



OTTOBRE
2026

fao casa gazette

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

- GIOIELLI NASCOSTI: BASILICATA

- FSC CARIBBEAN CULTURAL GROUP AND THE
JAMAICA RED CROSS (JRC)

- THE WORLD'S HAPPIEST COUNTRIES IN 2026

- TRAVEL CORNERS: RAVELLO

- HOMEMADE INFUSED OLIVE OILS

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 12:00 - 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*

ONLINE APPOINTMENT

53142

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

WFP WEDNESDAY 14:30 -17:00 WFP SERVICE CENTRE

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:	Anna Muller Prefcke
Fahmi Bishay	Pasqualina Raspaolo
Mattia Carlucci	Enrica Romanazzo
Debora Casalvieri	Catherine M. Stainier Benoit
Franco Clementoni	
Raffaella Dirat	
Cristina Giannetti	
Veronica Lazzarini Viti	
Ilaria Lucchesi	
Antonio Maggio	
Cesare Maramici	
Marco Minicangeli	
Susan Murray	
Janine Claudia Nizza	
Federica Pagnoni	
Francesca Picozza	
Emiliano Pinnizzotto	



TOURISM

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

CHARITY

- 18 **FSC Caribbean Cultural Group and the Jamaica Red Cross (JRC)**
by Susan Murray

SOCIETY

- 24 **The World's Happiest Countries in 2026**
by Ilaria Lucchesi

TRAVEL CORNERS

- 26 **Il mio soggiorno a Ravello tra arte, storia e cultura**
by Cristina Giannetti

FOOD&CULTURE

- 30 **Homemade infused olive oils**
by Pasqualina Raspaolo

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

No anonymous material will be accepted, and the Editor reserves the right to choose and/or reject material that is not in keeping with the ethics of the Organization. Send contributions electronically to the Editor at fao-staff-coop@fao.org or leave signed copies with the Coop office on the ground floor of Building E. The deadline for editorial material is the 10th of the month preceding the date of issue.

The Editor may schedule articles according to the priorities and editorial requirements of the FAO Staff Coop. The FAO CASA Gazette is published every month.

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

STAFF COOP OFFICE - 06/57053142

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

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
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>Mr F. Di Rosa</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

FOOT REFLEXOLOGY	<i>Mr M. Praticó</i>	53142
SHIATSU		
THAI MASSAGE		
ANMO TUINA MASSAGE	<i>Ms A.M. Muller Praefcke</i>	53142

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
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

BASILICATA

Questa regione dalle antichissime origini sospesa fra due mari, vanta una natura incontaminata ed un ricco patrimonio artistico

La Basilicata, conosciuta per i Sassi di Matera, è una regione in cui il passaggio dell'uomo ha lasciato importanti impronte sin dalla preistoria. L'antica "Lucania" custodisce gelosamente un ricco patrimonio artistico e villaggi storici di rara bellezza, perfetti per chi desidera una vacanza lontana dalle rotte turistiche più affollate, per chi voglia scappare dallo stress quotidiano e riscoprire la bellezza antica racchiusa in piccoli borghi silenziosi e ricchi di memorie. Questa regione dalle antichissime origini, sospesa fra due mari, offre anche una varietà di paesaggi dalla natura incontaminata unica nel suo genere fra distese di terra, parchi nazionali, boschi e foreste che ricoprono le montagne, spiagge incantevoli e scorci sorprendenti che spaziano dalle Dolomiti Lucane al Parco del Pollino. La Basilicata è una terra ricca di tradizioni e vanta singolari rituali che fin dai tempi più remoti celebrano il legame tra l'uomo e la natura. In particolare durante il periodo primaverile ed estivo la regione diventa teatro di cerimonie davvero uniche: "le nozze tra gli alberi".



L'inconsueto matrimonio avviene tra un tronco, lo "sposo", ed una cima, la "sposa". L'unione simbolica fra "due Sposi" richiama l'arcaico inno alla fecondità ed al rinnovarsi della vita. I "RITI ARBOREI" che prevedono l'innesto di due alberi a formare letteralmente un'unica nuova pianta, si svolgono in un clima di festa e solennità. Questo sodalizio mistico tra cielo e terra in cui sacro e profano, uomo e natura si fondono per diventare una sola cosa, rimanda ad un mondo arcaico che ha saputo mantenere intatta la sua magia.

Per esplorare i villaggi della Basilicata, la scelta migliore è girare in auto trasformando l'avventura in un viaggio on the road. Questo permette di scoprire luoghi bellissimi e remoti, circondati dalla natura e da scorci panoramici sorprendenti. Tante sono le attrattive sconosciute ai più, concentrate in una sola piccola regione che offre molto più della celebre e bellissima Matera.



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

CASTELMEZZANO: PERLA DELLE DOLOMITI LUCANE

Castelmezzano è un tipico borgo medievale di circa 700 abitanti che merita di essere visitato per il colpo d'occhio scenico che offre non appena ci si addentra fra i suoi vicoli stretti, tra le case incastonate nella pietra in un saliscendi di suggestive scalinate piuttosto ripide scavate nella roccia per inerpicarsi su per il centro storico che racconta il passato di questa terra arcaica.



Il borgo, incastonato letteralmente nella roccia, offre lo scenario impagabile delle Dolomiti Lucane che gli fanno da sfondo e sembrano quasi voler abbracciare questo luogo incantato. Il borgo, che fa parte del Parco Regionale di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti, offre uno dei panorami più spettacolari di tutta l'Italia del Sud.

