

When Sara arrived at the reception center in Mollas, Albania, she was simply seeking a gynecological consultation. After two miscarriages and a difficult diagnosis, she had lost hope of ever having children.

A gynecologist from our team — who travels every three months to Mollas with his wife, an endocrinologist, to offer voluntary medical care — met Sara. That meeting marked the beginning of a complex journey, filled with attentive listening and dedicated care.

Today, Sara lives in Greece with her daughter, born after months of both medical and human support.

A story that reminds us how closeness and compassion can change the course of a person's life.

Kidney damage in Africa: saving lives without resources

When kidneys fail, life is at risk. Many patients — including children — could recover, but they need time. And in the meantime, they need dialysis.

Hemodialysis is complex and expensive. That's why, in low-resource countries, peritoneal dialysis is promoted: a simpler method that can be performed even in the absence of advanced hospital infrastructure.

A nephrologist from our group takes part in the Saving Young Lives program, run by the International Society of Nephrology (ISN). As an Educational Ambassador, he trains healthcare workers in several African countries, teaching them how to carry out peritoneal dialysis with limited resources.

To date, nine centers have been established, treating over 50 patients with excellent survival outcomes.

"A catheter, a sterile solution, and the will to act — that's all it takes to save a life."

Solidarity across borders: medical mission in Lebanon

A gynecologist from the Aventino Medical Group took part in a humanitarian mission in Lebanon, organized by the Italian NGO Second Generation Aid, in partnership with the local Christian community and with logistical support from the UNIFIL mission.

With a team of specialists and pharmacists, he provided medical care to hundreds of patients in schools and monasteries, moving every few days to reach the most remote and vulnerable areas of the country.

Despite political tensions and limited resources, the mission revealed a welcoming and deeply human side of Lebanon: Christian, Muslim, Druze, Sunni, and Shia patients were all treated equally — a rare example of coexistence and genuine human solidarity.

One emblematic place was a school near the Syrian border, founded by Sister Beatrice. It now hosts over 500 students, including 50 children with disabilities. It's a place where autonomy is taught, the land is cultivated, and meals are prepared — together, every day.

This experience shows how collaboration among diverse communities can make access to healthcare possible even in the most challenging contexts.

To read the full articles, visit the blog of the Aventino Medical Group.



Your medical specialists



An international group of doctors, surgeons
and healthcare professionals offer their
expertise in various areas of specialization.

Via Sant'Alberto Magno, 5 - 00153 Roma RM

Book an appointment ☎ + 39 06 578 0738
our website: www.aventinomedicalgroup.com
or www.doctolib.it

Opening hours:
Monday to Friday 9am-7,30pm
Saturday 9am-2pm

info@aventinomedicalgroup.com

AUGUST – FRUITS & VEGETABLES

August is the hottest month of the year and brings with it a wide variety of juicy, hydrating fruits that help our bodies replenish the fluids and minerals lost through sweating. Equally important are vegetables rich in fiber, vitamins and antioxidants — precious allies for our health.

Watermelon, Fig, Raspberry, Melon, Blackberry, Blueberry, Peach, Summer Pear, Plum, Tomato...

Here are the benefits of the wonders that nature offers us in the month of August.



AUGUST - FRUITS AND VEGETABLES

fonte:  Yuka

Watermelon - The quintessential summer fruit, watermelon is made up of nearly 95% water. It is highly refreshing and helps prevent dehydration. Its pulp is rich in lycopene, a very effective antioxidant.



Fig - Figs contain a lot of fiber. Thanks to their seeds, they have mild laxative properties and aid digestion.

Raspberry - Raspberries are an excellent source of minerals (magnesium, calcium, iron), antioxidants and vitamin C.



Melon - Melons are rich in beta-carotene, which gives them their orange color. They also stimulate the production of serotonin, a neurotransmitter that promotes calmness.

Blackberry - Blackberries are rich in antioxidant compounds, especially anthocyanins — the purple pigments responsible for their color. They are also a good source of vitamin C.



