



APRIL
2026

fao Casa gazette

Mensile - No 04 - 2026 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990



- GIOIELLI NASCOSTI: LOMBARDIA

- "PIZZICA": THE RHYTHM OF THE SOUL

- SAVOIR BIEN COMMUNIQUER

- CURIOSITY CORNER

- THE AUTHENTIC MILANESE VEAL CHOP:
A TASTE OF NOTHERN ITALY

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

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

DRY CLEANING SERVICE

TUESDAY 13:30 – 15:30 FAO ROOM E020

WEDNESDAY 13:30 - 14:30 WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 FAO ROOM E014

53142

MONDAY 10:00 - 13:00 WFP SERVICE CENTRE

GARMENT REPAIR AND TAILORING SERVICE

MONDAY 13:45 – 15:30 FAO ROOM E020

53142

THURSDAY 12:30 - 13:45 WFP SERVICE CENTRE

HOUSING AND GENERAL INFORMATION

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

53142

WEDNESDAY 12:40-17:00 WFP SERVICE CENTRE

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 13:50 - 14:30 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

THURSDAY 10:00 – 12:30 WFP SERVICE CENTRE

53142

THURSDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E020

DOCUMENTI RAPIDI - MULTISERVICE*

MONDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E014

53142

CST - ON-SITE TECH SUPPORT

MONDAY 10:00 – 14:00 FAO ROOM E014

53142

WEDNESDAY 12:00 - 14:00 FAO ROOM E014

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:

Fahmi Bishay
Mattia Carlucci
Franco Clementoni
Ilaria Lucchesi
Antonio Maggio
Federica Pagnoni
Francesca Picozza
Emiliano Pinnizzotto
Pasqualina Raspaolo
Enrica Romanazzo
Catherine M. Stainier Benoit



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Lombardia**
di Enrica Romanazzo

CURIOSITY

- 18 **Iran - Hormuz Island**
The Rainbow Cave

ART&CULTURE

- 22 **The Rhythm of the soul: Discovering the**
"Pizzica" Dance of Salento
by Mattia Carlucci

CURIOSITY

- 26 **May Easter bring peace and serenity to**
a world torn by conflict and violence

FOOD&CULTURE

- 28 **The Authentic Milanese Veal Chop:**
A Taste of Northern Italy

SOCIETY

- 30 **Savoir Bien Communiquer**
par Federica Pagnoni-Jouandon

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 E. Camerini</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

ZUMBA	<i>Mr V. U. Garces</i>	53142
FLOOR WORK	<i>Ms M. Persio</i>	53142
BROADWAY JAZZ DANCE	<i>Ms C. Di Donato</i>	53142
TANGO	<i>Ms A. Mazzetti</i>	53142
PIZZICA	<i>Mr M. Carlucci</i>	53142

TREATMENTS

AYURVEDIC TREATMENTS	<i>Mr G. Bartolucci</i>	53142
FOOT REFLEXOLOGY	<i>Mr M. Paticò</i>	53142
SHIATSU	<i>Ms A. Kutzer</i>	53142
	<i>Mr M. Paticò</i>	

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

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	<i>Ms R. Fabbrini</i>	56364
TONING		
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 N. Pasculli</i>	53142
TAI-CHI	<i>Ms P. Wu Min Yi</i>	53142
SHAOLIN KUNG FU	<i>Mr D. Kaplan</i>	53142
POSTURAL TRAINING	<i>Ms M.J. Moraza</i>	53142
TRADITIONAL YOGA	<i>Mr C. Maramici</i>	53142
GYM BOXE	<i>Ms M. Rijavec</i>	54715
SOFT GYMNASTICS	<i>Mr G. Bartolucci</i>	53142
<i>(for retirees)</i>		

SPORTS

CRICKET	<i>Mr A. Jayarajah</i>	53142
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.



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

LOMBARDIA

Un viaggio raffinato tra scenari insoliti e atmosfere poetiche, tra castelli che galleggiano e ville che incantano.

Sulla scia dei giochi Olimpici Milano Cortina 2026, dopo aver illustrato la Valtellina restiamo ancora in Lombardia, tra le pieghe più sorprendenti del paesaggio prealpino, dove le acque profonde del Lago Maggiore lambiscono antiche rovine, fortezze da aura fiabesca adagiate su isolotti rocciosi, villaggi sospesi tra cielo e lago, borghi suggestivi in cui architettura e paesaggio dialogano in armonia, centri storici che si riflettono nello specchio lacustre ed abbracciano le montagne. Luoghi che sembrano nati per fondersi con la natura che li circonda, per regalare emozioni che restano impresse come una cartolina da vivere.

Partiamo da scenari tra acqua, roccia e cielo, per vivere le magiche atmosfere di uno dei luoghi più misteriosi del Lago Maggiore, ricco di tesori e miti. Iniziamo dalla zona tra Cannero Riviera e Cannobio, con i suoi isolotti che ospitano cupe fortificazioni medievali avvolte nel mistero e nella leggenda.



