

di Ugo Salvini
DUINO AURISINA

Comincia oggi, con un doppio spettacolo di burattini destinato ai più piccoli e del tutto inedito, la stagione degli appuntamenti estivi allestiti dal Comune di Duino Aurisina nell'ambito delle "Serate d'estate sotto le stelle", tradizionale serie di eventi da vivere nelle varie località del territorio.

Il doppio spettacolo, realizzato dai partecipanti ai laboratori del Giardino creativo di Duino e intitolato "Fiaba del drago che divorò la scuola - Il ranocchio innamorato", sarà proposto alle 10.30 per i bambini della scuola d'infanzia di Aurisina e replicato alle 19 per i genitori e il pubblico.

Il calendario di luglio è decisamente ricco. Venerdì, alle 21 ad Aurisina Cave, ci sarà la serata "Salsera e kizombera", lezioni di ballo gratuite, per la direzione artistica di Emporio Danza Trieste. Sabato 2, nell'area sagre di Prepotto, alle 21, andrà in scena uno spettacolo dei Pupkin Kabarett, preceduto alle 16 dalla ex tempore e dal torneo di briscola. Dalle 18 chioschi enogastronomici. Organizza Vaska skupnost Praprot. Il giorno dopo, stessa sede, alle 21, concerto degli scozzesi dello Iona Fyfe Band.

Martedì 5, alle 21.30, ad Aurisina Cave, cinema all'aperto "Non sposate le mie figlie". Mercoledì 6, alle 20.30, nell'Auditorium del Collegio del Mondo unito, concerto del trio di Lubiana composto da Vasilij Meljnikov (violino), Igor Mitrovic (violoncello) in Siavush Gadjevic (piano). Da martedì 5 a venerdì 8, a Portopiccolo, dalle

L'estate di Duino Aurisina comincia con i burattini

Si parte oggi con due spettacoli proposti ai bambini della scuola d'infanzia
Da venerdì il decollo della stagione con balli, tornei di carte, chioschi e teatro

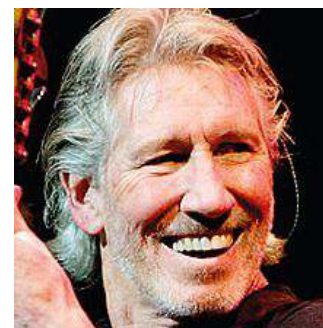


"Pupkin Kabarett" sarà ospite delle serate organizzate dal Comune di Duino Aurisina

21, "Note sul mare", quattro serate nel segno della musica, nell'ambito delle quali, dal 6 all'8 ci sarà anche il Festival Internazionale dei Bambini, della Cultura e dello Sport. Da sabato 9 a lunedì 11, nell'area parrocchiale di Borgo San Mauro, sempre alle 19, "Scrittori per tutte le stagioni". In particola-

re, sabato 9, presentazione a cura di Luigi Urdih dei libri di Mara Bomben "Il vento nero dell'Est", "Segreto viennese" e "Valzer imperiale". Seguirà, alle 21, "Operette e dintorni", spettacolo dell'Associazione dell'Operetta, con Andrea Binetti e Marzia Postogna. Domenica 10, Adriano Pupo presen-

terà "Il dottore delle pietre" di Marina Petronio. Alle 21 "Succede sempre de venere", commedia dialettale interpretata dalla Compagnia Teatrale "Cibio" della Pro Loco di Chions. Sempre domenica, alle 20.30, all'Auditorium del Collegio del Mondo unito, concerto finale del masterclass di piano-



Roger Waters dei Pink Floyd

IL CINEMA ALL'APERTO
In locandina il mitico "The wall" in programma il 19

forte.

Lunedì 11, Georg Meyr presenterà "Ozna - Il terrore del popolo. Storia della polizia politica di Tito", di William Klinger. Alle 21 "Specchio, servo delle mie brame", spettacolo teatrale per bambini a cura del Teatro Stabile di Innovazione Alcuni. Ad Aurisina Cave, martedì

12, alle 21.30, cinema all'aperto: "In solitario". Mercoledì 13, alle 20.30, all'Auditorium del Collegio del Mondo unito, concerto Contrasting strings del quartetto di archi Chagall & Igor Zobin (fisarmonica). Giovedì 14, alle 20.30, sempre all'Auditorium del Collegio, Concerto finale del masterclass d'archi. Venerdì 15, ad Aurisina Cave, serata "Salsera e kizombera", martedì 19, alle 21, cinema all'aperto: "Pink Floyd: The Wall", preceduto, alle 20, dalla presentazione e dall'insediamento del Forum Giovani dei 5 Comuni FOR.5. Venerdì 22, alle 21, nella piazza del Municipio di Aurisina Radio Zastava in concerto, il giorno dopo, stessa sede alle 21.15 "Far i conti", commedia in dialetto istriano del Gruppo filodrammatico "Circolo Zavata". Domenica 24, sempre davanti al Municipio alle 21.15, "Sesso, bugie e ... papagai", commedia in dialetto triestino interpretata dal Gruppo Proposte teatrali. Il giorno dopo, stessa sede, alle 21, spettacolo di ballo realizzato da alcune scuole di danza.

Martedì 26, ad Aurisina Cave, alle 21.30, cinema all'aperto "Ribelle (The brave)". Mercoledì 27, stessa sede, alle 21, "Moon River", le più celebri colonne sonore cinematografiche. Venerdì 29, nell'area sagre di Prepotto, alle 20.30, Sun Rock for peace, concerto dei gruppi BK Evolution, Omza e Pinkover. Apertura chioschi alle 18.00. Il giorno dopo, alle 21, stessa area, "Come diventare sloveni in 50 minuti", spettacolo teatrale del Teatro Stabile Sloveno di Trieste. Domenica 31 Happy day in concerto.

CRIPRODUZIONE RISERVATA

Facciamo girare il meglio del Friuli Venezia Giulia

Dal 23 giugno al 18 novembre, tanti produttori del Friuli Venezia Giulia porteranno le loro eccellenze in giro per l'Italia, in tutti gli ipermercati Coop Alleanza 3.0. Nello stesso periodo, negli ipercoop della regione, soci e consumatori gusteranno le specialità di altri territori senza allontanarsi da casa. Uno "scambio culturale" per favorire lo sviluppo dell'economia locale e diffondere le tradizioni enogastronomiche delle nostre regioni.



Stagionatura del prosciutto crudo a San Daniele del Friuli (UD)

Sapori, si parte!

Dal 23 giugno al 18 novembre negli ipermercati Coop Alleanza 3.0

coop
Alleanza 3.0

www.territori.coop.it



L'etica entra negli esperimenti sugli animali

La docente Barbara De Mori illustra i nuovi approcci in una materia controversa, che divide opinione pubblica e scienza

di Benedetta Moro

Topi, ratti, animali in genere utilizzati per la ricerca nei laboratori: una formazione è necessaria per chi intraprende questo percorso. A darne uno spunto è stato nei giorni scorsi il seminario "Etica della sperimentazione animale" tenuto da Barbara De Mori, docente di Bioetica e Benessere animale dell'Università di Padova, dedicato per la prima volta agli studenti di diversi corsi tra cui quello di Sviluppo del farmaco dell'Università di Trieste.

Ma è proprio necessario l'utilizzo degli animali nella ricerca?

«L'ho detto in apertura agli studenti: rispondere a questa domanda a priori è difficile, è all'origine dello scontro ideologico cui assistiamo tra opi-



nione pubblica e comunità scientifica. La responsabilità grande nel futuro della ricerca, che è nelle mani di questi studenti, è quello di porsi questa domanda con competenza all'inizio di ogni ricerca che vogliono intraprendere, che comporti la costruzione di un protocollo e la proposta di utilizzare gli animali. Rispondere in senso lato e generale è complesso e forse non adeguato perché bisogna avere una conoscenza nel dettaglio di vari ambiti di ricerca e dei singoli protocolli. Solo da parte della comunità scientifica si pone il problema in modo profondo e più completo possibile di rispondere a questa domanda. Se il ricercatore sceglie di proporre un protocollo con l'utilizzo di animali solo perché "si fa così", "si è sempre fatto" e "il ministero chiede di", non ha risposto adeguatamente alla domanda qui posta».

Riflettere eticamente sulla ricerca scientifica e sugli animali da laboratorio: si può?

«Sulla liceità e sui modi di impiegare in modo corretto gli animali uno spunto particolare in letteratura è noto come "approccio delle tre R", che definisce i confini di un impiego eticamente accettabile degli animali in sperimentazione. Questo si basa su un riconoscimento per cui gli animali sono degli esseri senzienti, dotati di un valore intrinseco che deve essere rispettato, e il loro impiego comporta non solo un costo economico ma an-

che un costo etico, che deve essere valutato. Questo approccio è al centro della nuova direttiva europea del 2010, poi recepita anche in Italia».

Cosa s'intende con questo approccio?

«Vuol dire "reduction, refinement, replacement". Ha una sua definizione originaria del 1959. Poi però è stato implementato ben oltre il dettato originario. Oggi ad esempio con "riduzione" s'intende non solo quella degli animali, ma anche del loro dolore e del numero di esperimenti. Il "raffinemento" delle procedure è al cuore di tutta quella ricerca scientifica che fa del benessere dell'animale anche in sperimentazione una chiave di volta e una "conditio sine qua non" dell'impiego degli animali».

