



## BABY APPUNTAMENTI

Questo mese ho potuto partecipare solo a due degli eventi che vi avevo indicati il mese scorso: siamo stati all'Hortus Urbis e a "Le piazze dell'Agricoltura".

All'Hortus Urbis, il mio figlioletto più grande ha partecipato alla mostra "Skulls" ed al laboratorio "Guardami in bocca e ti dirò chi sei", un laboratorio di paleontologia curato dal geologo paleontologo Umberto Pessolano.

Mio marito ha accompagnato il bambino ed è stato molto soddisfatto di come è stato gestito e condotto il laboratorio, purtroppo non mi ha raccontato nulla di più.

Alberto, alla fine del laboratorio, mi ha mostrato tutto fiero il piccolissimo teschio che gli avevano regalato. La mostra è aperta ogni fine settimana fino al 19 gennaio 2014, il laboratorio ogni domenica alle ore 12,00.

Nel frattempo, Stefano, il piccolo di tre anni, ha giocato libero all'interno della Cartiera Latina (dove ogni domenica si tiene il laboratorio sulla carta "tutti per un foglio" alle ore 10,30 e alle ore 15,00), nell'area che riproduce la capanna del pastore, la tettoia ed il recinto per gli animali e sulle balle di fieno dell'orto.

Domenica 17 novembre abbiamo trascorso una splendida giornata all'Agrario, i bimbi hanno giocato nel campo di calcio, hanno visto i cavalli e abbiamo fatto un pic-nic con i panini acquistati ai banchi del mercato.

Purtroppo siamo dovuti andar via mentre un professore dell'Agrario iniziava a spiegare la preparazione del formaggio.

Un consiglio: ho provato a prenotare uno dei laboratori del planetario, quelli della domenica erano tutti stati prenotati. *continua dietro*

## QUALCHE CENNO SUGLI SPRECHI DOMESTICI IN ITALIA

*Con questo articolo, inizia la collaborazione di Raffaella con la redazione.*

Dal rapporto 2013 di Knowledge for Expo, nuovo osservatorio di SWG e Last Minute Market, sullo spreco domestico, ogni anno in Italia vengono ridotti in spazzatura 8,7 miliardi di euro di cibo, pari allo 0,5% del Pil: ciascuna famiglia italiana spreca una media di 30 euro al mese, per un totale di 360 euro all'anno; pertanto, anche se è vero che la crisi ha reso più responsabili gli italiani, è inoppugnabile che rimane ancora molta strada da fare.

Cosa buttiamo? In cima alla classifica troviamo:

frutta (51,2%),  
verdura (41,2%),  
formaggi (30,3%)  
pane fresco (27,8%).  
Fra i cibi cotti:  
la pasta (9,1%),  
i cibi pronti (7,9%)  
e i precotti (7,7%).

Le regioni che sprecano meno risultano essere la Liguria, la Sardegna e la Lombardia.

Se a livello di produzione agricola, trasformazione alimentare e distribuzione si può ricorrere alla prevenzione e alle tecniche per il recupero a fini sociali dei prodotti, molti degli alimenti che entrano nelle case, anche se ancora commestibili, finiscono direttamente fra i rifiuti solidi urbani, aumentandone le quantità e aggravando i costi economici e ambientali per la società.

Tra i dati più impressionanti ci sono si-

curamente quelli relativi all'oro blu, l'acqua, considerato che da un rubinetto normale ne fuoriescono in media 10 litri ogni minuto e da una doccia circa 20; e ancora, lasciare il rubinetto del lavandino aperto, mentre ci si lava i denti, equivale all'utilizzo di 30 litri di acqua.

Ciò significa che una famiglia, in base al numero di persone che la compone, consuma scriteriatamente diverse centinaia di litri al mese. Da

questo quadro risulta evidente che non si può ignorare oltre l'esigenza di mettere in atto strategie efficaci che facciano maturare la consapevolezza di come ogni spreco gravi sulla situazione energetico - ambientale del Paese e che aiuti gli italiani a diventare più "virtuosi".