I maestosi ed inespugnabili **Castelli di Cannero** colpiscono per la posizione insolita e strategica. La lontananza dalle rive del lago li rendeva inaccessibili poiché nessuno poteva avvicinarvisi senza essere scoperto. Ed era qui nel **“Castello della Malpaga”**, che venivano custoditi gli immensi tesori dei fratelli Mazzardi. Questa era infatti l'affascinante dimora dell'antica famiglia Maaz Hardy, famigerata padrona di quelle terre, temuta per le sue imprese sanguinarie. Questo piccolo fortino che si ergeva maestoso sulle acque, fu strumento bellico delle ambizioni politiche ed autocratiche dei cinque fratelli Mazzardi che controllavano il territorio con azioni di rapina e pirateria. Per questo la Malpaga fu messa sotto assedio e rasa al suolo nel 1414 dall'esercito del Duca di Milano Filippo Maria Visconti: i cinque fratelli vennero uccisi e tornò la pace tra gli abitanti di quelle terre. Il castello che fu ricostruito in seguito solo nel 1500 dalla famiglia Borromeo, divenne poi un avamposto difensivo contro le incursioni svizzere.

Di queste fortificazioni immerse in un contesto naturale straordinario decantato da scrittori e riprodotto da pittori, oggi rimangono solo affascinanti ruderi che sembrano galleggiare tra acqua e cielo in un silenzio pieno di memorie. Due di queste strutture in rovina, ormai abitate da uccelli acquatici, sono state riaperte al pubblico da pochissimo dopo un lungo

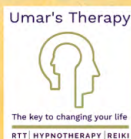


Carry the Mission. Not the Stress.

Burnout - Anxiety - Pressure - Relocation Stress

Rapid Transformation Therapy (RTT) - Hypnotherapy - Reiki Energy Healing

1:1 Transformations and Group work in Rome or Online
Experience change in 1-3 sessions



Staff Offers - April

FAO STAFF
programme
Discounts

Discovery Call

Umar Sheikh
Clinical Hypnotherapist
RTTP
Reiki Master



For your Free Discovery Call → → → → →

restauro, per tornare a raccontare la storia drammatica di un periodo violento, i cui strascichi si possono ancora oggi rivivere in alcune leggende che hanno il lago come grande protagonista. Si narra, infatti, che i fratelli Mazzardi vennero gettati nel fiume con una pietra al collo e che i loro tesori finirono sepolti nel lago. Alcuni abitanti del luogo, nelle notti di nebbia, dicono di aver avvistato un veliero fantasma che naviga in quelle acque alla ricerca del famoso tesoro sommerso. Negli ultimi anni, molti sono stati gli studiosi approdati a Cannobio e sulle sponde del Lago Maggiore, alla ricerca delle prove che nelle sue acque si aggiri il veliero fantasma.

VILLA DELLA PORTA BOZZOLO

Ora ci spostiamo verso le colline varesine che custodiscono gioielli di raffinata architettura come la Villa Della Porta Bozzolo, una dimora di campagna trasformata nel Settecento in fastosa residenza estiva, che racconta storie di vita di una ricca famiglia lombarda, tra saloni da ballo affrescati in stile rococò, gallerie in cui si intrecciano tra loro immagini di sirene, ninfe, tritoni e allegorie delle virtù. Monumentale è il giardino all'italiana dallo spettacolare effetto prospettico.

Situata a Casalzuigno, a pochi chilometri da Varese e nel cuore della Valcuvia, Villa Della Porta Bozzolo viene costruita nel Cinquecento dal notaio Giroldino de Portu, capostipite della famiglia Della Porta. Nasce come casa di campagna con rustici annessi, di cui restano oggi la Caminata (l'antica cucina) e il vecchio torchio, una cantina e una filanda per i bachi da seta.

La villa venne ampliata nella seconda metà del Seicento con una Corte d'onore e un elegante giardino. Ma è nel Settecento che la dimora cambia volto grazie a Gian Angelo III Della Porta, erede della famiglia, che la trasforma in una raffinata residenza estiva, simbolo di eleganza settecentesca per i suoi ambienti affrescati, i giardini all'italiana e le prospettive

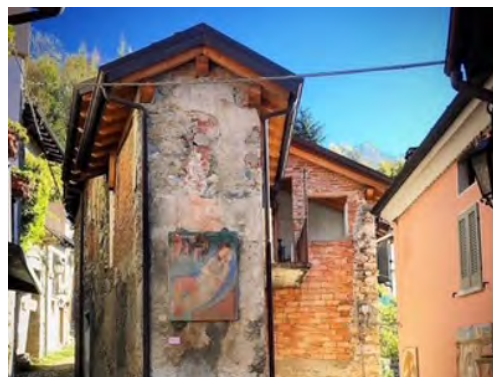


mozzafiato visibili dalla sua scalinata teatrale che, passo dopo passo, guida lo sguardo verso un capolavoro architettonico e botanico dalla bellezza silenziosa, fatta di armonie, scenari insoliti ed atmosfere poetiche.

Nel 1884 la villa viene acquistata dal senatore Camillo Bozzolo, medico, ricercatore e garibaldino. Casalzuigno è il suo rifugio dell'anima: qui conosce la moglie con cui trascorre lunghe estati. Dopo la sua morte, la villa conosce un lento declino, fino alla rinascita grazie alla donazione al FAI nel 1989 e al successivo restauro affidato all'architetto Filippo Perego, che ha restituito alla villa l'atmosfera calda e vissuta di una casa di famiglia.