Quindi oggi si rispetta di più l'animale?

«Oggi l'attenzione al benessere dell'animale rientra in ogni aspetto della vita degli animali coinvolti nella sperimentazione e quindi anche nella fase dell'allevamento, della stabulazione,

del trasporto, della gestione quotidiana. Si tratta di animali con la loro individualità, con esigenze proprie che devono essere giornalmente rispettate. La ricerca scientifica ci aiuta molto sul benessere dell'animale. È nella responsabilità e coscienza dei ricercatori applicare al massimo grado gli strumenti a disposizione per rendere la sperimentazione, quando necessaria, anche eticamente accettabile».

Su cosa bisogna fare attenzione in particolare?

«Ogni singolo protocollo richiede che l'equipe rifletta bene su indispensabilità e possibilità di utilizzare altri metodi e di lavorare sempre più in network europeo, scambiando i risultati per non duplicare esperimenti già fatti».

Cos'è cambiato negli anni in positivo?

«Ad esempio si è iniziata a usare l'analgesia per la gestione del dolore e della sofferenza, aspetto che a lungo si è trascurato. Si sono riviste le pratiche di gestione degli animali nella vita quotidiana in sperimentazione

alla luce del benessere: ad esempio si cerca di non stabularli più da soli, ma di rispettare le esigenze sociali e i bisogni comportamentali, non solo più quelli fisiologici come nutrimento e abbeveramento. E si è adottato un concetto guida, lo "Humane endpoint", per cui si cerca di evitare all'animale qualsiasi sofferenza non assolutamente necessaria e quindi di porre fine all'iter sperimentale non appena sia possibile, assai prima di quello che sarebbe l'"endpoint" sperimentale, procedendo o alla soppressione degli animali o alla loro sottrazione dall'esperimento. Perché non necessariamente l'uccisione degli animali è l'esito dell'esperimento - questo sottolinea anche la direttiva -, è prevista infatti anche la riabilitazione e l'inserimento in centri di recupero sotto la responsabilità e decisione unica del medico veterinario. Questo significa una buona sinergia tra ricerca scientifica e responsabilità etica. La sperimentazione deve essere fatta in scienza e coscienza».

CRIPRODUZIONE RISERVATA



Oggi si rivedono le sperimentazioni alla luce del benessere degli animali

Volontariato europeo prima di proseguire gli studi

L'esperienza di una studentessa ora al secondo anno di Lingue e letterature straniere a Trieste

«Nuove realtà si aprono dinanzi ai tuoi occhi e inizi a vedere il mondo diversamente: mai avrei immaginato che una persona con un handicap mentale, che non sa leggere, potesse muoversi da sola con la metro a Madrid o cucinare una torta senza bisogno di aiuto alcuno o, ancora, che una donna cieca riuscisse a fare un puzzle».

Il periodo delle superiori si era appena concluso e, prima d'iniziare l'università, Aurora Sartoretto (al centro nella foto), ora al secondo anno della triennale in Lingue e letterature straniere dell'Ateneo triestino, voleva fare un'esperienza, doveva capire cosa voleva fare da grande. Grazie all'opportunità offerta dal Servizio Volontariato Europeo (Sve), la studentessa triestina, valigia alla mano, si è ritrovata in un solo mese in Spagna, a due passi da Madrid, dov'è rimasta un anno per collaborare con l'Associazione desarrollo pedagogia cu-



ritiva y socioterapia de Rudolf Steiner" (che si occupa di persone disabili secondo il metodo steineriano) e operare nella casa famiglia "Casa del Sol", appartenente all'associazione stessa.

Aurora ha scelto uno dei tanti progetti proposti dallo Sve, che spaziano dall'ambiente allo sport e sono dedicati ai giovani dai 17 ai 30 anni. Quello lastminute, lo dice

la parola stessa, le ha consentito di lasciare l'Italia in poco tempo, perché altrimenti «mediamente devi aspettare anche otto mesi - spiega la studentessa -. Bisogna attendere che il progetto venga approvato a livello burocratico». Ma l'esperienza è così positiva che vale la pena aspettare anche perché, per tutto il tempo di permanenza, da un minimo di due mesi

al massimo di un anno, il vitto e l'alloggio sono interamente finanziati, così come il corso di lingue da seguire, che con alcune modifiche recenti ora sarà online. Oltre a ciò i volontari hanno anche a disposizione un pocket money intorno ai cento euro al mese e l'assicurazione sanitaria. L'ente d'invio, che in questo caso è l'ufficio "Europe Direct" del Comune di Trieste, si occupa inoltre di eventuali problemi di accoglienza.

Un Paese straniero, una nuova vita e soprattutto il contatto quotidiano con persone tra i 27 e i 50 anni con disabilità intellettiva hanno costituito il suo primo approccio allo Sve. "Los chicos", vengono chiamati così, con dolcezza e rispetto, i pazienti che vivono nei due centri dell'associazione e che sono più autonomi.

«Ci si occupa della loro vita quotidiana, di cucinare, apparecchiare la tavola, dell'

igiene - racconta Aurora -. Ho lavorato così con loro, anche accompagnandoli anche a fare una camminata. Il fatto di essere volontaria mi ha permesso di cogliere la realtà secondo una visione molto più ampia che normalmente. Si sono creati così nel tempo dei rapporti d'amicizia tra noi operatori e los chicos».

Diverse erano le attività da svolgere, cui si aggiungevano i workshop con tanti altri volontari provenienti da Paesi europei, ma anche da quelli che hanno fatto richiesta di entrare nell'Unione.

E proprio in questo ambiente così cosmopolita, in una città così grande, Aurora ha anche scoperto l'amore per le lingue, in particolare il tedesco, grazie alla compagna di appartamento originaria della Germania, e l'inglese. E una volta tornata in Italia Aurora non ha esitato: il suo futuro era nel dipartimento di Lingue dell'Università di Trieste. (b.m.)

“Nano” fiocchi di grafene per trattare l'epilessia

Uno studio di Sissa e Università di Trieste, con inglesi e spagnoli, analizza l'applicazione ad alcune patologie

Tamponare l'attività delle sinapsi con una tecnologia innovativa basata sul grafene. Questa è l'idea alla base del lavoro appena pubblicato sulla rivista Acs Nano, coordinato dalla Sissa e dall'Università di Trieste. Lo studio ha svelato l'efficacia dei fiocchi di ossido di grafene nell'interferire con l'attività delle sinapsi eccitatorie, un effetto che in futuro potrebbe essere sfruttato per nuovi trattamenti di patologie come l'epilessia. Il laboratorio di Laura Ballerini, in collaborazione con l'Università di Trieste, l'Università di Manchester e l'Università di Ca-

stilla-la Mancha, ha scoperto un nuovo approccio per modulare l'attività delle sinapsi. Questa metodologia potrebbe essere utile nel trattamento di condizioni patologiche dove l'attività elettrica nervosa è alterata. Ballerini e Maurizio Prato (Università di Trieste) sono i nomi di punta del progetto che è inserito nella "flagship" europea del grafene, un'ampia collaborazione internazionale della durata prevista di dieci anni (per un miliardo di euro di finanziamento) che studia gli usi innovativi di questo materiale.

Le terapie tradizionali per le

malattie neurologiche in genere si basano sull'utilizzo di farmaci mirati ad agire nel cervello o di approcci neurochirurgici. Oggi però la tecnologia del grafene sembra molto promettente in questo tipo di applicazioni, e per questo sta ricevendo molta attenzione da parte della comunità scientifica. Il metodo studiato da Ballerini e colleghi si basa sull'uso di "nano-fiocchi" (flake) di grafene, in grado di tamponare l'attività delle sinapsi semplicemente con la loro presenza in loco.

«Abbiamo somministrato in condizioni di esposizione

"cronica", cioè ripendo l'operazione ogni giorno per circa una settimana - delle soluzioni acquose di fiocchi di grafene a normali culture di neuroni su vetrino. Grazie all'analisi funzionale dell'attività elettrica neuronale abbiamo poi tracciato l'effetto sulle sinapsi», spiega Rossana Rauti, ricercatrice della Sissa e prima autrice della ricerca. Negli esperimenti le dimensioni dei fiocchi potevano variare (10 micron o 80 nanometri) come anche il tipo di grafene: in una condizione si usava grafene normale in un'altra ossido di grafene.

«L'effetto di "tamponamento" dell'attività sinaptica si ottiene con i fiocchi più piccoli di ossido di grafene e non nelle altre condizioni», spiega Ballerini. «L'effetto è sistematico e selettivo per le sinapsi eccitatorie, mentre è assente in quelle inibitorie».

Qual è l'origine di questa selettività? «Sappiamo che in linea di massima il grafene non interagisce chimicamente con le sinapsi, o comunque in maniera limitata, il suo effetto è probabilmente dovuto alla semplice presenza in corrispondenza delle sinapsi», spiega Denis

Scaini, ricercatore della Sissa fra gli autori dello studio. «Non abbiamo ancora prove dirette, ma la nostra ipotesi è che ci sia un legame con l'ampiezza dello spazio sinaptico».