Il Forum italiano dei movimenti per l'acqua ha avanzato una proposta di legge così riassumibile: ad ogni famiglia va garantita l'erogazione di cinquanta litri d'acqua al giorno gratuita, tutto ciò che eccede va fatto

invece pagare salato.

Molteplici sono i rimedi, talora semplici e poco costosi, che potrebbero venirci incontro: un banale un frangigetto nel rubinetto potrebbe rivelarsi un prezioso alleato sulla strada della lotta agli sprechi e l'installazione in ogni condominio di piccoli depuratori per riciclare l'acqua proveniente da lavandini e docce, sull'esempio di quanto realizzato in Germania, permetterebbe un risparmio prezioso sia per l'ambiente, che per le nostre tasche. Fonti:

www.vita.it - www.lastminutemarket.it



dalla prima

Purtroppo non è stata ancora resa nota la programmazione del mese di dicembre, ma quando lo sarà, se siete interessati a qualche evento per i più piccoli, vi consiglio di prenotare subito.

### **FERROVIA-MUSEO DELLA STAZIONE COLONNA – EX LINEA ROMA FIUGGI**

1 dicembre: "Babbo Natale arriva in stazione" - via Casilina 17 - Km 25,500

00030 San Cesareo, ROMA

<http://www.ferroviamuseo-colonna.it/>

### **HORTUS URBIS**

1 Dicembre ore 10.30 Cartiera Latina

"Ambabarabà cicci coccò"

Attività interattiva di storytelling e filastrocche per i più piccoli, in inglese e in italiano, con la storyteller italo-canadese Mariella Bertelli. Età 0-36 mesi. Posti disponibili 25 (prenotazione obbligatoria) Ingresso euro 10 (bambino+ adulto, eventuale altro bambino o adulto euro 5. Sconto con Carta Amici).

7 dicembre – dalle ore 10.00 alle ore 17.00 - "Api e miele di città"

Info: raccontamiunastoria@yahoo.it

### **TOR MARANCIA**

1 Dicembre dalle ore 11.00 a piazza Lante - "Festa d'inverno", con marionette e clown scopriamo insieme come è bello l'inverno a Tormarancia.

### **MUSEO DELL'ARA PACIS**

7 Dicembre 2013 16:00 - 17:30

"Alla ricerca del particolare".

Visita al monumento per bambini. Richiamando l'attenzione dei bambini su alcune opere, delle quali verrà poi mostrata una riproduzione, mancante di alcuni particolari che loro dovranno ricordare.

### **AUDITORIUM-PARCO DELLA MUSICA**

Dal 1 dicembre al 6 gennaio 2014

"Natale all'Auditorium"

Per più di un mese, fuori dalle sale, l'Auditorium si trasforma in un "villaggio metropolitano" scintillante di addobbi e luminarie, corredato di mercatino natalizio, mostra-mercato, area giochi, pista di pattinaggio.

Programma completo su :

<http://www.auditorium.com/eventi/festival>

## **PARTECIPAZIONE**

Sabato 30 Novembre 2013 si svolgeranno le lezioni per il rinnovo del consiglio direttivo del Comitato di Quartiere Cinest.

Il seggio verrà posto in viale Antonio Ciarrarra nei pressi dell'Agenzia delle Entrate.

I Comitati di Quartiere nel XII Municipio (ex X) sono regolamentati dalla Delibera n. 25 del 23/04/2009 di cui di seguito viene riportato l'articolo 3 che ne stabilisce la natura.

1. Il Comitato di Quartiere è organismo indipendente, democratico ed apartitico.

2. Viene riconosciuto un solo comitato per ogni quartiere.

3. Il Comitato di Quartiere è l'espressione dei cittadini che risiedono nel territorio o che svolgono la loro attività lavorativa nel Quartiere a carattere continuativo o che sono, comunque, impegnati nell'ambito di Associazioni, di Organizzazioni di Volontariato e di realtà sociali operanti nel Quartiere.

4. La costituzione del Comitato di Quartiere è volontaria; pertanto si costituisce per iniziativa dei cittadini del quartiere, che possono organizzarsi in comitato promotore.

5. Le elezioni sanciranno le legittimità del Comitato di Quartiere e la sua attività sarà regolata da uno statuto consono alle presenti linee guida.