Qui aria purissima, e scorci incantevoli per gli amanti della natura che possono fare escursioni storico-naturalistiche, a partire dal Percorso delle Sette Pietre, un antico tratturo che collegava Castelmezzano con la dirimpettaia Pietrapertosa.

Per i più avventurosi, Castelmezzano è famoso per il "Volo dell'Angelo", un'emozionante traversata su un cavo d'acciaio che collega il paese al vicino borgo di Pietrapertosa. Legati con tutta sicurezza da un'apposita imbracatura e agganciati ad un cavo d'acciaio si potrà provare per qualche minuto l'ebbrezza di librarsi nel cielo

e vivere una fantastica avventura unica in Italia ma anche nel mondo per la bellezza del paesaggio e per l'altezza massima di sorvolo che regala un fantastico viaggio a contatto con la natura attraverso un paesaggio singolare alla scoperta della vera anima del territorio.

In questi luoghi è possibile gustare specialità a base di semplici ingredienti sapientemente utilizzati da gente dedita alla caccia ed alle pratiche agricole, come le beccacce ripiene, la frittata di lampascioni, la rafanata (una specie di frittata a base di uova, rafano e formaggi), i ravioli di ricotta con sugo di funghi cardoncelli, i maccheroni con mollica frita e noci.

PIETRAPERTOSA: IL TETTO DELLA BASILICATA

Con i suoi 1088 metri di altitudine, Pietrapertosa è il comune più alto della regione. Questo borgo gioiello della Basilicata è letteralmente aggrappato alle guglie rocciose delle Dolomiti Lucane, che come una fortezza naturale lo proteggono dai freddi venti provenienti da Nord.

Pietrapertosa, l'antica Pietraperciata è dominata dalla roccia tanto che deve il suo nome alla Pietra Perciata cioè "roccia forata". Partendo dal grande massiccio che accoglie il visitatore all'ingresso del paese, si passa attraverso gradinate scavate nella roccia (le scalelle), per visitare il quartiere arabo (aravata) che conserva ancora oggi l'antica struttura urbanistica con strade strette, vicoli ciechi e tipiche case contadine unifamiliari in pietra locale, scavate nella roccia, per proseguire il percorso fino a raggiungere il punto più alto del paese dove è situata la pietra forata (perciata).

Per gli amanti del trekking da non perdere è il suggestivo percorso geologico che dalla fortezza normanna conduce alla chiesa madre di S. Giacomo Maggiore, attraverso cui ammirare le bizzarre forme assunte dalle rocce, modellate nel corso dei secoli dagli agenti atmosferici, raffiguranti un soldato, due gemelle, un elefante o un delfino.

Per le strade di Pietrapertosa, oltre all'aria pura e frizzante, si respira un'atmosfera di storia e di cultura. Numerose sono le chiese con cicli di affreschi, i palazzi medievali ed i tesori del castello da scoprire in compagnia di una guida locale. Dai resti del castello si gode di un panorama mozzafiato.



CRACO: IL FASCINO DEL PAESE FANTASMA

Situata fra l'Appennino Lucano e il Mar Ionio, a circa 50 chilometri da Matera, la città fantasma di Craco conserva ancora oggi meravigliose tracce della sua storia e del suo passato. Non è un borgo come gli altri, ma un vero e proprio paese fantasma. Abbandonato negli anni Sessanta a causa di una frana, oggi offre uno scenario surreale e affascinante. Le case vuote e i palazzi diroccati si ergono su un calanco argilloso, creando un'atmosfera così unica da essere stata scelta come set per numerosi film internazionali, tra cui "La Passione di Cristo" di Mel Gibson. Le visite guidate permettono di esplorare, in totale sicurezza, questo luogo sospeso nel tempo che attira visitatori da ogni parte del mondo.



VENOSA: UN TUFFO NELL'ANTICA ROMA

Circondata da una rigogliosa vegetazione, è situata al margine nord-orientale della Basilicata, su una delle alture dell'Appennino lucano, vicino al confine con la Puglia. Conosciuta per essere la città natale del famoso poeta latino Orazio, Venosa è un concentrato di storia antica. Il suo centro storico ancora ricalca l'antico sistema viario della città romana, con due vie di attraversamento longitudinali identificabili nell'attuale Corso Vittorio Emanuele e Corso Garibaldi, e da una serie di strade minori trasversali che descrivevano isolati regolari. Dell'antica Venusia poco resta, inglobata nella città medievale che reimpiegò il materiale architettonico preesistente, per cui le vestigia della città romana come epigrafi, frammenti architettonici, elementi decorativi e bassorilievi, murati nelle chiese e nei palazzi fanno di Venosa un museo all'aperto.



Il borgo è dominato dal Castello Aragonese e ospita il Parco Archeologico, dove è possibile ammirare i resti delle terme romane e dell'anfiteatro. Il vero capolavoro di Venosa è però l'Abbazia della Santissima Trinità, che include la suggestiva "Incompiuta", una grande chiesa iniziata dai Normanni e mai portata a termine.

GUARDIA PERTICARA: IL BORGO DELLE CASE IN PIETRA

Questo è un luogo che risveglia i sensi e cattura lo sguardo per chi ama le atmosfere medievali intatte.