Blueberry - Blueberries contain blue pigments with powerful antioxidant effects that help protect our cells from aging.

Peach - Peaches are high in fiber, which helps regulate blood sugar levels and support healthy digestion. They are also an excellent source of vitamin C.



Summer Pears - Varieties like Williams, Coscia, or Guyot concentrate significant antioxidant properties in their skin. Choose organic pears, as pesticide residues are also mainly found in the peel.



Plums are well known for their laxative effects. They contain a large amount of fiber that promotes intestinal transit. They are also good diuretics, aiding in the elimination of toxins.

Greengage (or Plum Variant: Susina in Italian) - Greengages have a slightly rounder shape than regular plums, and their pulp is harder to separate from the pit. Like plums, they are rich in fiber and have laxative properties.



Cucumber - Made up of 95% water, cucumbers are low in calories and very refreshing. Their high water content also promotes a feeling of fullness.

Green Beans - Among the vegetables richest in fiber, green beans help with satiety, digestion, and blood sugar regulation. They also have a beneficial effect on bone health.



Beans - Part of the legume family — alongside lentils and chickpeas — beans are rich in plant-based proteins and fiber.

Corn - With its unique composition, corn is somewhere between a grain and a vegetable. It is a source of phosphorus and magnesium and should ideally be eaten fresh, straight from the cob, rather than canned.



Eggplants should be eaten with their skin, which contains many antioxidants. They are also rich in potassium, zinc and magnesium and support healthy liver function.

Bell Pepper - The king of vitamin C — an essential nutrient we are often deficient in — bell peppers contain even more vitamin C than oranges! Among them, red bell peppers have the highest concentration of this vitamin.



Preferably organic so the skin can be eaten too, zucchini is rich in flavonoids, which are helpful in the prevention of various diseases.

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



CRISE BUDGETAIRE DANS LE MILIEU HUMANITAIRE

Y A-T-IL DES CONSEQUENCES SUR LE BIEN ETRE PSYCHOLOGIQUE DES STAFFS?



par **Federica Pagnoni**

Federica Pagnoni-Jouandon, psychologue franco-italienne Experte dans le processus d'expatriation et dans la prise en charge des membres de l'O.N.U. et des staffs des organisations humanitaires. Suivi en présentiel (cabinet à Rome, San Giovanni) ou en ligne. fede.pagn@gmail.com, WhatsApp 0039 350 09 55 091, www.federicapagnoni.it

L'ambiance est lourde et incertaine, alimentée par des rumeurs qui parlent d'envois massifs de mails annonçant une réunion, des convocations soudaines auprès d'un personnel jamais côtoyés avant, de collègues partis du jour au lendemain, de managers rétrogradés...

Les témoignages relatent des contrats de travail qui sont arrêtés soudainement, suspendus en l'attente d'un verdict final, des licenciements avec des réintégrations sur d'autres postes et des missions interrompues avec un abandon impuissant des staffs présents sur le terrain.

Et puis, il y a les conséquences de ces remaniements sur les équipes restantes: les contrats changent et les avantages annexes aussi, les tâches s'amplifient et sortent de la zone de compétence, l'organigramme devient flou au point où il en est difficile de repérer sa place aussi bien que celle du supérieur hiérarchique directe (toujours est-il qu'il soit le même...).

Il y a une crise et non seulement budgétaire mais aussi une crise des valeurs personnelles de tout à chacun : « Suis-je si toujours utile ? » mes patients me demandent-ils.

Oui, c'est une crise et en même temps une question légitime. Car il y a bien l'impression d'être une pièce remplaçable et que les compétences ne sont plus un objet de valorisation au sein des équipes.