6. Il funzionamento interno del comitato è stabilito dagli stessi partecipanti, che rispettano, comunque, i principi stabiliti nelle presenti linee guida.

7. Il Municipio riconosce la rilevanza e la rappresentatività territoriale del Comitato di Quartiere alle cui elezioni parteci-

pino almeno 100 persone.

8. Il Comitato di Quartiere, ha come punto di riferimento l'Istituzione Municipale.

9. Il Comitato di Quartiere non ha scopo di lucro ed agisce con i seguenti fini:

- rendere partecipe la cittadinanza delle scelte amministrative e sociali che riguardano la comunità,
- farsi interprete e promotore delle istanze e degli interessi dei cittadini del Quartiere presso la Amministrazione Municipale.

Si tratta quindi di un importante momento democratico per la vita del quartiere e, in quanto tale, è auspicabile un elevato numero di votanti per il riconoscimento della rappresentanza ma anche per dare forza e vigore alle richieste del comitato nei confronti delle amministrazioni comunali e municipali.

Secondo lo statuto hanno diritto al voto tutti i cittadini maggiorenni del quartiere. Sarà possibile esprimere due preferenze. Di seguito la lista dei candidati:

Brinzaglia Valentina

Brunelli Giorgio

Chirico Fernanda

D'Errico Antonio

Di Paolo Walter

Erculei Giulio

Fiorini Pompea

Frau Pierangela

Loffredo Stefano

Gasbarra Maurizio

Marini Stefano

Marzia Antonio

Nunzi Santino

Racioppi Edoardo

Ruggieri Giulia

Severino Pietro

Trevisiol Gisuto

Tucci Antonello

**Mercoledì 27 novembre, ore 18,30**

**Scuderie Aldobrandini, Piazza Marconi, Frascati**

Incontro con

**ERRI DE LUCA**

Scrittore, poeta e traduttore

**"TERRA, MARE, ARIA: Nostre Radici"**

Seguirà un intervento di Nello Trocchia, giornalista de "Il Fatto" sul tema della "Terra dei Fuochi".

Ingresso libero.

[www.alternativamente.info](http://www.alternativamente.info)

## TERRA - MARE

### Novembre

Difficilmente Novembre compare in cima alla lista dei mesi preferiti.

Se ne sta lì piovoso e scuro a ridosso dell'inverno, con in mano un mazzo di crisantemi come massima espressione di vivacità. Per recuperare in simpatia ci porta sagre di vino e castagne un po' dappertutto, e qui nel Lazio ne sappiamo qualcosa.

Vediamo cos'altro ci riserva di buono il nostro paniere mensile.

Fra le verdure troviamo bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, porri, radicchio, spinaci e zucche.

Il fruttivendolo ci offre kiwi, le prime arance e mandarini, pere, pompelmi, mele cotogne, castagne, cachi.

Dal mare ci arrivano acciughe, alici, calamaretti, calamari, canocchie (pannocchie, cicale), cefali o muggini, dentici, gattucci, mazzancolle, moscardini, naselli, orate, sardine, sogliole, triglie, zanchette.

### Frutta: Castagne

La castagna fa parte della frutta secca. Nota fin dall'antichità, durante il Medio Evo era usata come moneta di scambio al pari del grano, seppur di valore inferiore.

Un tempo la castagna era un elemento fondamentale nell'alimentazione, potendo essere conservata a lungo costituiva una riserva di energia per

nell'apposita padella forata dopo averle intagliate.

In mancanza di questa, si possono cuocere nel forno, avendo cura di inserire un pentolino con dell'acqua per non farle asciugare troppo.

Sono ottime sbucciate e lessate con un po' di salvia o cannella.

Secche costituiscono uno spuntino altamente energetico.

La farina di castagne viene usata per preparare soprattutto dolci, il più famoso è il castagnaccio.

Se sia ha la fortuna di poterle raccogliere in un bosco, sarà bene tenere per sette giorni in acqua quelle che non verranno consumate subito, cambiando l'acqua ogni giorno: in questo modo si manterranno morbide anche dopo. Possono essere surgelate, avendo cura di intagliare prima quelle che si vuole consumare abbrustolite.