I BORGHI DELLA LOMBARDIA

Siamo alle porte della primavera, stagione in cui la natura dei giardini e dei boschi dà il meglio di sé. Questo è il periodo ideale per scoprire il fascino di una Lombardia "minuscola" fatta di insospettati tesori nascosti: quella dei piccoli borghi circondati da paesaggi unici, che custodiscono tradizione, autenticità ed innumerevoli delizie gastronomiche.



ARCUMEGGIA

Arcumeggia (frazione del Comune di Casalzuigno) che si caratterizza per i meravigliosi affreschi realizzati da artisti di fama nazionale e internazionale e che oggi abbelliscono le facciate delle case del borgo, rappresenta una realtà unica nel suo genere: la sua storia, le tradizioni che conserva, l'ambiente naturale che la circonda, ne fanno un luogo incantevole e particolarissimo, nel quale è possibile ritrovare sapori antichi e testimonianze di vita rurale.



CEREA TE SUITES

Short & Medium Stay - 1.5 km from FAO Headquarters

ENTER THE CODE: **FAO2026**

and get an extra 10% discount on the best available rate



Via Cereate, 6-16 - www.cereate.com - +39 375 8437452 - info@cereate.com



Il paesino conosciuto come “Il Paese dei Pittori” è diventato uno dei luoghi turistici di spicco del Varesotto grazie ad un progetto ideato per combattere l’abbandono dei territori montani che la zona stava vivendo. A partire dagli anni ‘50 del Novecento fu avviata nel paese un’esperienza innovativa, quella di trasformare il borgo in una “galleria d’arte a cielo aperto”. A tal proposito vennero chiamati artisti di fama nazionale ed internazionale come Monachesi, Sassu, Usellini, Brindisi, Migneco, Carpi, De Amicis, per citarne solo alcuni, che realizzarono affreschi sulle facciate delle case rurali. Questo paese dipinto del Varesotto offre anche un interessante ventaglio di proposte culturali e programmi di intrattenimento organizzati da una comunità piccola ma operosa che riesce a coniugare la conservazione di valori antichi con il piacere della creatività, della condivisione e dell’accoglienza.

ANGERA

Angera, comune in provincia di Varese, famosa per la sua suggestiva **Rocca Borromeo** che si affaccia sulla sponda sud-orientale del Lago Maggiore, è uno dei luoghi di maggiore interesse nel territorio incorniciato tra le Prealpi lombarde. Questa antica perla sorge maestosa su uno sperone di roccia calcarea per dominare dall’alto tutto il paese, le zone limitrofe e una porzione di lago.



La sua posizione strategica era funzionale alle necessità e l’utilizzo per cui è stata costruita: come roccaforte per il dominio sui traffici mercantili nella zona. La rocca fu prima di proprietà della casata dei Visconti, per essere successivamente acquistata dai Borromeo, cui appartiene ancora oggi.

Grazie ad un lavoro di restauro, le sale storiche, abbellite da affreschi, tele e decorazioni originarie, **catapultano i visitatori all’epoca di dame e cavalieri: catapultare** è un termine scelto a proposito che si rifà ad una tipica arma da assedio sostituita poi dal trabucco a contrappeso introdotto nel medioevo. Questo perché nei percorsi che conducono alle sale, si respira l’aria di secoli bui, dominati da feudalesimo, invasioni barbariche, battaglie sanguinose e oscurantismo religioso.



Questa cupa atmosfera alleggerita dalla meravigliosa vista sul Lago Maggiore che si può godere dalle terrazze panoramiche presenti, suscita emozioni uniche.

La Rocca di Angera ospita al suo interno il più grande ed importante **Museo della Bambola e del Giocattolo** d'Europa, amato e visitato da grandi e piccini per la sua grande collezione di oltre mille bambole realizzate nei caratteristici materiali appartenenti alla tradizione antica come legno, cera, tessuto, cartapesta o porcellana vestite e munite di accessori e corredi in miniatura affiancate da giocattoli di vario tipo, accessori domestici, modellini di mobili e di case di bambole completamente arredate. Il Museo della Bambola e del Giocattolo, fondato nel 1988 dalla principessa Bona Borromeo Arese, ripercorre la storia del giocattolo dal XVIII secolo fino ai giorni nostri attraverso l'evoluzione dei materiali, i comportamenti socio-educativi e i legami con arte, costume e moda. Il tutto in perfetta antitesi con il nuovo mondo dominato dall'INTELLIGENZA ARTIFICIALE, quello dei giochi da tavolo come la play station ed altre diavolerie digitali che spengono la fantasia, allontanano i giovani dal movimento all'aria aperta e dalla manualità creativa dell'INTELLIGENZA ARTIGIANALE....