Ce moment historique met en lumière une facette de l'institution qui ne respecterait plus les valeurs promues dans lesquelles tous ses membres croyaient. C'est aujourd'hui qui se profile une crise identitaire et professionnelle, parfois portant des symptômes réels comme des troubles du sommeil (« je ne peux pas me faire au fait que ... »), de l'anxiété (« que vais-je devenir dans mon futur ? »), une intolérance à travailler en équipe (« cette personne n'a pas le droit de me dire comment faire mon job ») et aussi des comportements à risques (« je veux oublier tout ça ! »).

Mais alors que faire face à ce marasme ?

- **Déjà ne restez pas seuls! Osez vous ouvrir**, entamer des échanges c'est une ressource sociale précieuse qui vous aidera à bâtir des nouvelles alliances, à embrasser d'autres points de vue et peut être à (re)découvrir certaines personnes en verbalisant les non-dits.
- S'il y a crise de valeurs professionnelles (« au fond il n'y pas vraiment de différence de fonctionnement entre des O.N.G. et des entreprises privées ... » me disent encore mes patients), **envisagez la possibilité d'une réorientation de carrière** en étant accompagné, pourquoi pas, par un professionnel. Essayez vous à l'exercice de vous imaginer dans tout autre domaine ou voir même de vous projeter dans un rêve professionnel jusque lors inavoué ou perçu comme peu réalisable. Parfois en évaluant les extrêmes, il est plus facile d'entrevoir la voie moyenne.
- A côté de cette réflexion, **donnez-vous le temps et la liberté pour faire d'autres activités** et par la même, **repensez la balance entre vie professionnelle et vie privée**. Ceci vous permettra par ailleurs d'élargir votre cercle de connaissances, consolider un réseau et peut être vous ouvrir à d'autres opportunités professionnelles. Car à l'ère d'une prétendue transparence, le marché du travail demeure encore pour sa majeure partie dissimulé par des offres non publiées.
- En repensant les valeurs personnelles et en exprimant des nouvelles ambitions, **questionnez-vous sur votre bien être quotidien dans le pays d'accueil. Ce sera peut-être une clef** à un changement constructif et enrichissant : au fond, qu'est ce qu'il nous lit vraiment à l'endroit ? Y en a-t-il des possibles autres où vous vous y verrez mettre racines ? Voyagez alors ! Ou revenez voir vos proches et/ou anciens amis pour voir ce « que ça fait ».
- **Demandez du soutien psychologique** si nécessaire car c'est peut-être la bonne occasion pour tester cette démarche que vous auriez voulu faire depuis si longtemps. Parlez, questionnez, écoutez, regagnez ce sens de liberté en contrant le sentiment d'impuissance créée par la période ...qui n'est peut-être pas prête de se terminer bientôt !

Federica Pagnoni-Jouandon, psychologue et psychothérapeute, bilingue franco-italienne. Diplômée à Paris Cité La Sorbonne. **Experte dans le processus d'expatriation et dans la prise en charge des staffs des O.N.G. dans le monde. Approche intégrative et thérapeute EMDR.** Consultation en présentiel à Rome, quartier San Giovanni/ consultation en ligne. Fede.pagn@gmail.com tél : 0039 3500955091.

TURN DOWN THE MUSIC, PLEASE...

DECIBEL-PROOF HOLIDAYS: ENJOY SUMMER WITHOUT THE NOISE



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

August is the peak of summer — the quintessential vacation month. It's a time when beach resorts are crowded and noisy.

Beach clubs, bars, restaurants, and open-air concerts often blast loud music throughout the summer, denying the right to silence to those who want to use their holiday to relax. Today's music, often more electronic than melodic and at times akin to an acoustic torment, adds to the ever-present background noise of modern life — supersonic planes, screeching trains... The sound levels at an open-air concert range from 105 to 120 decibels. Yet the safe threshold should be around 80 decibels — equivalent to the buzz of a busy restaurant.



Nowadays, even dining out with friends is no longer a relaxing experience. It's not just a personal impression — music volume in restaurants has drastically increased. Add to that the background chatter, and it becomes nearly impossible to have a proper conversation with your tablemates.