Le castagne sono ricche di sali minerali, oligoelementi e vitamine; i loro zuccheri complessi (carboidrati) sono più digeribili di quelli dei cereali; combattono le affezioni epatobiliari e intestinali, le malattie renali, le affezioni alle ossa, le alterazioni nervose e muscolari, sono lassative, antisettiche e aiutano il sistema circolatorio.

Curiosità: secondo una voce popolare i tre frutti che si trovano nel riccio della castagna sarebbero uno per il proprietario dell'albero, uno per chi trova il riccio e l'ultimo per i poveri.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr di polpa cruda)

Calorie: 165 Kcal

Acqua: 55,8 g

Proteine: 2,9 g

Carboidrati: 36,7 g

Fibre: 4,7 g

Sodio: 9 mg

Potassio: 395 mg

Ferro: 0,9 mg

Calcio: 30 mg

Fosforo: 81 mg

Fonte: INRAN- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

### Verdura: Topinambur

Il Topinambur è una pianta originaria del Nord America, coltivata in Italia già nel XVII secolo. Il nome deriva da *topinambus*, il nome datole dall'esploratore francese Samuel de Champlain, in onore ad una tribù brasiliana in vista in Francia al momento in cui i francesi scoprirono il vegetale. Il fusto può supe-

rare il metro e mezzo, presenta foglie di forma diversa a seconda dell'altezza a cui si sviluppano e un bellissimo fiore giallo simile a una margherita.

La parte edibile è il rizoma tuberoso, lungo dai 7 ai 10 cm con un diametro di 3-6 cm, con numerose protuberanze simili a quelle dello zenzero.

Può essere consumato sia crudo sia cotto, con o senza buccia (più facilmente asportabile dopo la cottura).

La polpa è succosa, croccante e zuccherina.

Una particolarità del topinambur è la presenza di inulina, una fibra indicata nella alimentazione del paziente diabetico e fonte di sostanze prebiotiche, le quali agiscono a livello intestinale ripristinando la flora batterica con l'apporto di bifidus e lactobacilli. Consumata con molta acqua conferisce un senso di sazietà che agevola le diete dimagranti.

Il topinambur si può consumare crudo in insalata, tagliato a fettine e condito con olio, limone, sale e prezzemolo; per consumarlo cotto è necessario privarlo prima della sottile pellicina da cui è ricoperto. In Piemonte è considerato una delle migliori verdure da intingere cruda nella bagna cauda.

Infine può anche essere fritto allo stesso modo delle patate o ridotto in purea.

Al momento dell'acquisto è importante controllare che il tubero sia sodo e senza grinze, la buccia sia integra e senza macchie. Sono da preferire i tuberi non troppo grandi e in ogni caso evitare quelli con i germogli.



superare gli inverni più rigidi. Oggi la consumiamo soprattutto a merenda o fine pasto, dimenticando che un etto di castagne sviluppa tante calorie quanto un piatto di pasta. Oltre a ciò, questo favorisce la fermentazione e dunque lo sviluppo di gas e gonfiori.

Meglio sarebbe consumarle come pasto principale, accompagnato da verdure crude o cotte: da evitare pane e cereali, dato l'elevato contenuto di carboidrati del frutto.

Il modo più comune di cuocerle è



È molto delicato, si conserva in sacchetti di carta o plastica forata con un foglio di carta che assorba l'umidità. Può essere riposto in frigo, ma non congelato.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr a crudo)

Calorie: 76 Kcal

Acqua: 78 g

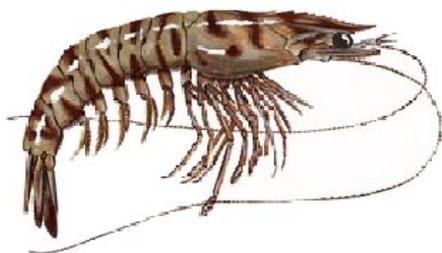
Proteine: 2 g

Carboidrati: 17,4 g

Fibre: 1,6 g  
Sodio: 4 mg  
Potassio: 429 mg  
Ferro: 3,4 mg  
Calcio: 14 mg  
Fosforo: 78 mg  
Vitamina C: 4 mg  
(Fonte: NutritionData.com)

### **Pesce : Mazzancolla**

La mazzancolla, o gambero imperiale, è un crostaceo decapode, ossia con dieci zampe. Spesso viene confusa con il gambero, ma rispetto a questo ha dimensioni maggiori (12-25 cm) e corpo



più compresso ai fianchi.