Guardia Perticara conosciuto come il “paese delle case di pietra” è uno dei “Borghi più belli d’Italia”, che si distingue per i suoi edifici realizzati interamente in pietra a vista finemente restaurati, per i suoi caratteristici vicoli, le stradine strette e ripide. Le case in pietra arroccate le une sulle altre conferiscono al borgo un fascino tale da proiettarlo fuori da ogni tempo, e forse proprio per questo il grande regista Francesco Rosi lo ha scelto tra le location in cui ambientare alcune scene del suo “Cristo si è fermato ad Eboli” tratto dall’omonimo romanzo di Carlo Levi.

ACERENZA: LA CITTÀ CATTEDRALE

Visitare un villaggio nel nord della Basilicata è un’esperienza speciale, soprattutto in bassa stagione. Esplorare il borgo cattedrale di Acerenza significa immergersi in un’atmosfera ricca di memorie, spiritualità e bellezza. La storia di Acerenza, antica Acheruntia, risuona ancora tra i suoi intricati vicoli ed è impressa nelle sue imponenti architetture.



Considerata uno dei “Borghi più belli d’Italia”, è denominata “città cattedrale” per l’imponente tempio che troneggia al centro del borgo antico. La splendida Cattedrale di Santa Maria Assunta e San Canio in romanico clunyacense- (XI sec. voluta da Roberto il Guiscardo dopo il concilio di Melfi), sorprende per la sua unicità nei dettagli architettonici e nei numerosi simboli e testimonianze insolite per una “chiesa” che rappresenta uno dei rarissimi casi in cui sacro e profano si fondono in armonia. Questo edificio romanico francese considerato uno dei monumenti più importanti della regione, è adagiato su di una rupe, racchiusa tra il fiume Bradano e il torrente Fiumarella. Grazie alla sua posizione, dal belvedere “Torretta” lo sguardo si perde nei colori mutevoli dell’alta valle del Bradano, tra le sue dolci colline, le distese di campi di grano ed aree boschive importanti come quelle legate al Parco Naturale Regionale del Vulture.

Acerenza è una delle città del vino: patria del rinomato Aglianico rosso del Vulture (uno dei migliori vini prodotti in regione) è un punto di partenza ideale per scoprire le tradizioni enogastronomiche locali. E proprio per rimanere in tema si potrebbe percorrere la cosiddetta “Via della Cantine”, antiche grotte scavate nella roccia per la conservazione dell’Aglianico.



Davvero gustosi sono i dolci tipici della vendemmia, come il “sasanidd”, pasta fresca di grano duro cotta nel mosto, e le “lagh’ne chiappute”, lasagne di pasta di grano duro condite con noci, mandorle, mollica di pane e vino cotto, e lo “Sfogliolato”, pasta di pane con ripieno di cannella, uva sultanina e alici. Da non perdere, a Pasqua, è il “Pastizz”, deliziosa torta di ricotta, o a Natale i “Calzoncelli”, dolci ripieni di castagne.

La cittadina vanta un’eccellenza internazionale: il **panettone più premiato d’Italia**.

VIGGIANELLO: IMMERSI NEL PARCO NAZIONALE DEL POLLINO

Per gli amanti della natura, Viggianello è una tappa obbligata. Situato nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, il borgo è circondato da boschi rigogliosi, sorgenti d’acqua purissima e montagne imponenti. Il centro storico è dominato da un castello normanno-svevo da qui partono numerosi sentieri per il trekking che conducono alla scoperta dei maestosi pini loricati, simbolo del parco.

Quando il paesaggio si tinge dei colori caldi dell’autunno il panorama offre scenari fantastici: distese di boschi colorati di arancio, verde e oro che vestono i pendii delle montagne. Il vento fresco ed il profumo della natura che odora di terra bagnata, di foglie e di resina, ti accompagnano in un percorso spettacolare, tutto da scoprire.

PARCO DEI PALMENTI: PIETRAGALLA

Il villaggio da fiaba con i resti di un’antica civiltà contadina tra arte e genuinità



Questa regione cela sorprendenti tesori...come diceva Rocco Papaleo nel famoso film “Basilicata Coast to Coast”, la Basilicata esiste... ed è bellissima!

Pietragalla è un borgo incantato che sembra appartenere al fantastico mondo di Tolkien, popolato dalle case degli hobbit che in realtà sono grotte tufacee....A prima vista potrebbe sembrare anche un quadro del celebre Van Gogh con il suo paesaggio rupestre giallo e verde che fa da sfondo a tante piccole strutture simili a casette abitate da elfi, fate e

folletti.... Protagonisti dello scenario sono i **palmenti**, le vasche scavate nella roccia arenaria nascoste da una vegetazione spontanea che cresce sul loro stesso tetto e che probabilmente videro la luce nell’Ottocento. Fino a cinquant’anni fa, i palmenti rappresentavano il fulcro della vita economica e sociale di Pietragalla: questo particolare sistema di grotte costruito con la pietra locale, era adibito alla trasformazione delle uve; qui, infatti, avvenivano la pigiatura e la fermentazione. Alla fine del processo, il vino veniva trasportato in botti di legno nelle cantine ipogee chiamate **rutti**, scavate nel centro storico del paese.

La vita di Pietragalla ha sempre ruotato intorno al vino, al punto da dettarne anche la conformazione urbana: il borgo, che si sviluppa in tre anelli concentrici, è tagliato dalla cosiddetta Via del vino, una scorciatoia che permetteva di spostarsi in modo più rapido e le abitazioni, le strade, il modo di vivere, le relazioni familiari, i comportamenti, conservano ancora l'atmosfera di quei tempi.