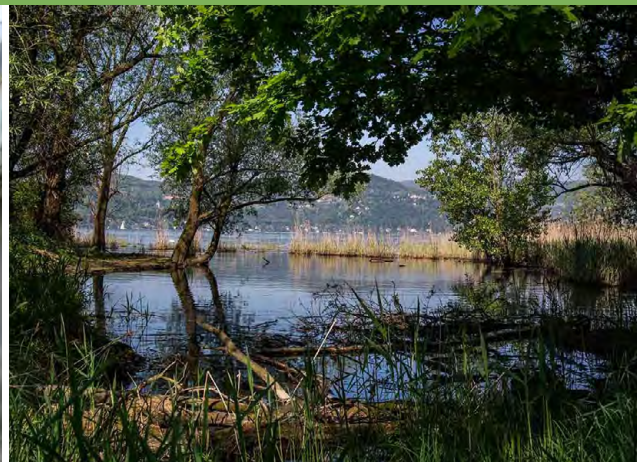
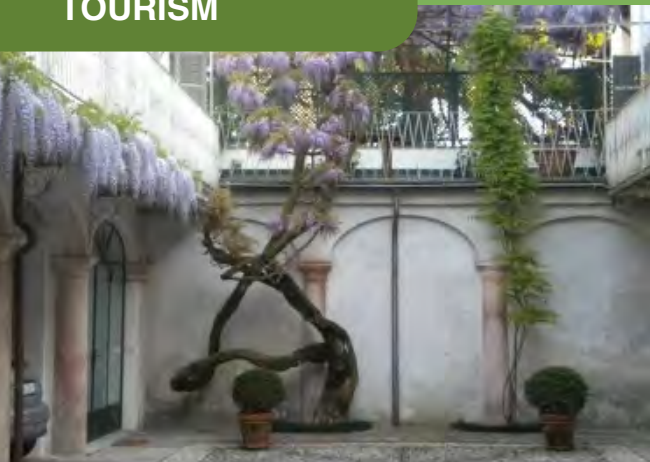


Via Ostiense 53/55 - 00154 ROMA

90% COVERED BY CIGNA

whatsApp: **350 9280045** - tel: **06 5750114** - mail: **info@farmaciacicerone.com**

*YOUR COVERAGE MIGHT VARY DEPENDING ON YOUR PLAN CONTACT US TO FIND OUT



Di recente fondazione è invece il **Museo Diffuso** visitabile tutto l'anno e senza limiti di orario. Il museo nasce nel 2016 per valorizzare il patrimonio materiale e immateriale attraverso itinerari tematici, trasformando così l'intero territorio di Angera in un percorso espositivo che include aree romane, la Rocca Borromeo, i vicoli storici e opere d'arte come i murales di Ravo Mattoni. È un percorso a cielo aperto tra grotte, antiche necropoli e castelli, disegnato per valorizzare oltre 50 siti storici, artistici e naturalistici disseminati tra borgo, periferia e frazioni, e che offre la possibilità di esplorare il tracciato preferito a piedi o in bicicletta.

Per chi ama la natura ed il relax Angera offre la possibilità di pic-nic all'ombra degli alberi sugli ampi prati perfettamente curati del lungo lago. Ma anche le meraviglie dell'Oasi Bruschera, un'area protetta di circa 400 ettari con un ampio reticolo di sentieri circondati da varie specie come ontani neri, salici bianchi e canneti, oltre a specie rare come la viola palustre e le ninfee. L'oasi che comprende anche l'Isolino Partegora, sul quale poter ammirare da alcuni anni una colonia di cormorani, è accessibile tutto l'anno con flora e fauna che variano a seconda del periodo.

Da Angera partono diversi traghetti o escursioni organizzate a **Stresa** e le splendide **isole Borromeo**, visitabili in giornata grazie alla fitta rete di trasporti che le collegano ad ogni ora. Stresa, famosa per essere la "Perla del Lago Maggiore", ha attirato turisti fin dall'Ottocento per il suo clima mite, la sua bellezza paesaggistica e l'atmosfera raffinata del suo elegante lungolago



puntellato di ville storiche, per i suoi giardini botanici (come il Parco di Villa Pallavicino), ed il facile accesso alle spettacolari Isole Borromeo (Isola Bella, Isola Madre, Isola dei Pescatori).



- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School



World Class
International
Curriculum



Leader in Technology



Well-being



Global Citizenship

IL BORGO DI MUSTONATE

Mustonate è un antico e suggestivo borgo rurale settecentesco affacciato sul Lago di Varese e nel cuore delle Prealpi Lombarde. È un'autentica oasi di pace a pochi chilometri da Varese e dal Lago Maggiore, immersa in una cornice naturale di 60 ettari di prati, boschi e frutteti. Il borgo è caratterizzato da una peculiare ospitalità turistica e vanta una vasta produzione di prodotti enogastronomici locali. È il luogo ideale per passeggiare nella natura, a piedi, in bici o a cavallo, con sosta per degustare piatti tipici della cucina varesina ricca di sapori autentici che riflettono la tradizione lombarda e le influenze del territorio. Si tratta di piatti semplici e genuini, legati ai prodotti locali e alla tradizione contadina come i **Margottini** originariamente serviti nelle zone montane. I margottini sono dei piccoli sformati dalla crosta croccante ed il cuore morbido all'interno, preparati in stampi individuali con riso o semolino, uova e formaggio, solitamente arricchiti con un ripieno di carne macinata o salumi. Il nome deriva probabilmente dal termine dialettale "margotta", che indicava un piccolo recipiente usato per cuocere il riso. Tra i piatti più iconici di Varese meritano menzione i **Brusci** (termine dialettale che significa "briciole") solitamente serviti con la polenta. Si tratta di carne di manzo tritata grossolanamente, cotta lentamente con burro, semi di finocchio e un po' di vino rosso. Questo piatto povero era tradizionalmente preparato per utilizzare i tagli meno pregiati di carne, e renderli gustosi grazie ad una lunga cottura ed agli aromi usati per esaltarne il sapore. Altro classico della cucina varesina è il **Risotto con la "Luganega"**, una salsiccia fresca tipica lombarda. È una pietanza simbolo delle tradizioni locali perché unisce la cremosità del risotto, spesso insaporito con un tocco di vino rosso, al gusto intenso della luganega, che viene spezzettata e cotta insieme al riso. È un piatto ricco e confortante ideale da consumare nella stagione fredda. Altra specialità tipica che celebra la ricchezza dei laghi della zona, sono i **Ravioli di Trota**, un piatto che combina la delicatezza della trota, pesce simbolo del territorio, con la maestria della pasta fresca. Questa ricetta rappresenta il perfetto connubio tra tradizione e innovazione, perché porta in tavola i sapori autentici del territorio in una veste raffinata. Il ripieno dei ravioli viene preparato con trota fresca, spesso affumicata, mescolata con ricotta, erbe aromatiche e un pizzico di limone per esaltarne il sapore. I ravioli, solitamente conditi con una crema a base di burro e salvia pensata per non coprire la delicatezza del pesce, possono essere anche serviti con una leggera salsa a base di agrumi o verdure di stagione.