In the early days of human history, our ancestors had sharper senses. Nature had equipped them with keener eyesight, a fine sense of smell, and hearing capable of picking up even the faintest sounds. Over time, as humans evolved, a decrease in sensory abilities was offset by increased intelligence. But today, it seems we're entering a phase where all five senses are weakening further: too much light harms our eyes, and too much noise disrupts our hearing. Hearing loss, once limited to the elderly, is now affecting even the younger generations.

The call to “turn down the volume” is not just a slogan — it's backed by solid research. At the University of South Carolina, researchers reviewed studies conducted between 2000 and 2021, covering a sample of 19,000 individuals aged 12 to 34. Their findings

revealed that hearing damage doesn't come only from unpleasant loud noises, but also from music. The delicate human ear has weakened in today's much noisier world. It's as if our auditory system is now defenseless against the sharp, loud sounds of modern life.

The most vulnerable part of the auditory system is the hair cells inside the cochlea, a vital organ that converts external sound vibrations into nerve signals sent to the brain. These hair cells die when damaged by intense and repeated noise, and once gone, they do not regenerate. This means high-volume sound exposure can lead to irreversible hearing loss.

One early sign of cochlear damage may be tinnitus, that persistent and annoying ringing in the ears. Since damaged hair cells don't regenerate, prevention remains the only effective solution, even though scientists are exploring stem cell treatments in the hope of one day regenerating them.

Dr. Laureen Dillard, an audiologist who led the University's research, has sounded the alarm: within a few decades, the planet could see 1.35 billion middle-aged individuals with serious hearing issues. This is a real and growing problem. Plugging our ears and pretending nothing's wrong won't help.



So, let's not give up on music — one of life's greatest pleasures — but let's be smart: take breaks and turn down the volume. Many smartphones now offer apps to help manage listening levels. Let's use them — for the sake of our future hearing.

HAVE YOU JUST MOVED TO ITALY AND DON'T KNOW HOW TO DEAL WITH ITALIAN BUREAUCRACY? COME TO US WE CAN HELP YOU TO SOLVE ALL BUREAUCRATIC PROBLEMS! WE CAN HELP YOU WITH...



The release of the fiscal code or with the request for a duplicate.

Your foreign driving license by making a legal translation or we can convert it into the Italian one.



SPEDIZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI
SDA
TNT
DHL
DIRECTA
FedEx
UPS
BUSTE, PACCHI, VALIGIE E PALLETTES

We can help you with your worldwide shipments.



If you want to buy a used vehicle from a private individual, we can help you with the transfer of ownership.

Your car taken abroad by requesting nationalization with Italian plates and, by subscribing to our automatic service, we can remind you to pay the road tax due every year.



Discount up to 30% on third party liability, fire and health insurance premiums. And with the ACI card in case you need help on the street in any case.

Agreement available to all members of the FAO Staff Coop with a significant discount.



FAO Viale Aventino, 11 **Room E14** TUE and FRI 09:30-12:00 ☎0657052893

📞 3335609584 - ✉ info@acisanlorenzo.it - ✉ assicurazioni@acisanlorenzo.it

FROM MON TO FRI 09:00-13:00 and 14:30-18:00 ☎064469800



Automobile Club Roma
Delegazione San Lorenzo

CALABRIA

L'edizione di luglio è stata dedicata alla Calabria, una terra dal fascino poliedrico che ti ammalia con la sua natura dolce e selvaggia dalla bellezza stupefacente, con l'infinita varietà di paradisi naturalistici, con la sua biodiversità, con le sue meravigliose montagne e le sconfinaste distese verdi, con la sua romantica ruralità rimasta integra nei valori e nella sostanza.... E con il suo mare cristallino che ti accarezza gli occhi e l'anima. Una terra in cui aleggiano storie e leggende che si tramandano di generazione in generazione nate forse per spiegare fosche vicende o giustificare la bellezza di questi luoghi.