La somministrazione di soluzioni di fiocchi di grafene lascia i neuroni vivi e intatti, per questo motivo il team pensa che potrebbero trovare spazio in applicazioni biomediche, per il trattamento di alcune patologie. Una fra le migliori candidate sembra essere l'epilessia, che è caratterizzata da attività elettrica nervosa alterata nel cervello. «Si potrebbe pensare ad un rilascio farmacologico mirato sfruttando la apparente selettività di interazione sinaptica (cioè a livello della unità funzionale di base dei neuroni) di questi nano materiali», conclude Ballerini.

BOSCO
Sempre
A TRIESTE DAL 1880



BOSCO
Sempre
A TRIESTE DAL 1880

SPECIALE TRIESTE A TAVOLA

Informazione pubblicitaria a cura della A. Manzoni & C.

COSA OFFRE LA NOSTRA TERRA NEL CALDO MESE DI GIUGNO?

Finalmente giugno è arrivato! E anche l'estate sembra aver deciso di arrivare con lui! Ma che ne resta della nostra frutta e verdura? Ogni mese ha le sue potenzialità e anche un cavallo di battaglia. Giugno ne presenta molteplici, vediamoli!

Finalmente l'estate ha voluto sbarcare! Vediamo cosa offre il mese di giugno per il nostro palato! Cominciamo con la verdura! Le **zucchine**: regine indiscusse di sfiziose ricette tipiche di questa stagione, dal sapore leggero grazie all'elevato contenuto di acqua, sono un'abbondante fonte di folato, potassio, e vitamine A e C. Dal bassissimo valore calorico, le zucchine contengono carotenoidi, i quali garantiscono una forte azione antitumorale. Le **melanzane**: presentano una consistenza cremosa e sono alquanto tossiche se mangiate crude nonostante sia un ortaggio povero di grassi, le melanzane hanno la capacità di assorbirli soprattutto se cucinate con l'olio. Rappresentano una buona fonte di fibre e acido folico; presenta anche proprietà antiossidanti. I **fagiolini**: nello specifico sono i baccelli immaturi del fagiolo, i quali però, presentano proprietà molto diverse da quelle dei legumi. Proprio per queste caratteristiche sono molto più simili agli ortaggi. Infatti sono estremamente poveri di calorie, hanno pochi carboidrati e la stessa cosa vale per le proteine. Ricchi di sali minerali, fibre, Vitamina A e potassio sono consigliati a soggetti affetti da stitichezza. Grazie alla loro freschezza, sono ottimi se consumati a temperatura ambiente con olio, sale, aglio e basilico. Nel cuocerli è necessario fare attenzione a non abusare



con l'acqua perchè potrebbero perdere tutte le loro proprietà nutrizionali. E ovviamente la terra a giugno ci offre anche **asparagi** (solo per un breve periodo), **cicoria**, **rucola**, **lattuga**, **ravanelli**, **rabarbaro**, **patate novelle**, **fave**, **barbabietole**, **carote**, **sedano**, **piselli**. Per quanto concerne la frutta invece troviamo le **albicocche**: protagoniste della ricchissima macedonia. Hanno una consistenza fragrante e dal sapore molto dolce; sono le alleate della tinarella. Dal facile deperimento, vanno consumate in un tempo molto breve dal momento dell'acquisto. Ricche di Vitamina B, C, PP, di carotenoidi e soprattutto di Vitamina A essenziale per la nostra pelle, capelli e unghie. Possiedono inoltre, un elevato contenuto di magnesio, ferro, calcio e potassio. Le **pesche**: ce ne sono di diverse varietà: gialla, bianca, con pelo o senza. La pesca è un frutto particolarmente profumato, dolce, carnoso e molto rinfrescante grazie all'abbondante quantità d'acqua in essa contenuta. Possiede un basso contenuto calorico e quindi può rientrare in qualsiasi dieta alimentare. Diuretiche, lassative e depurative le pesche hanno un buon contenuto di Vitamina A e C. Scioppate o trasformate in una morbida confettura ci aiuteranno per l'inverno. Possiamo approfittare anche di **fragole**, **kiwi**, **pere**, **ciliegie** e **nespole**.



IL PEPE, IL PEPERONE ED IL PEPERONCINO. SEMBRANO TUTTI CUGINI O COMUNQUE PARENTI!

DI SEGUITO SCOPRIAMO SE SONO VERAMENTE DELLA STESSA FAMIGLIA

Come il peperone, il peperoncino appartiene al genere Capsicum, famiglia delle Solanacee; ma a differenza del peperone, che spesso ha un gusto dolce e che può essere mangiato in grandi quantità, va accostato con cautela. Il peperoncino che si usa in cucina, fresco o essiccato che sia, è un frutto, più precisamente una bacca. Uno dei più piccanti è il jalapeno, mentre tra i peperoncini italiani, il più piccante risulta quello calabrese. Le origini del peperoncino giungono da molto più lontano rispetto all'Italia. Le piante di

Capsicum sono originarie del Sud America; si sono diffuse fino in Centro America e sono state importate in Europa (e poi in tutto il mondo) dopo la scoperta dell'America. Se il peperone ha dovuto aspettare il sedicesimo secolo per attraversare l'oceano, sembra che il peperoncino sia stato portato nel vecchio continente da Cristoforo Colombo in persona. Il nome europeo gli deriva dal pepe, spezia che non ha nulla a che fare con quest'ultimo, anche se, in minima parte ne ricorda il sapore piccante.

BOSCO
Sempre

Maxi
SUPERMERCATI

- ✓ Via Coroneo, 31/1
- ✓ Via Orlandini, 1
- ✓ Via Settefontane, 51/1
- ✓ Opicina, Largo S. Tommaso, 2-3
- ✓ Via Franca, 4/2
- ✓ Via Manna, 1
- ✓ Piazza Goldoni, 10

OFFERTE VALIDE DAL 23 GIUGNO AL 6 LUGLIO

Polpa per tagliata di BOVINO ADULTO



al kg € **9,99**

Petto di tacchino AIA

(al kg € 9,90)



all'etto € **0,99**

Tonno Yellowfin in olio di oliva OMINO

2x160 g (€ 7,47 al kg)



€ **2,39**

Birra

TUBORG

660 ml
(€ 1,36 al litro)



€ **0,90**

Evento Festival della Birra e della Griglia



24/06 ore 19.00 Jayus gruppo
giovane rok classico

OFFERTA BIRRA
bevi 3 - paghi 2

Cevapcici Euro 5,00 a porzione
Panino pljeskavica Euro 3,50



Famiglia Mercandel
Loc. S. Barbara, 43 - Muggia
Tel. 040 9661426 - Cell. 346 6644058



25/06 ore 19.30 Taxus Media
New Trolls tribute band



26/06 ore 19.30 grande
chiusura con Emozioni per
Sempre Battisti tribute band

Via delle Fiamme Gialle, 10/B - TRIESTE - Tel. 327 8576700

La Birreria Paninoteca Excalibur apre i suoi locali
dal lunedì al venerdì dalle ore 12:00 alle 14:00
e tutti i giorni della settimana dalle ore 19:00 alle 01:00.
Disponibile anche un servizio veloce
e puntuale di consegna a Domicilio

Via Fianona 9 - 34148 - Trieste (TS) - Tel. 040 830005
E-mail: denis77d@libero.it - www.excaliburpub.it

Informazione pubblicitaria a cura della A. Manzoni & C.

SPECIALE TRIESTE A TAVOLA

NON CI RENDIAMO CONTO DI QUANTO È GENEROSA LA TERRA

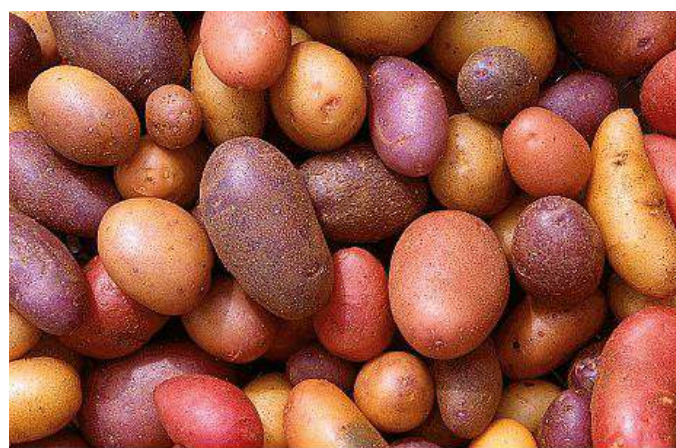
Ognuna può far vita e creare una cosa diversa. Dal purè agli gnocchi,
dagli sformati alle crocchette. **Ad ogni patata la sua specialità!**

Di seguito sono indicate le diverse varietà di patate.

♦ **La patate a pasta bianca:** sono ricche di amido, la polpa è farinosa e tende a sfaldarsi durante la cottura. Questa caratteristica le rende adatte alle preparazioni che prevedono patate schiacciate con la forchetta o in uno schiacciapate, ma mai in un frullatore il cui movimento rotatorio renderebbe l'impasto coloso. Le ricette indicate per questa tipologia sono il purè, gli gnocchi, gli sformati e le crocchette.

♦ **Patate a pasta gialla:** a differenza di quelle bianche, resistono meglio alla cottura e possono essere usate fritte, cotte in umido, al forno o lesate.