Clements is Now Gallagher

Same UN Member Discounts.

Trusted insurance you rely on -
now backed by Gallagher's global network.

- Significant discounts for FAO/WFP/IFAD
- Full Foreign No-Claims Bonus accepted
- Transit automatically covered
- Borderless coverage



Clements.com/FAO

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

Scan Me



Since 1947, international professionals have relied on us for international car and other global insurance. Now, as Gallagher, you'll enjoy the same products, service, and team - plus expanded global capabilities and support.

GETTING HEALTH CARE IN ROME

A Practical Compass for Newcomers and Beyond – Part 3



Prof. Guido Castelli Gattinara –
Pediatrician and Infectious
Disease Specialist



Dr. Paola Groff –
Pediatrician



Dr. Blegina Shashaj –
Pediatrician



Dr. Catherine Stainier –
Pediatrician

Part of an ongoing series

This third article in our series Getting Health Care in Rome: A Practical Compass for Newcomers and Beyond focuses on a key topic for international families, students, professionals, and new residents: vaccinations.

In Part 1 (December 2025), we explained how to navigate between the Italian National Health Service (SSN) and private care. **In Part 2 (February 2026)**, we looked at emergencies and how to use ER services in Rome

Starting over in a new country?

If you are arriving in Rome for work, study, diplomatic service, or an international assignment, one of the first health questions may be how to update your own vaccinations—or your children's—without confusion, missing documents, or delays.

The process is often simpler than it seems: start with the right paperwork and rely on a medical team that can review your history, identify what is already valid, and build a practical vaccination plan.

What to bring to your first appointment

To make your first visit smoother, please bring:

- your vaccination record, even if issued abroad
- an English or French translation, especially if it uses a non-Latin script
- any relevant information about school, travel, medical conditions, or ongoing treatments

For children: continuity matters

At Aventino Medical Group, our four pediatricians vaccinate children from birth onward and follow booster and catch-up schedules when the original vaccine pathway began in another country. The goal is practical: understand what has already been done, identify what is equivalent in Italy, and create a clear plan. In Italy, the immunization schedule includes 10 mandatory vaccines for children and adolescents aged 0 to 16 years.

Tailored support when needed

An infectious disease specialist is also available for more complex situations or before travel to higher-risk areas. We can also organize most travel vaccines for both adults and children, in line with your timing and documentation needs.

Read more on the Aventino Medical Group blog: *“Vaccinations in Rome: A Practical Guide for People Arriving from Abroad.”*



AVENTINO


Medical Group
Poliambulatorio

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

IRAN - HORMUZ ISLAND THE RAINBOW CAVE



It looks like an abstract painting, but it's pure geology. The Rainbow Cave on Hormuz Island, Iran, is one of the most colorful places on the planet. Here, the colors aren't digital effects: they derive from the mineralogical composition of the rocks. Layers rich in salts, iron oxides, sulfur, and other minerals have deposited over time, creating bands of red, yellow, orange, green, and purple. Water and erosion have then sculpted the cave, exposing these layers, like the pages of a geological book. At the entrance, pale salty rocks dominate, but as you delve deeper, the colors become increasingly intense and varied.





INTERNATIONAL SCHOOL

OPEN HOUSE



Join us at our Open House to explore our campus, meet our teachers, and experience our unique approach to learning.

Apr 18

May 20

PYP
MYP


Whole School
(ages 3-14)


REGISTER
HERE

The ONLY school in Rome to offer the IB continuum for ages 3-14



 ambrit-rome.com/openevents

 Via F. Tajani 50, 00149 Rome, Italy

 +39 06 559 5305

Planning a trip is exciting. Protecting it is essential.

For many staff members of FAO, WFP and IFAD, travel is part of life, sometimes for duty, often for well deserved personal time. Trips are planned in advance: flights, accommodation, tours, events. And that's exactly when the real world can step in.