A completamento di quanto già pubblicato sulla Calabria aggiungiamo :

MITI E LEGGENDE DI CALABRIA

LE SIRENE

Secondo diverse antiche fonti letterarie la Dea Persefone viveva nell'antica polis di Hipponion (odierna Vibo Valentia). Un giorno, mentre raccoglieva dei fiori in compagnia delle sue tre ancelle (Ligea, Leucosia e Partenope) venne da Ade, dio degli inferi nonché suo zio, il quale la portò nel suo regno per sposarla. Demetra, madre di Persefone, punì le tre ancelle per non aver impedito il rapimento della figlia, trasformandole in sirene, creature che presentavano la parte superiore del corpo di donna, e quella inferiore di uccello. Esse, persa la loro umanità, iniziarono ad ammaliare con il loro canto tutti i marinai che navigavano lungo la costa di Hipponion per poi divorarli. Durante il suo viaggio si imbatté nelle tre sirene l'eroe greco Ulisse, il quale ascoltò il loro canto legato all'albero della sua imbarcazione. Non riuscendo nel loro intento ai danni del re di Itaca, le sirene si gettarono in mare per suicidarsi. Priva di vita, Ligea si spiaggiò nello stesso Golfo di Hipponion (oggi Golfo di Sant'Eufemia), Leucosia in quello di Salerno e infine Partenope in quello di Napoli.



L'ORACOLO DI CAPO VATICANO

A lungo considerato luogo inaccessibile e sacro, Capo Vaticano, con il suo promontorio magico, si affaccia sul Mar Tirreno nella provincia calabrese di Vibo Valentia. La magia salta agli occhi già dal nome: Vaticano deriverebbe infatti dal latino Vaticinium, che significa oracolo, responso, a rievocare una leggenda che vuole la punta estrema del promontorio abitata dalla profetessa Manto. A lei si sarebbero rivolti i naviganti prima di avventurarsi tra i vortici di Scilla e Cariddi e lo stesso Ulisse, scampato agli scogli del pericolo, avrebbe chiesto auspici a Manto circa la prosecuzione del suo viaggio. Ricorda le antiche origini di questo mito anche lo scoglio che sta davanti al capo e porta il nome

di Mantineo, dal greco “μαντεύομαι”, “dare responsi”. Sotto il promontorio si distendono spiagge di sabbia bianca e finissima, lambite da un’acqua cristallina. Tra le spiagge più suggestive Torre Ruffa, teatro di una triste e leggendaria vicenda. Rapita dai Saraceni, la bella e fedele vedova Donna Canfora si sarebbe gettata dalla loro nave al grido: “Le donne di questa terra preferiscono la morte al disonore!”. Proprio per onorarne il sacrificio il mare cangia colore ad ogni ora ad assumere tutte le sfumature dell’azzurro velo che ne cingeva il capo, mentre l’eco delle onde che s’infrangono contro la battigia altro non sarebbe che lo struggente lamento con cui Donna Canfora saluta ogni notte la sua amata terra.

Pagine piene d’amore furono invece dedicate a questa terra dal veneto Giuseppe Berto che scelse Capo Vaticano per dimora e definì questo tratto di litorale “Costabella”, molto contribuendo allo sviluppo turistico della zona.

Un tempo arido e selvaggio, oggi il promontorio è un giardino incantevole, un affaccio naturale sul mare con una delle viste più sorprendenti sulle isole Eolie.

LA PIETRA DEL DIAVOLO

Sul monte che sovrasta la cittadina di Palmi, un uomo dal volto nero, con un gran sacco sulle spalle, si presentò al Santo Elia, che se ne stava in solitaria meditazione. L’uomo, che era il diavolo, aprì il sacco e mostrò al Santo una grande quantità di monete.

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

Raccontò che aveva trovato l'ingente fortuna in un casolare abbandonato e pensava di poterla dividere col Santo, il quale, invece, prese le monete e cominciò a lanciarle lungo la china: mentre rotolavano si tramutavano in pietre nere, di quelle che ancora oggi si possono reperire sul monte.