♦ **Le rosse:** di rosso hanno solo la buccia, mentre la polpa all'interno è chiara e compatta. Sono più piccole rispetto



alle altre patate e tondeggianti; ideali per essere lesate, cotte al forno, in umido o fritte. Patate novelle: sono raccolte prima di arrivare a completa maturazione e presentano piccole dimensioni e buccia sottile. Sono ottime arrosto o bollite, rigorosamente con la buccia.

♦ **Patate Turchese:** buccia blu-violacea, polpa chiara di me-

dia consistenza e granulosità. Si prestano a diverse cotture, in particolare quella al forno.
♦ **Patate Vitelotte:** in Italia sono poco coltivate e si presentano di un colore viola intenso sia all'esterno che all'interno.
♦ **Patate americane o patate dolci:** ricche di amido e dal sapore dolce, possono essere consumate bollite, al forno o fritte.

Erano la base alimentare delle popolazioni
Azteche: i semi di Chia e la loro storia

Sono i semi della salvia hispanica

I semi di chia sono semi che vengono ricavati da una specie vegetale "Salvia hispanica" molto diffusa in centro e sud America. I semi di chia contengono molto calcio e presentano un bilancio molto equilibrato di acidi grassi essenziali omega3 e omega6. La chia o salvia hispanica cresce spontaneamente in Messico ed in Bolivia e la raccolta dei suoi semi è spesso riservata a realtà coinvolte nei circuiti del commercio equo solidale. Insieme al mais, ai fagioli e all'amaranto erano alla base dell'alimentazione di popolazioni come quella azteca.



I SEMI DI CANAPA

I LORO DIVERSI UTILIZZI

I semi di canapa possono essere consumati crudi. Vengono considerati come una sorta di integratore alimentare di origine completamente naturale. Il loro utilizzo più semplice ne prevede l'aggiunta a piatti come insalate. Possono essere utilizzati anche nella decorazione dei dessert o nella preparazione del pane, tenendo conto però che il loro valore nutrizionale viene mantenuto intatto soltanto quando essi sono crudi. A crudo possono inoltre essere utilizzati come ingrediente aggiuntivo nella preparazione dei frullati.

VANILIJA A LA CÀRTE.
RISTORANTE NEL CENTRO DI SISTIANA.

POTRETE DEGUSTARE
NUOVE SPECIALITÀ DI PESCE E DI CARNE
CON PRIMI PIATTI
ANCHE SENZA GLUTINE

vanilija
à la carte

RISTORANTE
VANILIJA

SISTIANA 42/a
Duino Aurisina (TS)

040 2907042 / 334 6690608
ristorantevanilija@gmail.com



MAIS, KAMUT, GRANO DURO, SEMOLA...

Sono tutti ingredienti che compongono le diverse tipologie di farine. Dal kamut al riso, al grano saraceno. Mixarle con le farine normali come la farina 00 per creare bontà squisite e innovative

Di seguito le diverse varietà di farina.
Farina di grano duro: deriva dal grano duro e si ricava dopo la macinazione e l'abburrimento, ossia un processo di setacciamento della farina. È utilizzata principalmente per la preparazione del pane e della pasta. Farina di semola: sfarinato derivante dal grano duro. Dal colore giallo ambrato, quando viene rimacinata, si ottiene la semola rimacinata di grano duro, utilizzata principalmente per la panificazione.
Farina di mais: è una farina ottenuta dalla lavorazione del granturco. È usata principalmente da chi non può assumere glutine ed è indicata per la preparazione di varie pietanze come il pane, la polenta e le tortillas messicane. Dal granturco si ricava l'amido di mais, detto maizena che, come la fecola



di patate, viene utilizzato come addensante per le salse o anche per rendere più soffici gli impasti per dolci oppure le creme.
Farina di Kamut: è una farina particolare derivante dalla lavorazione del grano rosso, il frumento orientale detto anche Khorasan. Viene impiegata per la preparazione di prodotti tradizionali come la pasta, in sostituzione della farina di grano duro. Il chicco di kamut, viene usato anche per la preparazione di minestroni e zuppe.
Farina di Manitoba: si presenta come una farina speciale. È utilizzata per la preparazione di prodotti che necessitano di una lunga lievitazione, come la baguette o alcuni tipi di pane. Inoltre,

viene usata per preparazione di dolci come pandori, colombe, bigné, babà.
Farina di grano saraceno: di colore grigio, ha un gusto amarognolo e il suo sapore ricorda quello delle noci, viene utilizzata per varie preparazioni come i pizzoccheri, formato di pasta originario della Valtellina. Esistono anche farine derivate da cereali come farina di riso, farina di farro, o da frutta secca come la farina di castagne, farina di noci, o farina di cocco e farina di liquirizia. Il maggior utilizzo in cucina è per preparare biscotti e altri prodotti da forno, in genere queste possono essere combinate con altri tipi di farina, in special modo con la farina 00.

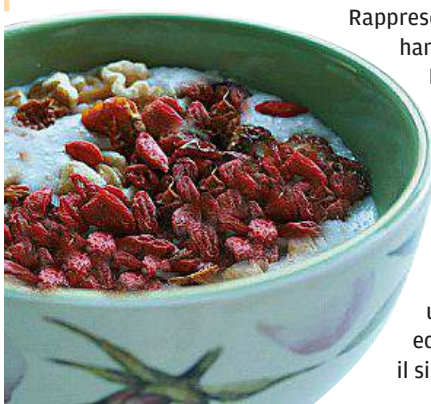
CHE COS'È LA SOIA?

CONTIENE MOLTO MAGNESIO E FERRO

La soia è un legume la cui coltivazione risale ad oltre 3000 anni fa all'epoca dell'imperatore cinese Shennong. Ciò che differenzia la soia dagli altri legumi, come i fagioli e le lenticchie per esempio, è più digeribile, contiene moltissime proteine e lipidi, che a differenza di quelli contenuti nella carne sono insaturi per cui non ha grassi. Presenta invece glucidi, sali minerali, calcio, magnesio e ferro.
 L'uso della soia, in tutte le sue forme, è associato all'abbassamento del colesterolo, se questo legume viene inserito in una dieta povera di grassi; la diminuzione del colesterolo è dovuto alla presenza delle fibre contenute nella soia, le quali impediscono l'abbassamento del colesterolo a livello intestinale, aumentando il senso di sazietà. Inoltre le bevande a base di soia sono prive di lattosio, a cui molti sono intolleranti.

Bacche di Goji: uniche al mondo

Hanno potenziali priorità che risiedono solo nella Lycium Barbarum



Rappresentano uno degli ultimi alimenti di origine naturale che hanno lasciato il segno. Nello specifico vediamo cosa sono.
 Le Bacche di Goji sono i frutti di una pianta (Lycium Barbarum L.) originaria degli altipiani asiatici di Cina, Tibet e Mongolia. I suoi piccoli frutti rossi sono apprezzati per le loro qualità terapeutiche e nutritive. Ricche di vitamine, sali minerali e aminoacidi, le bacche di Goji rappresentano un notevole energizzante naturale.
 La virtù principale del Goji risiede nei suoi 4 polisaccaridi LBP (Lycium Barbarum Polysaccharides). Gli LBP sono unici al mondo, presenti esclusivamente in questa pianta, ed hanno notevoli proprietà antidegenerative. Rinforzano il sistema immunitario.

Osteria ISTRIANO
 di Giobi e Oxa
 Trieste, Riva Grumula 6
 Tel. 040 306664 - Chiuso lunedì
SPECIALITÀ PESCE



D'estate aperto tutte le domeniche a pranzo e a cena
 Vi invitiamo dopo la spiaggia a gustare i fantastici piatti di Oxa e Tasso
SPECIALITÀ FRITTO DELL'ISTRIANO

SAGRA SPORT E MUSICA
 presso il Centro Sportivo Gaja - Padriciano
venerdì 24, sabato 25 e domenica 26 giugno
venerdì 1, sabato 2, domenica 3 luglio
venerdì 8, sabato 9, domenica 10 luglio
 Tutti i giorni musica dal vivo e chioschi enogastronomici
BLUE NIGHT BAND, SOUVENIR, LIVIO E FRANCESCO BAND
 Società Sportiva Gaja - Luna Puhna

Valentin buffet

Stuzzicheria Buffetteria
 Tipica Triestina

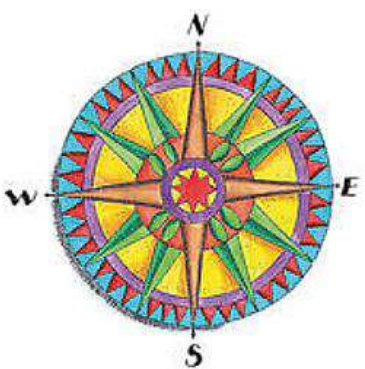
Pranzi espressi e per asporto
 Caldaia
 Cucina della tradizione
 Vasta scelta di vini
 Venite a trovarci
 Via Pasquale Revoltella 15
 34138 Trieste tel. 040 2607395



Aperti dal
 Lunedì al Venerdì 08.00 - 21.00
 Sabato 08.00 - 16.00



Nuova Gestione



Ristorante Pizzeria
La Bussola 2012
 di Sabina Prato e Andreina Camozzi

Vivere la cucina.... in un Nuovo Mondo!