Before you leave, one risk is financial. A sudden illness, an accident, an unexpected issue involving a family member or a travel companion, or an urgent situation at home can force you to cancel. The problem is that travel suppliers and platforms often apply cancellation penalties and, depending on fare rules, refunds may be limited. One practical point matters here: cancellation cover must be purchased within 24 hours of booking your trip, subject to the policy conditions.

During the trip, another risk is practical and medical. If you get sick or injured abroad, you may need quick guidance, the right facility, and support with the process. This becomes even more important in countries where healthcare can be very expensive, such as the USA or Japan, or where access and quality may vary. A common question is war risk: as with most travel solutions, war and war related events are generally excluded, so it is always important to refer to the policy wording.

What your organization covers and what it may not

FAO, WFP and IFAD provide important collective benefits, especially for health coverage. When it comes to personal travel costs, cancellation penalties, and travel related assistance outside those frameworks, protection is often a personal responsibility. Always check your internal rules and benefits.

Why Travel and Cancellation protection matters

DBDG has been working for years with the UN community in Rome, offering solutions designed around practical needs: clarity, responsiveness and support when things don't go as planned.

With Cancellation Top, you can protect a trip if you are forced to cancel due to an unforeseeable event supported by documentation, in line with the policy wording. At the same time, travel protection is not only about cancellation. It is also about having assistance while you are away, so that a medical issue does not turn into a logistical and financial burden, subject to policy terms, limits and exclusions.

In practice, it can help in two moments. Before departure, it can help with cancellation penalties when a covered, documented event prevents you from travelling, provided the cover is purchased within the required timeframe. During the trip, it can provide assistance to support you if you need medical help abroad. Additional features may apply as indicated in the product material, such as no age limit, inclusion of relapses of pre existing or chronic conditions, and acts of terrorism at the destination, subject to the policy conditions.

Travel should be the easy part. Protecting your time and your budget often starts before you depart and continues while you are away.

DBDG is at your side to help you choose the right solution and to guide you through the process if you need support, according to the policy conditions.

DBDG Insurance Broker

Home • Health • Life • Travel • Personal Protection • Motor
Contact us to receive your personalized quote
ufficihao@dbdg.it | +39 06 57054549

A trip booked
is nice.

Being covered
before you go and
while you are away
is even better.

Most UN staff in Rome discover this only when life happens: flights, hotels and tours can be partly or fully non refundable, and cancellation fees can add up quickly. But there is another side of travel that matters just as much: what happens if you get sick or injured abroad.

With DBDG Travel and Cancellation, you can protect your trip against unforeseeable events supported by documentation and access assistance during your journey if you need medical support, subject to the policy's terms, limits and exclusions.

Protect your trip. Protect your budget.

DBDG
Insurance Broker

THE RHYTHM OF THE SOUL: DISCOVERING THE “PIZZICA” DANCE OF SALENTO



ANTONIO MAGGIO

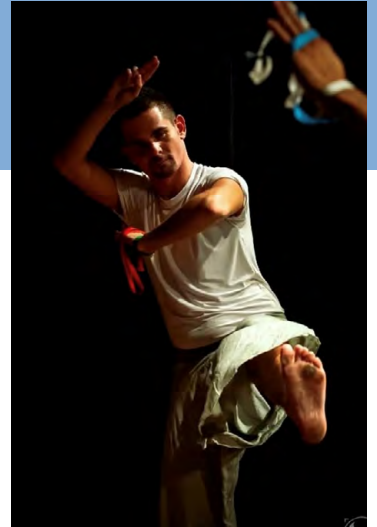
Hello! I'm Antonio Maggio, a Rome-based polyglot teacher, translator, cultural mediator and expert in multilingual communication. I am fond of international literature and I can speak seven languages, including my mother-tongue Italian, that I teach with great passion to people of any age and nationality. After several years of teaching experience all around the world, I moved to Rome, where I also study acting and write for my personal blog "Il Tè di Anthony" ("Tea with Anthony"). (<https://insiemeperilte dellecinque.blogspot.com/>)

*In collaboration with Mattia Carlucci, choreographer, professional dancer and Pizzica instructor, the course is organized by FAO Staff Coop on Wednesdays, 5:15pm – 6:30pm, FAO Gym B.
For bookings: fao-staff-coop@fao.org | +39 06 5705 3142
[Click here](#) to watch a Pizzica demonstration.*

Have you ever experienced a sound so profound it penetrates your core, leaving an indelible mark on your spirit? Imagine dancing to that rhythm while enveloped by the whisper of the sea, the silver rustle of olive groves, and the radiant warmth of the Mediterranean sun. This is the essence of the Pizzica — or more traditionally, the Pizzica Pizzica — an ancient oral tradition born in the heart of Salento, in Italy's southern Puglia region.

A vibrant branch of the broader Southern Italian Tarantella family, the Pizzica is more than just movement: it is a cultural microcosm. While its roots span from the Bassa Murgia to the tip of the Salentine peninsula, each village offers its own expressive nuance to this timeless art form.

To truly understand the Pizzica, one must delve into its ritualistic origins: the phenomenon of Tarantism. Extensively documented by the anthropologist Ernesto De Martino in his seminal 1961 work, *The Land of Remorse*, Tarantism served as a metaphorical outlet for the hardships of a repressed rural society. In a world defined by grueling agricultural labor and rigid patriarchal structures, psychological distress—often manifesting as hysteria or depression — was attributed to the bite of the “taranta” spider.