Il colore è variabile e dipende dalla profondità alla quale viene pescata.

Vive in acque costiere a profondità comprese fra i 5 e i 50 m. Nelle ore diurne resta insabbiata nel fondale ed esce solo dal tramonto all'alba. In età giovanile preferisce gli estuari dei fiumi o le lagune dove la salinità è più bassa e il cibo più abbondante, da adulta si sposta verso il mare più profondo. È un ermafrodita proterandrico, ossia ma-

schio alla nascita e poi femmina.

La carne è pregiata, di sapore delicato e gradevole. In commercio si trova sia fresca sia surgelata; si tratta in maggioranza di pescato, dato che l'allevamento è molto limitato.

Al momento dell'acquisto bisogna controllare che la testa sia ben saldata al corpo e non sia annerita; come per tutti i crostacei, un forte odore di ammoniaca è indice di scarsa freschezza.

Si conserva sia precotta che surgelata e ha una durata maggiore rispetto al gambero.

Per la cottura alla griglia o in frittura si preferisce asportare il guscio, che invece viene mantenuto nella bollitura per mantenere il sapore più intenso.

La mazzancolla ha diversi usi in cucina: può accompagnare primi di pasta e riso o farcire crepes, mentre come secondo viene cotta alla griglia, saltata in padella o fritta.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr di polpa):

Calorie: 106 Kcal

Acqua: 75,86 g

Proteine: 20,31 g

Grassi: 1,73 g

Carboidrati: 0,91 g

Colesterolo: 152 mg

Calcio: 52 mg

Sodio: 148 mg

Ferro: 2,41 mg

Potassio: 185 mg

Fonte: MyTrainerCommunity S.r.l.

Catia

# **GASPAROTTI**

Ciao a tutti, mi chiamo Raffaella, ho 30 anni e sono laureata in Scienze della Cooperazione Internazionale e dello Sviluppo.

Convivo con Fabio da due anni e attualmente lavoro come help deserker in una società di gioco, occupazione che per il momento mi dà da vivere ma che spero di riuscire a cambiare non appena possibile. Per questo infatti sto facendo formazione presso Siticibo del Banco Alimentare, chissà che non possa fare un giorno quello che fanno loro, ma per conto mio.

Il mio interesse per il cibo e tutto ciò che riguarda l'industria alimentare quindi è stato la molla che mi ha spinto a cercare un GAS nella mia zona di residenza, e così...eccomi qua!

Ne sono pienamente soddisfatta perché finalmente riesco a mangiare meglio e a sprecare meno, per cui sarò ben contenta di collaborare con la redazione del giornalino e postare articoli, ad esempio, sugli sprechi alimentari.

Spero siano di vostro interesse.

Mi metto all'opera.. a presto!

Raffaella

La foto, scattata a Stromboli, mi ritrae in attesa dei pescatori con le nasse.



## **NUOVO CALENDARIO DEI TURNI DISTRIBUZIONE**

Grazie a Maurizio abbiamo il nuovo calendario dei turni di distribuzione fino alla prossima estate (ecco i turni fino alla fine dell'anno). Non ci stanchiamo di ripetere che questo è uno dei tanti modi per partecipare alla vita attiva della nostra associazione.

In caso di impedimento, siamo pregati avvisare per tempo, per dare modo alla segreteria di trovare dei sostituti e, per quanto è possibile, evitiamo di farlo all'ultimo momento!

Socio	Socio	Data
Perotti	Di Ruzza	26/11/2013
Pezzella	Iannotta	03/12/2013
Porretta	Loffredo	10/12/2013
Riccardelli	Lucidi	17/12/2013

# **A DICEMBRE NUMERO SPECIALE!**