ROTONDA: TRADIZIONE E NATURA INCONTAMINATA

Sempre all'interno del Parco Nazionale del Pollino, di cui ospita la sede ufficiale, si trova Rotonda. Questo borgo è famoso in tutta Italia per due prodotti agricoli di altissima qualità che testimoniano le antiche tradizioni contadine del luogo: la Melanzana Rossa di Rotonda DOP e il Fagiolo Bianco di Rotonda DOP.

Il centro storico, con i suoi palazzi gentilizi e i portali in pietra scolpita, merita una visita approfondita. Passeggiando tra vicoli in pietra, musei originali e paesaggi naturali mozzafiato, si scopre un territorio autentico, dove il turismo lento e sostenibile è ancora una realtà concreta.



IRSINA: UN TESORO D'ARTE NASCOSTO

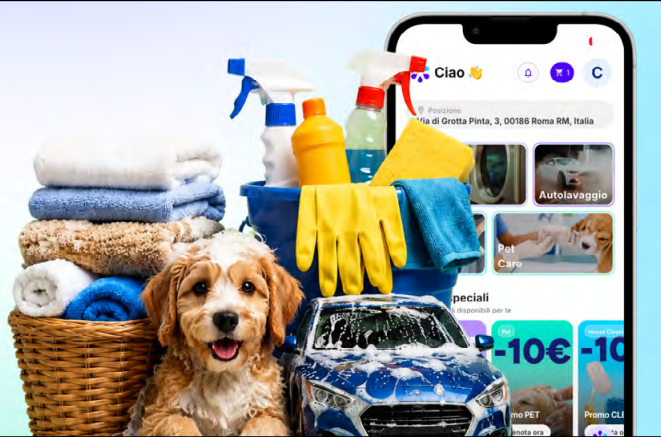
Irsina è uno dei borghi più antichi della Basilicata, cinto da mura medievali che un tempo lo proteggevano dalle invasioni. Il suo centro storico è un dedalo di vicoli che nasconde un tesoro artistico di inestimabile valore: all'interno della Cattedrale di Santa Maria Assunta è custodita la statua di Sant'Eufemia, un capolavoro scultoreo attribuito al celebre artista rinascimentale Andrea Mantegna.



Download it now
and get 20€ off
your first order

Offerta valida fino al 31/12/2023

Laundry - Car Wash - Pet Care - House Cleaning



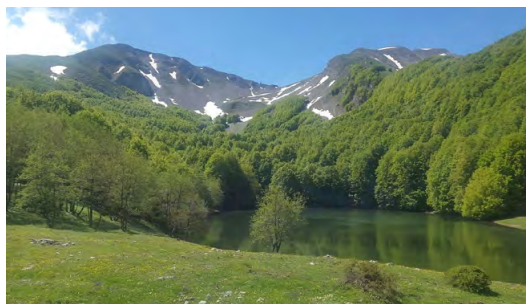
LAGONEGRO: LA BELLEZZA SELVAGGIA DI UNA NATURA INCONTAMINATA

Questa città medievale è situata nella valle del fiume Noce, tra il Monte Sirino e il Mar Tirreno. L'area offre diversi punti di interesse, da antiche chiese e castelli a cascate e sentieri panoramici.



L'imponenza del Monte Sirino e l'azzurro del mare della vicina Maratea, "Perla del Tirreno", il borgo medioevale e la leggenda che immagina proprio qui sia stata sepolta la Monna Lisa di Leonardo da Vinci rendono Lagonegro meta di un viaggio sorprendente.

Per la sua favorevole posizione Lagonegro d'inverno è frequentato dagli appassionati di sci attratti dalle piste che si snodano sul monte Sirino, d'estate dagli amanti del verde per godere della natura incontaminata, dei fitti boschi che ben si prestano a escursioni di ogni genere, seguendo sentieri che, a seconda delle difficoltà, salgono fino alle più alte vette dove respirare aria pura e ammirare panorami mozzafiato. Aree verdi e scenari indimenticabili circondano questo paese famoso anche per aver dato i natali al grande cantautore Pino Mango. D'altro canto la sua posizione alle falde del monte Sirino, offre spettacoli naturali insoliti. Dietro



alla cosiddetta "La spalla dell'Imperatrice", in una cornice incantevole emerge la Riserva Naturale del Lago Laudemio, (o Lago Remmo), a oltre 1500 metri di quota, di origine glaciale e per questo di particolare interesse ambientale e naturalistico, circondato da una fitta faggeta che, insieme ai monti circostanti, offre al visitatore uno scenario paesaggistico estremamente suggestivo.

Scorci fiabeschi si aprono alla vista di chi capita in un lago glaciale formatosi nel caldo e profondo Sud del nostro Belpaese... in questa sorprendente contraddizione è racchiusa tutta la magia di una terra poco conosciuta ma che offre la bellezza selvaggia di una natura incontaminata.

Speriamo che la Basilicata possa mantenere intatto il suo fascino e la sua autenticità e che resista alla tentazione dell' overtourism, cioè alla seria minaccia per l'ambiente causata dal turismo di massa che porta profitto a pochi, ma che mette a rischio il delicato equilibrio tra uomo e natura.



Save up to 75% on car insurance in Italy.

Exclusive coverage designed for FAO and UN staff

- Full no-claims history from abroad recognized
- Accident Forgiveness keeps your premium stable
- Green Card included for the EU, Schengen and UK travel
- Italian- and English-speaking support

Specialized insurance for internationally mobile professionals, offering better value and fewer limitations than many local insurers.