The remedy was a musical exorcism. A folk orchestra of tambourines, violins, and accordions would perform tireless melodies to rouse the “tarantati” from their torpor, guiding them into a liberating, ecstatic trance.

This rhythmic healing culminated in a spiritual appeal to St. Paul of Galatina, the patron protector against the spider’s venom.

Parallel to this sacred ritual, the Pizzica has always flourished as a celebratory dance of community. Whether marking the end of a harvest, a wedding, or a local festival, it brings people together in a ronda — a vibrant circle of musicians, singers, and dancers. Here, couples dance to a relentless, volcanic energy fueled by binary tempos, triplets, and the hypnotic pulse of the frame drum.

The Pizzica is not a static performance frozen in time; it is a resilient subculture that evolves with the society it inhabits. It represents a living dialogue between generations, where the study of ancient steps and symbols builds a vital bridge between the past and the future.

Are you ready to immerse yourself in a dance of enchanting sounds and primordial energy? The Pizzica Pizzica awaits you!



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



We are Interlinguæ srl, a language services company with over 40 years of experience in translation, interpreting and language training & certification.

WHAT WE OFFER:

ITALIAN LANGUAGE CERTIFICATION (PLIDA)

We are an exam center approved by the 'Società Dante Alighieri' for **PLIDA certificate**, an official certification of proficiency in **Italian as a foreign language** that is institutionally recognized worldwide.

Certify your Italian language skills in listening, reading, writing and speaking from **A2 to C2** level by taking the PLIDA exam at our Rome offices!

Next scheduled PLIDA exam sessions:

May 20th, 2026 – Levels A2 and C2

June 10th - Levels B1, B2 and C1

June 20th - PLIDA JUNIORES for school-aged learners

(13 to 18 y/o), levels A1 to B2

September 9th – Levels A2 and B1

DON'T FEEL READY FOR THIS SESSION YET AND NEED HELP TO PREPARE BETTER?

Take our online prep course for the next **B1 session!**

- 15 hours course
- 10 lessons in small groups
- Starting April 2nd, 2026
- Thursday 6:30 p.m. - 8.00 p.m
- Participation fee: € 195

Thinking about applying for Italian citizenship? We can take care of the certified translation of your birth certificate and police certificate, which are all essential documents for your application.

ENGLISH LANGUAGE CERTIFICATION (OTE)

We are an approved test center for the **Oxford Test of English (OTE)**, a personalized 100% online test endorsed and developed by the University of Oxford and internationally recognized.

Assess your English skills in listening, reading, writing and speaking across four levels: **A2, B1, B2** and **C1**. Book 14 days in advance and receive your reading and listening results immediately and your speaking and writing results within a maximum of 10 days.

Next scheduled OTE exam session:
April 17th / April 24th / May 7th / July 1st

EXAM SESSIONS

MAY 20TH
A2 and C2

JUNE 10TH
B1, B2 and C1

JUNE 20TH
PLIDA JUNIORES
(for school-aged learners)

SEPTEMBER 9TH
A2, B1

LANGUAGE COURSES & CERTIFICATIONS TRANSLATIONS - INTERPRETING



TAKE OUR ONLINE PREP COURSE FOR THE NEXT B1 SESSION!

- 15-hour dedicated prep course
- 10 lessons in small groups
- Starting April 2nd 2026
- Thursdays 6:30 p.m. - 8:00 p.m.
- Participation fee: € 195,00

SPECIAL PRICE:
PREP COURSE + B1 EXAM
€ 380

MAY EASTER BRING PEACE AND SERENITY TO A WORLD TORN BY CONFLICT AND VIOLENCE.



NATURE AND BEAUTY RESIST THE DESTRUCTION CAUSED BY MAN

There's an Afghanistan the news doesn't show. An Afghanistan of emerald valleys, glacial rivers carving through the rock, and mountains that seem to touch the sky. This photo isn't just a landscape: it's the face of an ancient and resilient land. It's the silence of the mountains of the Wakhan Corridor, the majesty of the Hindu Kush, and the life that continues to flow slowly through the cultivated fields. One of the rarest and most mysterious animals on the planet still lives here: the snow leopard, nicknamed "the ghost of the mountains." A feline so elusive that even seeing its tracks is considered an extraordinary event.

Sometimes, behind the headlines, there's another story. And this story speaks of nature, silence, and enduring beauty.





ANNUAL CHECKUP

100 % COVERED BY CIGNA*

OPEN
7 DAYS A
WEEK

LEARN MORE



(+39) 338 312 63 31

clinic@firstmedcenters.it

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

THE AUTHENTIC MILANESE VEAL CHOP: A TASTE OF NORTHERN ITALY

A true icon of Italian cuisine, the Costoletta alla Milanese is much more than a breaded cutlet. It is a culinary tradition that balances high-quality ingredients with precise technique. Here is the recipe for the original version: thick, bone-in, and perfectly golden.



Ingredients

- *Veal Rib Chops: 2*
(bone-in, about 1.2 inches thick)
- *Eggs: 2 large*
- *Breadcrumbs: 300 g*
(coarsely grated dry bread)
- *Clarified Butter (Ghee): 300 g*
- *Salt: To taste*



Instructions

1. Authentic Milanese tradition dictates that the meat should not be pounded. Simply trim any small side bones, leaving the main rib bone intact. Scrape the bone with the tip of a knife to remove any remaining membranes. If left on, they would darken during cooking and trim away any excess connective tissue.