Una pizza o un'ottima grigliata di pesce sulla terrazza affacciata sul mare

PIZZERIA CON FORNO A LEGNA - SERVIZIO PIZZA A DOMICILIO

APERTA LA TERRAZZA ESTIVA SUL MARE
 Si raccomanda la prenotazione



Tanti auguri
 Antonella e Stefano
 sposi domenica 26 giugno
 alla Bussola 2012

Trieste AGENDA

■ I NOSTRI FAX Trieste 040.37.33.209 ■ 040.37.33.290 ■ LE NOSTRE MAIL segnalazioni@ilpiccolo.it ■ agenda@ilpiccolo.it ■ anniversari@ilpiccolo.it ■

L'INIZIATIVA » PIAZZA HORTIS



Palloncini e volantini: è tutto pronto per la Caccia al tesoro in programma domani mattina da piazza Hortis (Foto tratta dalla pagina Fb di Kallipolis)

Caccia al tesoro per scoprire le bellezze nascoste della città

Domani dalle 9 alle 13 la manifestazione rivolta a grandi e piccini targata Pisu. Da piazza Unità a piazza Venezia gara tra tappe e indizi con premi in palio

di Francesco Cardella

Questa volta la sfida è aperta a tutti, a un pubblico che gli organizzatori non esitano a catalogare tra gli 0 e i 99 anni. Si tratta della caccia al tesoro programmata nella giornata di domani, una proposta targata Pisu - Piano integrato di sviluppo urbano sostenibile, a cura del Comune di Trieste in collaborazione con la Camera di Commercio, con il sostegno dalla Regione attraverso i fondi nazionali del Pac.

Gioco, arte, cultura, didattica. Pisu nasce con tali intenti e prova a conferire vivacità e stimoli di aggregazione in determinati tratti urbani, quelle che lambiscono la zona Urban, coinvolgendo quindi anche

piazza Venezia, piazza Hortis, via Torino e dintorni, cercando di dare rilievo non solo ai beni culturali ma pure alle sedi commerciali del luogo.

La caccia al tesoro di domani, promossa da Kallipolis, è aperta dalle 9 alle 13 e vede nel giardino di piazza Hortis il luogo di ritrovo. La manifestazione si veste di alcune credenziali particolari, invitando i giocatori a scendere in campo per respirare da vicino alcuni patrimoni archeologici, bellezze artistiche e culturali che magari sfuggono alla visione durante il fermento del quotidiano.

Le regole? Quelle canoniche che governano una caccia al tesoro. Il gioco è infatti strutturato a tappe, tutte disegnate sui

modi con cui poter "leggere e condividere" la città di Trieste. Indovinelli, tracce, indizi, oggetti da trovare, elementi da (ri) scoprire. Queste le chiavi che porteranno i partecipanti a misurarsi all'interno di una mappa che comprende vie, angoli e anfratti che vanno da piazza Unità a piazza Venezia. Non si gareggia soltanto per la gloria o per il gusto di tornare in lizza in un contesto ludico. I premi infatti ci sono e sono forniti per l'occasione da alcuni esercizi commerciali della zona che accoglie quest'anno il calendario di Pisu.

Per aderire alla manifestazione di domani è possibile inviare una mail all'indirizzo pisu2016@gmail.com oppure ef-

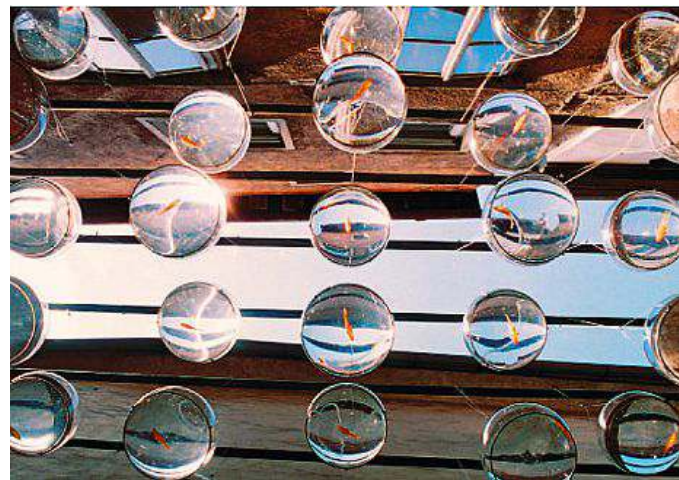
fettuare l'iscrizione sul campo, in piazza Hortis, dalle 9 alle 11.30 di domani. In caso di maltempo, la caccia al tesoro verrà posticipata in data da ufficializzare.

L'intero piano delle iniziative legate a Pisu 2016 durerà fino al mese di settembre e consta di una ventina di appuntamenti, tutti mirati alla conoscenza del territorio e creati in chiave popolare, ideali quindi per accogliere sia bambini che intere famiglie. Alla stesura del calendario del 2016 hanno contribuito anche le sigle Coop Nativi, Creaa snc, associazione Joseph, Compagnia La Fa Bù e la cooperativa Querciambiente Ecospace.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DALLE 20 A MEZZANOTTE

Quarta Fotonotte tra sogni e incubi post-Chernobyl



Una delle opere che si potranno ammirare durante la Fotonotte

di Benedetta Moro

Partecipare attivamente, virtualmente e soprattutto vincere. Tre possibilità che si racchiudono in una serata, quella della quarta edizione di FotoNotte, la maratona notturna che, dalle 20 a mezzanotte di oggi, coinvolge undici spazi espositivi. Una passeggiata tra 13 reportage legati al tema del verde in città a 30 anni dalla catastrofe di Chernobyl. Una ricorrenza che mostra ancora le sue ripercussioni, rivisitate qui da artisti e fotografi italiani e internazionali. Il progetto, realizzato da Casa dell'Arte con il patrocinio di PromoTurismo il sostegno di Agricola Monte San Pantaleone e La Collina, regala anche dei gadget ma solo ai primi dieci visitatori.

Indipendentemente da dove si inizi, l'importante è cominciare. Dallo spazio DoubleRoom, ad esempio, con gli anni '80 e il video di Paola Pisani che, attraverso le foto d'epoca di Massimo Gardone e Tiziano Neppi, ritornerà nel contesto delle sei "EcoMacchine" create dagli artisti del laboratorio permanente dell'ex-Opp, fra cui Walter Macovaz, Diego Porporati e Antonio Villas. Nella stessa sede s'inserisce anche il "CountDown" di Paola Vattovani sugli alberi di un tempo in corso Cavour. E se

un reattore nucleare, mai messo in funzione, venisse trasformato in parco per bambini? Grazie agli scatti del fotografo Fabrizio Giraldo allo Studio Tommaseo scopriremo che è successo in Germania, nel '95. Protagonisti poi all'Atelier Home Gallery le foto degli eco-graffiti di muschio dell'ungherese Mosstika; allo ZimmerFrei ci sarà ProstoRož, che illustrerà la rivisitazione degli spazi urbani, tra verde, biglie e fiori. Le scalinate di piazza Sant'Antonio ricoperte di fioriere? Delicati rendering realizzati dall'Associazione italiana donne ingegneri e architetti faranno riflettere allo Studio Bloccari sul verde urbano. Per poi passare a Muggia nello spazio JulietRoom per vedere la mostra di Nicoletta Costa, al MetroKubo per gli scatti della spazzatura nella natura di Roberto Pecianti, alla Casa delle Donne per gli "Innesti" di Elisa Biagi e Giada Passalacqua, alla galleria EContemporary per il reportage sulla Ferriera di Davide Maria Palusa, al LeoLab per le foto di Valentina Brunello, al LiberArti per l'installazione di Tiziano Neppi e María Sánchez Puyade. Per rincorrere via social network questa notte di mezza estate ci sarà la documentazione fotografica a 360° di Antonio Giacomini.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ABBINATO CON "IL PICCOLO"

Nuovi itinerari dai borghi medievali alle risorgive

In edicola anche il secondo volume della guida dedicata ai luoghi di fascino del Fvg

Dai borghi medievali alle risorgive, passando per un itinerario cicloturistico lungo un tratto della pista Alpe Adria, il Collio e una passeggiata sul ciglione carsico triestino. È in edicola, assieme al primo, anche il secondo volume della collana "Itinerari del Friuli Venezia Giulia - Alla scoperta dei luoghi di fascino", disponibili in abbinata con Il Piccolo.

Questa settimana le proposte riguardano la Pedemontana pordenonese con lo splendido borgo di Polcenigo e le Risorgive del Gorgazzo, per poi passare ad una passeggiata sul

massiccio della Bernadia (nei pressi di Tarcento), dopo avere visitato il forte della Prima guerra mondiale.

L'itinerario successivo si sviluppa invece a ridosso della città di Codoipo con un'altra passeggiata, stavolta in pianura e tra gli alberi della Riserva naturale che protegge le Risorgive. Il quarto itinerario, invece, conduce lungo gli splendidi panorami del ciglione carsico, con una camminata nei boschi e sul sentiero che scorre tra Prosecco e Santa Croce.