Get your personalized quote

AJG.com/FAO

Clements.Italy@ajg.com

Phone/SMS: +44 3300 990 104



FATIGUED BY THE AUTUMN RESTART?

It might be your thyroid

Unexplained fatigue, unexpected weight fluctuations, anxiety, difficulty concentrating, or sleep issues: do you recognize yourself in these symptoms?

We often tend to blame them on daily stress, but sometimes the root cause lies in the thyroid—the small gland that regulates the energy and metabolism of our entire body.

For a detailed overview of how these tests work and what conditions can be identified, read the full article on our blog: [Thyroid screening: how it works, what tests it includes, and what conditions it can detect](#)

With the autumn restart, taking care of your well-being is essential.

For this reason, throughout October and November, Aventino Medical Group – in collaboration with the nearby Clinica Santo Volto – is launching a special thyroid screening and check-up campaign.

A quick and targeted path combining specialist consultation, ultrasound, and dedicated blood tests, designed to catch any irregularities early.

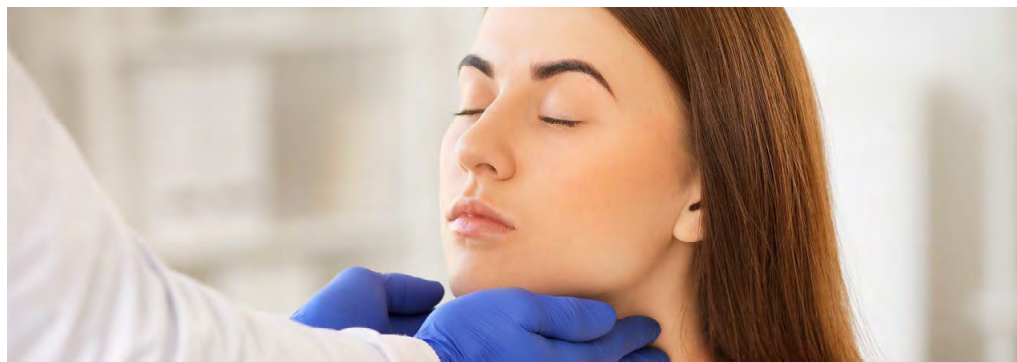
- **When:** Every Friday in October and November.
- **Where:** Aventino Medical Group (Via Sant'Alberto Magno, 5 - Rome).

Want to learn more or book your check-up?

- Phone: 06 57 80 738
- WhatsApp (messages only): 375 6821268
- Email: info@aventinomedicalgroup.com
- [Online: via Doctolib](#)



Dr. Alessio Maiorino,
Endocrinologist at Aventino
Medical Group



Direttrice sanitaria Dott.ssa. Catherine Marie Stainier Benoit -
Via Sant' Alberto Magno, 5 00153 Roma - P.IVA e COD. FISC: 14102651008

www.aventinomedicalgroup.com

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

FSC CARIBBEAN CULTURAL GROUP AND THE JAMAICA RED CROSS (JRC)

by Susan Murray

On the 28th of October 2025, Mellisa, a category 5 hurricane, made landfall in Jamaica, unleashing ferocious winds and torrential rains, particularly in the western parishes [districts]. The hurricane destroyed homes, knocked out power and communications and severely cut off access to many communities.

November 2025 reports showed 45 confirmed deaths and 14 persons missing, 90 thousand displaced households (preliminary), over 19 thousand buildings damaged, and 82 communities impacted.

The FSC Caribbean Cultural Group got in touch with the Jamaica Red Cross (JRC) through one of its members and former FAO staff member, to find out if we could help the Jamaican people in any way. The JRC is a member of the worldwide Red Cross/Red Crescent Movement which was established in 1948 as a branch of the British Red Cross. Jamaica gained its independence in 1962, and in 1964 the Jamaica Red Cross by an Act of Parliament became an independent National Society, to serve as an Auxiliary to the Government in times of emergencies, disasters or crises. In keeping with its legal mandate, the organization routinely works closely with various agencies of government on an ongoing basis, and with greater intensity in times of disaster.



Additionally, the organization regularly provides support and assistance to thousands of vulnerable Jamaicans, offering among other things:

First aid services
HIV/AIDS and other health related services
Housing
School for “At Risk” kids

Street feeding Programme
Livelihood assistance
Psychosocial support

Despite its Auxiliary role to the Government, the Jamaica Red Cross is completely autonomous and independent in the performance of its responsibilities.

The JRC presented our Group with a proposal for funding to support the JRC targeted communities in the parishes of St. Elizabeth and Westmoreland - two of the parishes most affected by the hurricane.

Most of the affected houses in these areas either lost their roofs or were destroyed. Given the extent of the damage and the shortage of materials, it was expected that many people would not be able to re-occupy their houses for an extended period, and with continued rainfall, whatever was left of their belongings would suffer additional damage.

The JRC plan was to train 60 people in selected communities to install tarpaulins. For the installation, teams of two would be assigned to each house and each team member would be paid a stipend of J\$4000 (approximately €22) per day. It was expected that each team would complete four (4) houses per day. The activity would have the two-fold effect of first providing temporary shelter and secondly it would provide temporary income for members of these communities who had lost income due to the hurricane.

The budget for this project was projected as J\$1,240,000 (Approximately €6,800). The FAO Cultural Group donated €3,000 (approximately J\$550,000) – half of which, i.e. €1,500, was raised through the December 2025 Charity Sales held in the Kazakhstan Room.