Contrariato, il diavolo balzò in piedi ma, all'improvviso, alle sue spalle si aprirono due grandi ali nere di pipistrello, con le quali egli si alzò in volo, planò sul mare e vi si tuffò sprofondando.

Le acque gorgogliarono e schiumarono, si innalzò una nuvolaglia e, quando questa si fu dileguata, ecco che sul mare si delineò un'isola a forma di cono, dalla cui sommità incavata uscivano lingue di fuoco e fumo: era lo Stromboli col demonio imprigionato che soffiava fiamme e tuoni.

Sul Monte Sant'Elia si trova ancora un macigno con le impronte di unghie lasciate dal diavolo, prima di spiccare il volo per inabissarsi nel mare, mentre lo Stromboli, nei chiari tramonti, continua con fare sornione a fumare la sua antica pipa.

LA FATA MORGANA

Se in una calda giornata estiva, passeggiando sullo splendido lungomare reggino che D'Annunzio definì "il più bel chilometro d'Italia", vi capitasse di vedere paesi e palazzi della costa siciliana deformarsi e specchiarsi tra cielo e mare, vicini a tal punto da distinguerne gli abitanti, non dovete impressionarvi. Siete solo vittime di un incantesimo. E' la Fata Morgana, un fenomeno ottico simile a un miraggio che si può osservare dalla costa calabra quando aria e mare sono immobili. La leggenda racconta che anche Ruggero I d'Altavilla fu incantato dal sortilegio. Per indurlo a conquistare la Sicilia, con un colpo di bacchetta magica la Fata Morgana gliela fece apparire così vicina da poterla toccare con mano. Ma il re normanno, sdegnato, rifiutò di prendere l'isola con l'inganno. E così, senza l'aiuto della Fata, impiegò trent'anni per conquistarla.

ELEGANTE SIBARI

Fu la più splendida delle colonie greche, celebre per il lusso e la dissolutezza dei suoi abitanti, al punto che ancora oggi chi si abbandona a una vita di piaceri viene definito un "sibarita". Vestivano abiti di un'eleganza senza pari, tessevano l'oro, trascorrevano le notti in festini e dormivano su giacigli di petali di rose. Forse sono esagerazioni, ma è certo che questo popolo fosse così amante del bello e dell'armonia da aver bandito ogni forma di violenza. I sibariti e la loro leggendaria città furono cancellati dalla faccia della terra in un paio di mesi per mano dei crotoniati guidati da Milone, che per completare l'opera, su consiglio di Pitagora, arrivarono addirittura a deviare il corso del Crati. Di tanto splendore non restano che le storie fantastiche di uno stile di vita inarrivabile e, naturalmente, le rovine della città.



MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School



World Class
International
Curriculum



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



ARUGULA PESTO! (PESTO DI RUCOLA)



by **Pasqualina Raspaolo**

Pasqualina is a chef, nutritionist, and founder of Culinary Genes, LLC. She hosts annual culinary experiences in Italy, sharing her passion for food and culture. On her blog, she transforms authentic family recipes into gluten-free alternatives. Her heartfelt cookbooks, 'Pasqualina's Table, Our Italian Family Traditions...The Gluten-Free Way' and 'Pasqualina's Table, Our Family's Traditional Desserts...The Gluten-Free Way' reflect her dedication to bringing happiness back to the table. Her philosophy revolves around love, laughter, and living – key ingredients in both her personal and professional life. Pasqualina's culinary creations are a true testament to her vibrant spirit. www.culinarygenes.com