Un percorso in automobile lungo le sinuosità del Collio go-

riziano è invece la proposta del penultimo capitolo del volume, tra panorami affascinanti e paesaggi armoniosi dopo essere partiti da Gorizia. L'ultimo capitolo descrive, infine, un itinerario cicloturistico lungo il tratto della pista Alpe Adria che va da Palmanova ad Aquileia: un modo insolito per ammirare due dei gioielli storico-artistici del Friuli Venezia Giulia.

La collana, che la prossima settimana prevede l'uscita del terzo volume, propone 24 itinerari per scoprire ciò che ancora non si conosce, ma anche per

riscoprire luoghi che si pensa di conoscere, in tutto il Friuli Venezia Giulia. I 4 volumi descrivono semplici passeggiate, percorsi cicloturistici o in automobile lungo la rete stradale, alla scoperta del mare, dei boschi, dei laghi, dei castelli e dei borghi medievali sparsi tra Carnia e Venezia Giulia, tra pordenonese e Alpi Giulie. Come sempre le guide proposte da Il Piccolo sono complete di corredo fotografico, cartine e indicazioni su come raggiungere i punti di partenza degli itinerari. La collana intende descrivere le caratteristiche della regio-



Lo splendido castello di Spessa

ne senza la pretesa di essere esaustiva, ma fungere piuttosto da stimolo per nuove ricerche e nuove scoperte.

La prossima settimana itinerari sui tre confini del Monte Forno, in provincia di Trieste a

Duino e sulla pista ciclopeditana, a Venzone con una passeggiata nel fortilizio di Monte Ercole, in automobile tra i borghi di Poffabro e Frisanco, e un "anello" nella Riserva dei laghi di Doberdò e Pietrarossa.

IL GIORNO

■ **IL SANTO**
Natività di San Giovanni Battista
■ **IL GIORNO**
È il 176° giorno dell'anno, ne resta-
no ancora 190.
■ **IL SOLE**
Sorge alle 5.16 e tramonta alle
20.58
■ **LA LUNA**
Si leva alle 23.33 e cala alle 9.23
■ **IL PROVERBIO**
Il sazio non crede al digiuno.

ORE DELLA CITTÀ

MATTINA
FESTIVAL ESTIVO DEL LITORALE
■ Continua il Festival estivo del Litorale, al giardino del Verdi di Muggia: alle 10 appuntamento con il Teatro Ragazzi con Matija Solce in "Pulcinella" - E be?". Alla sera alle 21.30 Barrio de Tango con Marzia Postogna e Edoardo

Contizanetti che presentano testi e melodie dei più importanti duetti creativi del tango tra parole e musica.

MERCATINO DELL'ARTIGIANATO
■ Torna il mercatino estivo di Sistiana: dalle 10 alle 22 al parco Caravella sarà un "bagno" di oggetti di piccolo antiquariato e collezionismo in parata, esposti in una cinquantina di gazebo. Il Mercatino dell'artigianato artistico, del collezionismo e del piccolo antiquariato hobbistico

sarà aperto tutti i venerdì fino al 19 agosto. L'ingresso è libero, parcheggio gratuito dopo le 18. Per informazioni 347-7184336.

POMERIGGIO

PRESENTAZIONE RINVIATA ALLA DEDALUS
■ A causa dell'indisposizione dell'autore del libro "L'infinito antropologico", la presentazione prevista per oggi alla libreria Dedalus di via Torrebiana è rinviata a settembre.

TARANTINO ALLA LOVAT
■ Alle 18 alla Lovat di viale XX Settembre 20, lo scrittore Giancarlo Tarantino presenta il romanzo poliziesco "Il delitto di via Cesare Rosaroll" (Aletti Editore).

SAGRA A PADRICIANO
■ Tradizionale sagra a Padriciano al centro sportivo Gaja, fino a domenica. Musica anni '70 dal vivo e ottime specialità alla griglia.

WORKSHOP SUI MESTIERI DEL CINEMA
■ In questo fine settimana, da oggi a domenica, terza edizione di Mestieri del Cinema, ciclo di workshop per imparare gli strumenti e le tecniche base del cinema e dell'audiovisivo, organizzato da La Cappella Underground. Il nono laboratorio è dedicato alla musica per film e avrà come tutor Luca Ciut. Il corso si rivolge sia a musicisti che vogliono avvicinarsi a questa professione, sia a registi interessati a capire

Ferdinando

Suggestioni fantasy a Triskell

Partenza ufficiale per il ricco programma della 16.a edizione del Triskell, il festival internazionale di musica e cultura celtica di Trieste, con ritmi folk-rock e suggestioni fantasy. Saranno i Corte di Lunas ad aprire la serata musicale di oggi, alle 20.45, quando presenteranno un irresistibile mix di celtic rock tratto dagli ultimi due album. Un tuffo nel fantasy con arie magiche e fatate dalle 22.15 con i Fairytale, dalla Germania per la prima volta in Italia. Non poteva mancare la suggestione dei fuochi di Vassago e la celebrazione della magica "Notte di Sam Giovanni", ai Tre Archi.

Non solo musica: a Triskell dalle 19 anche tende storiche, accampamenti, battaglie, dimostrazioni, divinazioni e rievocazioni di antichi rituali e la Lotteria celtica. Animazioni varie e giochi saranno proposti dai Clan presenti per tutta la durata del festival. Il tutto accompagnato dalla leggendaria cucina celtica e dalla favolosa birra irlandese.

Triskell dalle 19
■ Boschetto del Ferdinando

ICS

Rifugiati, video e foto in stazione

L'Ics, Consorzio italiano di solidarietà - Ufficio Rifugiati, e l'associazione Mamarogi, in collaborazione con la cooperativa Bonawentura e il Teatrino del Rifo, presenteranno, alle 18.30, in Stazione, il video promozionale dello spettacolo "Social Comedy - Intrigo a via Doganelli", interpretato da Manuel Buttus, Roberta Colacino, Adriano Giraldi, Alessandro Mizzi, Marcela Serli e Maurizio Zacchigna, diretti dal regista Marko Sosic. L'iniziativa rientra nell'ambito della Giornata mondiale del rifugiato e in occasione del nuovo allestimento della mostra "Nice City Trieste" di Massimo Tommasini (foto), proprio in Stazione centrale. "Social Comedy" racconta in forma di commedia due giornate di lavoro all'interno di una onlus impegnata nell'accoglienza ai rifugiati. Il video è realizzato dal videomaker Matteo Sabbadini.

Social Comedy e mostra "Nicy city Trieste" alle 18.30
■ Stazione dei treni



PASSEGGIATA STORICO-ARTISTICA
■ Il Gruppo 85 - Skupina 85 organizza, per il ciclo Trieste Insolita, due passeggiate storico-artistico-letterarie. Primo appuntamento domani, con "Protestantesimo a Trieste". Da San Giusto a largo Panfili seguendo lo sviluppo del protestantesimo tra XVI e XIX secolo, ispirandosi al romanzo di Fulvio Tomizza "Il male viene dal nord", e scoprendo tra l'altro la particolare storia della Chiesa del Rosario e della Madonna del Mare. Partenza alle 18 dalla Cattedrale. Sabato 2 luglio sarà la volta di "Trieste ai tempi di Ivo Andric", un percorso dal Canale a piazza Venezia per osservare la metamorfosi di Trieste dal cosmopolitismo agli anni Venti del Novecento attraverso gli occhi di Ivo Andric. L'itinerario svelerà le presenze della comunità illirica e le trasformazioni del clima culturale cittadino all'avvento dell'Italia. Ritrovo sempre alle 18 in piazza Sant'Antonio a fianco del Tempio di San Spiridione. Le passeggiate durano circa due ore e sono a partecipazione libera e gratuita. Info: www.gruppo85.org, FB gruppo85.

SISTIANA

Shopping, moda e spettacoli È "Notte bianca" a Portopiccolo

di Ugo Salvini

Portopiccolo vivrà stasera la sua "Notte bianca", un appuntamento molto atteso a Sistiana, che prevede l'apertura dei negozi fino a tarda ora e una serie di spettacoli, che inizieranno già al mattino, capaci di calamitare l'attenzione dei turisti, dei residenti e dei visitatori occasionali.

In particolare, le boutique di Portopiccolo resteranno aperte fino a mezzanotte, facendo da luminosa cornice a un evento che per Portopiccolo segna ufficialmente la partenza della stagione più importante, cioè quella estiva.

Ma la Notte bianca rappresenta anche l'occasione per vivere il borgo sulla baia di Sistiana in una modalità del tutto inedita, scoprendo il lato più glamour di questa struttura.

Questo, nel dettaglio, il programma della giornata: dalle 10 alle 20 apertura del Beach Club di Portopiccolo, lo stabilimento balneare situato ai piedi della collina; dalle 17 alle 21 SprizzArt, incontro culturale per gli amanti dell'arte, accompagnato da una selezione di formaggi e salumi locali e da una degustazione di vini regionali, il tutto con l'accompagnamento musicale di Simon Adams; alle 18 Murano inn proporrà le creazioni artistiche di Antonella Mason; dalle 21.30 alle 22 sfilata di moda nella piazzetta, curata dalla boutique "Al Duca d'Aosta" e presentazione di Porsche by



Eurocar.