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

The JRC informed us that, due to difficulties implementing the project, they would redirect the funds to other interventions that would have greater impact on the affected communities at that time.

They provided two options, the first of which was to utilize the funds by incorporating them into their existing Resilient Roofs Project (in-progress) - funds would be used to offset cost for trainers/facilitators for carpenter training, venue for training, and/or catering services for said carpenter training; or alternatively, the funds would be utilized to provide direct livelihood inputs to a small group of farmers (example: tools, materials such as feed/fertilizers, or critical resource). Attempts would also be made to incorporate, if possible, a women's group or people with disabilities as the focus.

The JRC has reported back that our contribution was directed specifically to activities in Westmoreland and St. Elizabeth, covering:

- Training materials to strengthen understanding of safer roof construction practices.
- Community mobilization to engage and organize residents.
- Refreshments for participants during awareness sessions.

The JRC was able to train 62 (39 females and 23 males) Branch Volunteers across the 4 parishes/branches of St. Elizabeth, Westmoreland, Hanover, and St. James. Volunteers received Safer Roof Awareness Training and Damage Assessment Training (Roof level/type damage).

OUTCOMES OF FSC CARIBBEAN GROUP CONTRIBUTION

- Strengthened community knowledge of safer roof construction in Westmoreland and St. Elizabeth.
- Direct support for materials, and mobilization ensured effective participation in awareness sessions.
- More than 600 people indirectly reached through awareness and mobilization activities.
- Contribution complemented wider recovery efforts, embedding resilience into rebuilding initiatives and supporting livelihood recovery/start-up (carpenter/technical training component).

The Spring Charity Sales this year raised a further €955 for the JRC to continue contributing to Jamaican resilience.





SCHOOL ADMISSION 2026/27

Vision

Ambrit's vision is of an internationally minded community that empowers students to create solutions to tomorrow's challenges.

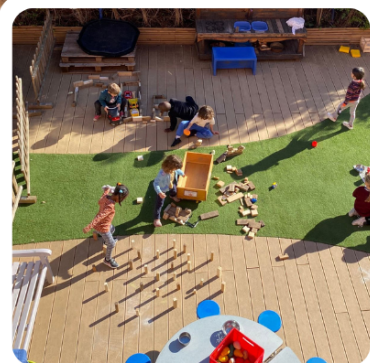
Mission

Ambrit International School inspires and nurtures agency and achievement to create a better future.



INTERNATIONAL SCHOOL

Via F. Tajani 50, Rome
+39 06 5595305
ambrit@ambrit-rome.com
ambrit-rome.com



Primary Years
Programme



Middle Years
Programme

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



When home protection is your responsibility

What international professionals should know about protecting their home in Italy

For many FAO, WFP and IFAD colleagues, moving to Rome also means adapting to a different insurance environment.

The insurance connected to a rented property does not necessarily protect the tenant's belongings or cover every liability risk linked to everyday life at home. A water leak, burglary or accidental damage affecting a neighbouring apartment can have financial consequences.

For tenants, the key is to understand the difference between the landlord's insurance and the cover needed for personal belongings and personal liability. A landlord's policy may protect the building itself, subject to its terms and conditions, but this does not automatically mean that the tenant's contents or liability are covered.

A suitable home policy may include protection for belongings, theft, water or fire damage and liability towards third parties, subject to policy limits, conditions and exclusions.

A well-protected home can help protect your belongings, your budget and your peace of mind.

DBDG is at your side to help you review your existing cover, choose the solution that best fits your needs and support you when needed, according to the policy terms and conditions.

DBDG Insurance Broker

Home • Health • Life • Motor • Personal Protection • Savings Plan • Travel

ufficihao@dbdg.it | +39 06 57054549

A roof over your
head is nice.

Coverage over
your roof is better.

Most UN staff in Rome discover this only after their first apartment issue: in Italy, landlords insure the building, not your belongings.

And when something goes wrong eg. water leaks, theft, accidental damage the costs can be unpredictable. With DBDG Home Insurance, what's yours stays yours. Simple coverage. Clear terms. Real peace of mind.

Protect your home. Protect your budget.

DBDG
Insurance Broker

THE WORLD'S HAPPIEST COUNTRIES IN 2026: FINLAND WINS AGAIN, ITALY CLIMBS (BUT NOT ENOUGH)



by Ilaria Lucchesi

I work at the FAO Staff Coop. I love traveling, exploring the world and uncovering fascinating finds online. After sharing them with friends for years, I decided to bring those stories and discoveries to this space as well

Every year, when the World Happiness Report comes out, I find myself asking the same question: where do people actually live well? I don't mean GDP or stock market numbers, I mean that harder-to-measure feeling of everyday well-being. The 2026 edition of the report, compiled by the University of Oxford's Wellbeing Research Centre together with Gallup, surveyed people's sense of well-being across more than 140 countries, weighing factors like income, life expectancy, social support, freedom to make life choices, generosity, and perceptions of corruption. As always, the results say a lot about the world we're living in right now.



For the ninth year running, Finland has been crowned the happiest country on Earth. Joining it on the podium are two familiar Nordic faces, Iceland and Denmark, while Sweden and Norway round out the top 10 alongside Israel, the Netherlands, Luxembourg, and Switzerland. None of that is exactly shocking—Scandinavian countries have topped these rankings for years thanks to a mix of strong social safety nets, high institutional trust, and a real sense of community.