Native to the Mediterranean region, arugula has been grown as a vegetable since the Roman era. It's delicious, it's versatile, and has many health benefits. Arugula is a healthy, cruciferous leafy green vegetable with a peppery taste that is high in fiber and phytonutrients. Phytonutrients are plant compounds found in foods that have superpower beneficial properties that speak to our genes. It is also low in sugar, calories, carbohydrates and fat, as well as being high in several vital nutrients such as calcium, potassium, folate, vitamins C, K and A. Research has linked arugula with health benefits such as reducing cancer risk, diabetes, and supporting heart health to name a few. Last year, for some odd reason, my mom's garden grew an abundant amount of arugula and since it's one of our favorites, we were absolutely thrilled! It is delicious raw and can be used as a healthy complement to many dishes. Some find arugula to be a bit too bitter so we have added walnuts to this recipe, creating a delicious balance between sweet and bitter. You can also add other healthy greens such as mint, basil, or zucchini for a more delicate flavor, or experiment with some of your favorite greens!



In addition to serving this vibrant pesto with pasta or rice, it can also be added to salads, on a freshly baked focaccia, as a complement to a fish or meat dish, or serve as a dip on crudité's, for example. Here is a quick and simple recipe with some of our favorite greens. I hope you enjoy it as much as we have!

Ingredients

- 2 cups arugula leaves, washed and dried
- 1 cup fresh spinach leaves, washed and dried
- 2 sprigs fresh basil, washed and dried
- 1/2 cup walnuts, shelled
- 1 garlic clove, cut in half, green shoots removed
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- 1/2 cup Pecorino Romano or Parmigiano Reggiano or both
- 1 teaspoon sea salt
- 1 to 1 1/2 cups extra virgin olive oil, as needed

Yields: about 1 cup
Prep Time: 15 minutes



Instructions

1. Wash the arugula, spinach and basil well and place in a food processor. Add walnuts, garlic, lemon juice, cheese, salt and pulse to blend.

2. With the machine running, slowly pour in the olive oil through the food tube in a slow, steady stream and process until smooth, about 2 to 3 minutes, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. You may not need the entire amount of olive oil.

3. Taste and adjust seasoning.



WELLNESS & GREEN LIVING



by **RAFFAELLA DIRAT**

Sports Groups Coordinator for the FAO Staff Coop, she has been working for the three Rome-Based Agencies (RBAs) since 2003. She plays volleyball on the RBA team and is passionate about cinema, photography, and literature

"DO NOT ALLOW YOUR PLANTS TO DIE WHILE YOU ENJOY A VACATION"

By a plant lover

As we move to escape city life for vacation, our leafy friends are left alone to survive the scorching Roman summer. With a bit of foresight and the right plan, you can always come back from a holiday to look forward to ever flourishing greenery awaiting you.

1. Self-Watering Solutions

This type of watering ensures that plants requiring moderate watering are taken care of efficiently. You can invest in self-watering pots which are made to help people who are always busy. These clever containers, in addition to being decorative, mimic nature by storing water in a reservoir.

2. Cost-Effective Drip Irrigation Strategies

An ordinary bottle can serve as a drip irrigation system. Simply fill it with water, puncture small holes at the top, and position it upside down into the soil. To serve multiple plants, connect tubes from a central water supply into each pot separately. Setting up a mini-irrigation system requires no expert gardening skills.

3. Low-Tech, High-Impact DIY (do it yourself) Tips

The wicking method is vintage: insert one end of a cotton rope into a water container and the other into soil. Your plant will draw water when it needs water. For sensitive plants, place your plant under a clear plastic bag and a damp towel — just be sure the bag is not touching leaves. And don't think that community power is to be underestimated: group your plants together in a tray with a wet towel or shallow water to create a microclimate of communal humidity.

4. Smart Pre-Departure Prep

Water your plants thoroughly before you leave. Then move them away from direct sunlight to reduce evaporation. Learn your plants — a cactus (succulent plant) may go weeks without water, while a fern (tropical plant) will need more regular watering.

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 Vittorio Rinaldi
Otolaryngology ENT
Italian - English

Physiotherapeutical Centre
Allianz, De Besi/MSH e Cigna

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.