In contemporanea, sempre nella piazzetta, musica con il Dj Set by Gianmarco De Michelis; fra le 22 e le 22.30, esibizione di lirica della cantante Monica Cesar, accompagnata dal pianista Federico Consoli.

L'intera giornata è organizzata con il patrocinio del Comune di Duino Aurisina e la collaborazione di Eurocar e Al Duca d'Aosta.

Durante la Notte bianca saranno inoltre presentati ufficialmente alcuni nuovi negozi

di Portopiccolo come Technogym, Timeless, MiniGodina e Micaela IC.

L'edizione 2016 della Notte bianca è la seconda nella storia di Portopiccolo; la prima si svolse lo scorso anno e riscosse un notevole successo. Quest'anno è riproposta con molte novità, perciò l'obiettivo è quello di veder crescere il numero di coloro che raggiungeranno la baia per partecipare all'evento.

Portopiccolo non è nuovo ad appuntamenti di questo ti-

CINEMA	
TRIESTE	
AMBASCIATORI	
triestecinema.it	
Now you see me 2	16.30, 18.45, 21.15 con Daniel Radcliffe, Michael Caine.
ARISTON	
www.aristoncinematrieste.it	
La casa delle estati lontane	17.00, 21.00 di Shirel Amitay.
Tra la terra e il cielo	18.45 di Neeraj Ghaywa.
THE SPACE CINEMA	
Centro Commerciale Torri d'Europa	
Per gli orari sempre aggiornati di tutti i migliori films in programmazione visita il sito www.thespacecinema.it.	
FELLINI	
triestecinema.it	

Gueros	16.10, 19.50, 21.45 di A. Ruizpalacios. Dal Festival di Berlino.
Julieta	18.00 di Almodóvar dal Festival di Cannes.
GIOTTO MULTISALA	
triestecinema.it	
Segreti di famiglia	16.30, 18.45, 21.00 Isabelle Huppert, Amy Ryan, G. Byrne.
L'uomo che vide l'infinito	16.30, 18.45, 21.00 Jeremy Irons (premio Oscar)e Dev Patel.
Un mercoledì di maggio	16.30, 18.45, 21.00 Festival Nuovo Cinema Theran.
NAZIONALE MULTISALA	
triestecinema.it	
The conjuring - Il caso Enfield	16.30, 18.45, 20.00, 21.30
Angry birds	16.30, 18.15, 20.00
La canzone del mare	16.30, 20.00 Oscar miglior film d'animazione

Kiki e i segreti del sesso	
16.30, 18.10, 21.45	di Paco Leon. Un orgasmo di risate!
Disney Alice attraverso lo specchio	16.30, 21.45
Conspiracy - La cospirazione	
18.15, 22.15	Anthony Hopkins, Al Pacino, Julia Stiles.
La pazza gioia	18.15, 21.50 di Paolo Virzì con Valeria Bruni Tedeschi.
In nome di mia figlia	20.15 con Daniel Auteuil, Sebastian Koch.
SUPER Solo per adulti	
Piacere assoluto	16.00 ult. 20.00
CINEMA TEATRO DEI FABBRI	
www.cinemadeifabbri.it	
Corpo estraneo	16.00, 21.30 di Krzysztof Zanussi
Tangerines	18.00, 20.00

ESTIVI	
GIARDINO PUBBLICO	
Il conquistatore del Messico	21.15 L'avventura messicana di Massimiliano d'Asburgo dalla partenza da Miramare alla sua fucilazione. Un capolavoro del passato con Paul Muni, Brian Aherne e Bette Davis nel ruolo di Carlotta.
MONFALCONE	
MULTIPLEX KINEMAX	
www.kinemax.it	Info 0481-712020
Angry birds - Il film	17.30, 20.00
Conspiracy - La cospirazione	22.10
The conjuring - Il caso Enfield	17.20, 19.50, 22.15
L'uomo che vide l'infinito	17.40, 20.10, 22.00
In nome di mia figlia	18.00, 20.10
Now you see me 2 - I maghi del crimine	22.00
Segreti di famiglia	17.50, 20.00, 22.00

GORIZIA	
KINEMAX	
Angry birds - Il film	17.00, 18.45
Now you see me 2 - I maghi del crimine	21.00
L'uomo che vide l'infinito	17.40, 21.50
Conspiracy - La cospirazione	19.50, 22.00
La casa delle estati lontane	18.00, 20.00
VILLESSE	
UCI CINEMAS	
www.ucinemas.it	tel. 892960
New! Mother's day	17.15, 20.15 Commedia
New! The conjuring - Il caso Enfield	17.40, 20.45 Horror
Angry birds	17.30, 19.30
Conspiracy	17.40, 20.20
Tutti vogliono qualcosa	20.10

Friend request	21.45
Now you see me 2	17.30, 20.30
Warcraft	20.30
Alice attraverso lo specchio	17.00
Pelé	17.15
Evento! Werther	LUN. 27/6 20.00
Rassegna Ricomincio da 3!	MAR. 28/6
Alice attraverso lo specchio	18.30, 21.30
Original Version! (NO SUB)	MER. 29/6
The conjuring - Il caso Enfield	20.30
TEATRI	
TRIESTE	
TEATRO LIRICO GIUSEPPE VERDI	
Info: www.teatroverdi-trieste.com NUMERO VERDE 800-090373	
Biglietteria aperta con orario 8.30-12.30, 15.30-19.00	
CONCERTI E APERITIVI D'OPERETTA	
Sala Victor de Sabata. Oggi venerdì 24 giu-	

meglio come utilizzare la musica all'interno delle loro produzioni. Info e costi: www.lacappellaunderground.org/mestieridelcinema2016

MOSTRA “EMOZIONANTI LEGAMI”

■ ■ Percorso fotografico sull'identità di genere in collaborazione con il Dipartimento di salute mentale di Trieste, alla Stazione Rogers da oggi al 30 giugno. Fotografie Antonella Bosdachin, Lucia Calcina, Madame Claude, Marisa

Coslovich, Franca Fabricci, Giuseppina Fimiano Silvia Fontanot, Naomi Karanja, Giada Passalacqua, Edmea Persi, Marisa Vesnaver, con la collaborazione della fotografa Marina Passos.

SAGRA SAN NAZARIO

■ ■ Nell'ambito dei festeggiamenti del S. patrono San Nazario, inizia oggi la sagra ai campi sportivi di Borgo San Nazario Prosecco. Alle 18.30 apertura dei chioschi

enogastronomici e dalle 20 intrattenimento con gli “Anelli mancanti”.

ALCOLISTI ANONIMI

■ ■ Al gruppo Alcolisti anonimi di via S. Anastasio 14 alle 18 e in via Lorenzetti 60 al portierato sociale alle 19.30 si terrà una riunione. Se l'alcol vi crea problemi contattateci. Numeri di telefono: 040-577388, 366-3433400, 334-3400231, 333-3665862. Gli incontri di gruppo sono giornalieri.

SERA

SAGGIO ALLIEVE CENTRO DANZA

■ ■ È dedicato al capolavoro di Leo Delibes, “Coppèlia”, il saggio annuale delle allieve del Centro danza di Anna Giani e Anna Castoldi. Le allieve proporranno poi un omaggio a Beethoven, con la nona sinfonia, a Bach con l'Aria sulla quarta corda, a Stravinsky con “La sagra della primavera”, ma anche un tributo ai Queen.

L'appuntamento è al teatro Politeama Rossetti, con inizio alle 20.30.

TEATRO INCONTRO A SAN GIACOMO

■ ■ Oggi alle 21, all'ex Lavatoio di via San Giacomo in Monte 9, il “Teatro incontro” presenta la rassegna teatrale “Sotto il cielo di San Giacomo 2016”. Ingresso a offerta libera. In scena “Tutte lì con Lisistrata”, riduzione della commedia di Aristofane, adattamento e regia di Sandro Rossit.

LIONS CLUB TRIESTE MIRAMAR

■ ■ Alle 19, alla trattoria da Suban, i soci del Lions club Trieste Miramar si riuniranno in seconda convocazione per l'assemblea di chiusura, seguirà alle 20.15 il passaggio del martello dalla presidente Adriana Frappi Carbonera ad Antonella Clarich. La conviviale è aperta a consorti e ospiti.

LIONS CLUB TRIESTE EUROPA

■ ■ Charter night e passaggio del martello della presidenza alle 20 all'hotel Greif Maria Theresia. Il presidente uscente Marco Giacomello consegna il martello al presidente eletto Jadranka Cavcic per l'anno lionistico 2016-2017 alla presena dei soci del Lc Trieste Europa e dei loro graditi ospiti. Confermata come segretaria del club Bettina Todisco.

SOCIETÀ ANTROPOSOFICA

■ ■ Esperienze fondamentali della natura umana nel quarto e quinto periodo di civiltà postatlantica (attuale). Un incontro con la riflessologa Jolana Scolia in via Mazzini 30, alle 20. Ingresso libero.

SAGRA A PADRICIANO

■ ■ Tradizionale sagra a Padriciano al centro sportivo Gaja, da oggi a domenica. Musica anni '70 dal vivo e ottime specialità alla griglia.