So what keeps Finland so firmly at the top year after year? Jan-Emmanuel De Neve, one of the report's editors, traces it back to a specific cultural trait: Finns, he explains, don't chase happiness as some kind of trophy to show off. Instead, they hold onto a quieter gratitude for what they already have, without taking themselves too seriously. It's precisely that lack of pretense, he argues, that lets them enjoy even the small stuff. The result is a calm sense of contentment that comes from feeling like you're exactly where you're supposed to be, at ease with what you have and with the world around you.

There's also a bond with nature that's tough to capture in a data table, but it clearly matters. Plenty of Finns keep a cottage in the woods for their free time, and picking mushrooms and wild berries is practically second nature to them, it's a connection to the outdoors that seems baked into the culture itself. Then there's the sauna, a true cultural icon in Finland:

far more than a place to unwind physically, it functions as a genuine social space, where people talk, strengthen relationships, and sometimes even seal business deals. It's a small, collective ritual that, in its own quiet way, helps build the widespread trust that a lot of Finnish happiness is built on.

The real headline this year, though, comes from Latin America. Costa Rica pulled off a stunning leap, jumping from 23rd to 4th place. Researchers point not to economic wealth but to the strength of family ties and social bonds as the driving force. I find that detail genuinely refreshing, it pushes back against the idea that happiness is just a matter of what's in your bank account.

Italy landed at No. 38 this year, climbing a couple of spots from the previous ranking. It's not a dramatic leap, but it's a welcome sign after years of ups and downs—Italy has swung as high as 28th and as low as 50th in recent editions of the report, so the volatility isn't new. What seems to be dragging Italy's score down the most is low trust in institutions and a still-high perception of corruption, along with a sense of personal freedom that ranks below the international average. On the flip side, Italy remains a country that delivers a rich quality of life culturally, scenically and—let's be honest—gastronomically. Those are the kinds of things a survey can't fully capture, but anyone who's lived there knows they matter.

One section of the report that really stuck with me is about younger generations. In most of the world, people under 25 rate their lives better than they did twenty years ago. But in English-speaking countries (the U.S., Canada, Australia, New Zealand) and parts of Western Europe, the trend has actually reversed, with heavy social media use cited as a likely factor. It's a useful reminder that happiness isn't just about where you live, it's also about how you live.

Sources and further reading:

- *Corriere Viaggi* – *The ranking of the world's happiest countries 2026*
- *Mondosanità* – *The 2026 World Happiness Report maps out the new geography of happiness: Italy ranks 38th*

AVENTINO DENTAL

Dott. Luca Corradi

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

Mob. 3465027415 (WhatsApp)

dentista.corradi@gmail.com

www.aventinodental.it

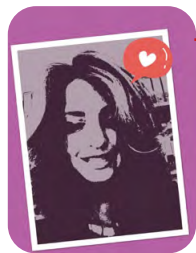


on parle Français
we speak English

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA



IL MIO SOGGIORNO A RAVELLO TRA ARTE, STORIA E CULTURA



di Cristina Giannetti

Lavoro presso la FAO Staff Coop e, nel tempo libero, amo viaggiare alla scoperta del nostro bel Paese per immortalare gli scorci più belli

Un agosto della Costiera Amalfitana sa essere vivace e pulsante, ma varcata la soglia di Ravello il ritmo del mondo sembra rallentare all'improvviso. Era la mia prima volta in questo borgo sospeso tra cielo e mare: un luogo incantevole di cui avevo sempre sentito parlare, ma che non avevo mai vissuto davvero.



Soggiornare nella celebre “Città della Musica” regala sensazioni uniche. Ravello è una perla rara, un crocevia di storia e bellezza, nonché il rifugio ideale dove fuggire, rigenerarsi e lasciarsi ispirare. Grazie ai suoi scorci mozzafiato, è stato un approdo prediletto per grandi personalità come Richard Wagner, Giovanni Boccaccio, Virginia Woolf e Greta Garbo.

Ricordo nitidamente la prima mattina in albergo: la sveglia senza fretta, la luce dorata del sole estivo che filtrava dalle tende e l'aria fresca che saliva dal golfo, carica di limoni e salsedine. Fare colazione sulla terrazza dell'hotel, spingendo lo sguardo verso l'orizzonte infinito del Mediterraneo, è stato il momento esatto in cui ho sentito di aver staccato la spina.



I giorni sono trascorsi in un perfetto equilibrio tra meraviglia e relax. Passeggiando tra i vicoli e le eleganti dimore storiche, si respira un'atmosfera d'altri tempi, dominata dalle sue straordinarie ville:

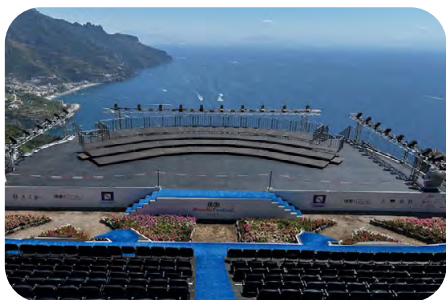


• **Villa Rufolo:** Famosa per il giardino terrazzato a picco sul mare, è qui che Wagner immaginò il magico giardino di Klingsor per il suo Parsifal. Da decenni questo scenario ospita il prestigioso Ravello Festival, richiamando appassionati da ogni angolo del mondo.

• **Villa Cimbrone:** Con la celebre Terrazza dell'Infinito, adornata da busti in marmo bianco che contrastano con il blu intenso del mare, regala uno dei panorami più suggestivi del pianeta.