2. Whisk the eggs in a bowl with a pinch of salt and place the breadcrumbs in a large mixing bowl. Then dip the meat into the egg and finally coat with the breadcrumbs.



3. Press the meat firmly into the breadcrumbs, ensuring the coating adheres completely to create that signature crispy exterior.

4. Melt the clarified butter in a skillet. Once it reaches temperature add the chops. Fry until deep golden brown on both sides.

5. **Finishing:** Drain on paper towels, season with a touch of salt and serve hot.

Chef's Tip: Serve with a wedge of lemon, a fresh arugula salad, or crispy roasted potatoes for the ultimate experience.

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



SAVOIR BIEN COMMUNIQUER

METTRE LES FORMES : EST-CE IMPORTANT ?



Avec le marketing actuel, nous sommes aujourd'hui confrontés à un nouveau défi qui est le savoir bien communiquer.

Dans la réalité les choses se passent différemment.

Souvent mes patients se demandent « mais à quoi bon soigner ma manière de communiquer si je pense que cela ne changera pas vraiment la relation ? »

Car S'il est vrai que la manière dont on communique est importante, plusieurs éléments peuvent se constituer comme des obstacles à une communication bienveillante et apaisée. Parmi les difficultés liées, il peut y avoir :

- Les préjugés présents suite à toutes les expériences passées dans chacune de nos relations
- La souffrance, la déception et la colère liées à certains types de liens ou contextes
- Le stress généré par ces compétences qui nous sont demandées.

SAVOIR BIEN COMMUNIQUER : QUELLES SONT LES STYLES QUI SONT D'ACTUALITE ?

Voici ce que la littérature nous propose comme styles communicatifs courants :

- **ASSERTIF** : exprimer clairement ses pensées et ses sentiments, en faisant preuve de respect
- **AGRESSIF** : tendance à dominer dans le but de gagner au détriment des sentiments d'autrui.
- **PASSIF** : ne pas exprimer ses pensées afin de ne pas créer de conflits ou pour plaire.
- **PASSIF - AGRESSIF** : manifester son agressivité par le sarcasme et les allusions.

C'est vrai, le style, soit la forme de notre discours est important, car dire « ce que tu fais ne me convient pas » est bien différent de d'affirmer « ce que tu es ne me convient pas ». Tout comme avoir des affirmations absolutistes telles que « c'est comme ça ! » empêcherait un échange libre.

Mais alors que faire de ces tentatives de catégorisation proposées par le marketing ?

Comme pour toute chose, il est important d'en prendre la demi-mesure. *Parmi les risques*, il peut y avoir le fait de rester coincés dans des cases, de perdre de son naturel, d'idéaliser une forme de communication qui dans le contexte ne donne pas les résultats espérés.

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

Parmi les avantages, on peut relever la prise de conscience et le fait de verbaliser notre pensée de façon satisfaisante, tout en créant un style malléable selon la relation.

La question de bien communiquer prend une tournure encore plus spécifique pour tous ceux et celles qui vivent à l'étranger.

Alors que cela soit au travail, dans les interactions quotidiennes ou dans des endroits de sociabilisation, lorsque vous vivez dans un pays étranger, attachez-vous à observer :

1. Les habitudes culturelles: l'équilibre vie privé - vie professionnelle, l'importance du lien social
2. Le langage verbal: comme l'usage de l'humour, le style du discours selon l'interlocuteur
3. Le langage non verbal lors des échanges: la proximité du corps, le regard, le sourire ou le sérieux
4. La communication (ou non !) des émotions: les états d'âme, le ressenti de l'échec
5. Echanges formels et informels: les formules employées, les compliments autant que les critiques
6. Évitez le malentendu par: l'abstention de l'humour (si vous ne connaissez pas « super » bien les nuances du langage) et en démarrant par « dans ma culture », si vous donnez votre opinion.

En fin de compte, il n'y pas de méthodologie gagnante, il s'agit de faire un travail d'élaboration personnelle pour installer des modes communicatifs qui nous représentent et qui sont, par ailleurs, suffisamment adaptables à notre environnement.

Pour continuer cette réflexion et pour bien d'autres, **je vous accueillerai avec plaisir**, en français comme en italien, **dans mon cabinet à Rome.**

Federica PAGNONI-JOUANDON, psychologue et psychothérapeute, bilingue franco-italienne.

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 certifiée Europe.

Consultation en présentiel à Rome, quartier San Giovanni/ consultation en ligne.

Fede.pagn@gmail.com - tél : 0039 3500955091.

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 Electromyography
English – Italian

Dr Gregory Strabach
General Medicine
English - French - Italian

Dr Massimo Mancone
Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English

Dr Roberto Lacchio
Physiotherapist
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 Laura Marruncheddu
Cardiology - Ecg - Echocardiography
Italian - English

Physiotherapeutical Centre
Allianz, De Besi/MSH e Cigna



Influencers

Preparing
students to
lead since
1964



ST. STEPHEN'S SCHOOL
ROME, ITALY

+39 06 5750605 | sssrome.it | admissions@sssrome.it