Esplorando il centro ci si imbatte nel **Duomo di San Pantaleone**, fondato nel XI secolo, che custodisce un prezioso pulpito bizantino e la reliquia del sangue del patrono. Accanto a quest'anima medievale, l'architettura contemporanea trova spazio nell'**Auditorium Oscar Niemeyer**, una struttura futuristica incastonata come un'onda di luce tra i terrazzamenti.



Ravello è un'esperienza per tutti i sensi: dal profumo delle zagare al fruscio del vento tra i pini marittimi, ogni angolo invita alla contemplazione.

La sera, mentre il caldo lasciava il posto a una piacevole brezza, il borgo si illuminava di magia. Tra le note di musica classica nell'aria e le cene a lume di candela nei ristoranti del centro, ogni scorcio sembrava un dipinto.

Questo soggiorno si è trasformato in molto più di una semplice vacanza: è diventato un rifugio dell'anima, un ricordo prezioso che porterò sempre nel cuore.

FAO Staff Coop MEMBERSHIP 2027

for All UN Staff & Retirees



JOIN NOW OR RENEW YOUR MEMBERSHIP

Terms and Conditions [HERE](#)

By joining the FAO Staff Coop, you can avail yourself of all our services, as well as our favourable and interesting initiatives*:

Housing service, Car Related Services (*Official Translation of Driving License or any other documents, Change of Ownership, etc*), Gazette, Legal Assistance, Fiscal Assistance, Assistance with Immigration and Italian bureaucracy, Notary service, Garment Repairs, Dry Cleaning, Shoe Repairs, Theatre Ticket booking, Tech-Support, Piano and Guitar lessons, Gym Classes, Cultural and Sport Activities, Guided Tours, Bike Tours, Italian Language Courses, Small Advertisements, Summer Camps, discounts from Local Businesses (*"Teatro dell'Opera di Roma" and other theatres, "Eataly" Supermarkets, Sporting Clubs, International Schools, Shops, Medical Offices and others*)and many more to come!

Membership fees:

Coop share 25,00€ (due only by New FAO and WFP Members and refundable on cancellation of the membership, i. e. termination of contract, transfer abroad)

+ Annual Single Membership 30,00€ (valid until 31.12.2027)

or

Annual Family Membership 35,00€ (valid until 31.12.2027)

**Membership registration and renewal payable by paypal
or credit card on our website**

www.faostaffcoop.org

**If you wish to pay by bank transfer, please email us at
FAO-Staff-Coop@fao.org
to receive banking instructions**

For more information: fao-staff-coop@fao.org or 06/ 57053142 / +39 3406116572



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

HOMEMADE INFUSED OLIVE OILS

SIMPLE FLAVOR COMBOS FROM PASQUALINA'S KITCHEN



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



LEMON ZEST & THYME INFUSED OLIVE OIL

Ingredients

- 1 cup extra virgin olive oil
- 1-2 sprigs fresh rosemary
- 2-3 garlic cloves, smashed (peel on is fine)
- 1/2 tsp peperoncino or chili flakes (more if you like it spicy!)

Instructions:

- In a small saucepan, warm the olive oil over low heat
- Add rosemary, garlic, and peperoncino or chili flakes
- Infuse gently for 5–10 minutes. Do not let it fry or sizzle
- Remove from heat and let cool completely
- Strain into a clean bottle or jar. Use within 1–2 weeks



LEMON ZEST & THYME INFUSED OLIVE OIL

Ingredients

- 1 cup extra virgin olive oil
- Zest of 1 lemon
(peeled into strips, avoiding white pith)
- 3-4 sprigs fresh thyme

Instructions

- Warm olive oil over low heat in a small saucepan
- Add lemon zest and thyme sprigs
- Let infuse for 5-7 minutes, then remove from heat
- Cool completely and strain into a clean bottle
- Store in the fridge and use within 1 week



SAGE & GARLIC INFUSED OLIVE OIL

Ingredients

- 1 cup extra virgin olive oil
- 6-8 fresh sage leaves
- 2 garlic cloves, thinly sliced



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

Instructions

- Heat olive oil over low heat in a small saucepan
 - Add sage leaves and sliced garlic
 - Infuse for about 5 minutes or until fragrant (do not brown)
 - Remove from heat and let cool completely
 - Strain and pour into a clean jar
- Use within 1-2 weeks

WHY YOU SHOULD STRAIN INFUSED OLIVE OIL**1. To Prevent Spoilage or Botulism**

The biggest reason: food safety. When you leave fresh herbs, garlic, or citrus peel in oil—especially if there's any moisture—it can create a perfect environment for botulism, a dangerous bacteria that thrives in low-oxygen, room-temperature conditions (like a sealed bottle of oil).

Straining removes the solids and reduces this risk—especially if you're planning to keep the oil unrefrigerated.

2. To Keep the Oil Clear & Clean

Herbs and garlic can darken or break down over time, making the oil cloudy, bitter, or even give it an “off” flavor. Straining keeps the oil beautifully clear and fresh-tasting.

3. Shelf Life

Strained infused oil (especially if stored in the fridge) will last longer usually 1–2 weeks safely, though for oils infused only with dried ingredients, it can be longer.

When You Can Leave Ingredients In:

- If you're using dried herbs and spices only (like dried chili or rosemary).
- If the oil will be used within a couple of days.
- If you store it in the fridge and plan to use it quickly.

Have a look in my book: 'Pasqualina's Table, A Book Series' Buy a hard copy from Amazon



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 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