E L A R G I Z I O N I

■ ■ In memoria di Emilia Catanese ved. Benci nel XVII anniv. (24/6) dal figlio Franco con immenso dolore 20 pro frati di Montuza (pane per i poveri).
 ■ ■ In memoria di Ernesto Franca da Mariuccia Cesari Zuccon, Marina e Paolo 50, da Valerio, Rita, Mauro Rusconi 30 pro Ass. Amici del cuore.
 ■ ■ In memoria di Gianni Marchese per l'onomastico (24/6) dalla moglie Nerella e dai figli Salvatore e Gabriella 30 pro frati di Montuza (pane per i poveri).
 ■ ■ In memoria di Giovanna e Giovanni Marchesi dalla figlia Mariuccia 25 pro Fond. Don Bosco nel mondo (Don Bosco technical school Maligaon Gaumati Assam India Accri (missione triestina in Kenya).
 ■ ■ In memoria di Giuseppe Ramondino nel X anniv. (24/6) dalla moglie Marisa 100 pro Domus Lucis Sanguinetti.
 ■ ■ In memoria di Giovanni Vertovez per l'onomastico e compleanno (24/6) dai figli 25 pro Comunità San Martino al Campo (don Vatta).

PARTY ALL'ACQUAMARINA

■ ■ Il centro benessere Acquamarina inaugura la stagione estiva con una festa in musica, all'aperto, a ingresso gratuito: alle 19 il cantante triestino Dennis Fantina terrà compagnia al pubblico con un po' di musica rilassante durante l'aperitivo e, non appena il sole ci saluterà, dj Ronnie farà ballare con la miglior selezione musicale del momento.



Sopra Dennis Fantina, sotto una veduta di Portopiccino



po: nel corso del tempo ha ospitato eventi culturali, concerti, presentazioni di automobili e imbarcazioni da diporto, appuntamenti enogastronomici, manifestazioni allestite per i bambini, soprattutto in prossimità delle festività natalizie e del Carnevale, il tutto con l'obiettivo di rendere la struttura un luogo d'incontro, dove tutti possono trascorrere qualche ora, senza necessariamente essere residenti. Aprirsi al grande pubblico e

alla comunità di Duino Aurisina e dell'intera provincia di Trieste è uno degli obiettivi della dirigenza di Portopiccino che, proprio in queste occasioni, propone momenti di socializzazione e confronto. Dalle 18 in poi, i parcheggi interni alla struttura saranno gratuitamente disponibili per tutti coloro che vorranno raggiungere Portopiccino in automobile. Per ulteriori informazioni: 040291291, eventiportopiccino@ppst.it.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



ATMOSFERE JAZZ A SAN GIUSTO

■ ■ “Jazz Story” capitolato secondo. Prosegue questa sera alle 20, con il concerto di Stefano Franco & The Flampet Horns, la nuova rassegna musicale jazzistica al “Loft Story” di Trieste. Scenario d'eccellenza, la magia del Castello di San Giusto, Bastione Rotondo, che farà da cornice alle calde atmosfere del jazz d'autore. Ingresso libero.

SERATA CON L'USCI RICORDANDO CLAUDIA

■ ■ Questa sera, alle 20, nella chiesa dei SS. Andrea e Rita, si terrà il concerto organizzato dall'Usci - Unione società corali italiane in occasione della Festa della Musica. L'evento è dedicato a Claudia Bianchet, infaticabile segretaria provinciale e Presidente del coro Clara Schumann, scomparsa di recente. Sul palco si alterneranno 11 cori assieme al Trieste Flute Ensemble. Verrà eseguito anche il brano “Mare Tranquillitas” del musicista e giornalista triestino Giorgio Coslovich: il brano figura all'interno di un concerto che annovera inoltre un arrangiamento del maestro Blasco su musiche di Kilar, interpretato da Elena Centrone.

RIDOTTO DEL VERDI

Concerto e aperitivo d'operetta

Primo appuntamento con la rassegna musicale “Concerti e aperitivi d'operetta” nella Sala “Victor de Sabata” del Ridotto del Teatro Verdi, con l'orchestra e il coro della Fondazione teatro lirico Giuseppe Verdi.



Il concerto, in programma alle 18.30, sarà dedicato a “Lo zingaro barone” di Johann Strauss jr. Dirigerà l'orchestra Tommaso Dionis, conduttore e interprete, Nicolò Ceriani.

I solisti della Sawakami Opera Foundation saranno Kaoruko Kambe, Namiko Kishi, Yumeji Matsufuji e Motoharu Takei. Maestro del Coro, Fulvio Fogliazza.

Il biglietto per l'iniziativa “Concerti e aperitivi d'operetta” costa 15 euro, ridotto a 5 euro per gli under 12. Attraverso l'acquisto del biglietto, oltre allo spettacolo, è inclusa una consumazione al bar del Ridotto al termine del concerto.

Concerti e aperitivi d'operetta alle 18.30
 ■ Ridotto del Verdi

CAMPO MARZIO

“Residenze” poetiche al Ferroviario

Concerto poetico, alle 19, al Museo Ferroviario di Campo Marzio, nell'ambito di “Residenze estive 2016”, la manifestazione di poesia giunta alla 17.ma edizione e organizzata dalla rivista e associazione culturale Almanacco del Ramo d'Oro e dal Collegio del Mondo Unito dell'Adriatico, in collaborazione con la Società italiana delle letterate, Vita Activa Editoria, la Casa internazionale delle Donne di Trieste, LeggereDonna ed Espansioni.



Protagonisti dell'evento odierno saranno Marina Giovannelli, Rossella Tempesta, Rachel Slade, Cristina Micelli, Claudio Grisancich, Gabriella Sica, Mary B. Tolusso e Federico Rossi.

gnoli, con le note di ZH2VÖX, un progetto diretto da Cristina Fedrigo, autrice delle musiche insieme a Virginio Zoccatelli.

Residenze estive 2016 alle 19
 ■ via Giulio Cesare, 1

gno ore 18.30, Concerto dedicato a Lo zingaro barone. Musiche di J. Strauss jr. Direttore: Tommaso Dionis; conduttore e interprete Nicolò Ceriani. Mercoledì 29 giugno ore 18.30, Concerto dedicato a Sogno di un valzer. Musiche di O. Straus. Direttore: Jacopo Brusa; conduttore e interprete Andrea Binetti. Orchestra e Coro della Fondazione Teatro Lirico Giuseppe Verdi di Trieste.

ASPETTANDO DUBAI. Anteprima dal concerto Opera without words. Martedì 5 luglio ore 20.30. Musiche di G. Rossini, V. Bellini, G. Verdi, G. Bizet, G. Puccini. Direttore: Francesco Quattrocchi. Orchestra della Fondazione Teatro Lirico Giuseppe Verdi di Trieste.

MUGGIA

23° FESTIVAL ESTIVO DEL LITORALE

GIARDINO DEL TEATRO VERDI. 10.00 Matija Solce: Pulcinella - E be? 21.30 Barrio de Tango con Marzia Postogno e Edoardo Contizanetti. In caso di maltempo lo spettacolo si effettua al Teatro Verdi. Pre-vendita www.vivaticket.it, vendita un'ora prima dello spettacolo.

BARCOLA

Difesa personale al Summerfest

Continua Summerfest, la rassegna organizzata dall'associazione Meta Turisti, che ci terrà compagnia fino a domenica nella pineta di Barcola, a pochi passi dalla fontana. Oggi la mattinata spazia tra Pilates e cardiofitness, al pomeriggio difesa personale, danza del ventre e folclore, burlesque, tribal e non solo. Sul fronte delle esibizioni in scena alle 18 la danza della Coselli, della Repubblica dei ragazzi J-Love Hip Hop Dnc Project e alle 19 arriverà Viento Flamenco & Eos Arte in movimento. Il concerto di stasera vedrà salire sul palco, alle 21, la band Road Junkers.

SAN MARCO

La nuova rivista “Europea”

Oggi alle 18 al caffè San Marco si terrà la presentazione di “Europea”, una nuova rivista scientifica semestrale tra storia, filosofia e politica (Aracne editrice), a cura di Silvio Berardi. Introdurranno l'incontro, Silvio Berardi e Giangiacomo Vale, intervengono Giulio Maria Chiodi, Giuliana Parotto e Fabio Corigliano, modera Benedetta Moro. La rivista, che adotta un sistema di double blind peer review e ospita contributi nelle diverse lingue dell'Unione europea, ha come prioritario focus la riflessione intorno alle questioni dell'identità e dei processi di integrazione europea nel XIX e XX secolo in una prospettiva interdisciplinare.

SEMINARIO

L'istruzione può cambiare il mondo

“L'istruzione può cambiare il mondo. Prospettive per la promozione del diritto allo studio e delle pari opportunità nei paesi in via di sviluppo” è il titolo del seminario in programma stamane, dalle 9.30 alle 12.30 nell'Aula Bachelet dell'Università di Trieste, in piazzale Europa, 1. Si tratta di un tavolo di confronto a favore del ruolo chiave che la cooperazione e la formazione accademica rivestono nel contribuire al miglioramento delle condizioni di vita nei paesi a limitate risorse economiche. L'evento, con relatrici e relatori degli atenei di Trieste e di Udine, è stato curato dalla dottoressa Elisabetta Scala.

ASSOCIAZIONE TABIR

Un'estate sotto l'albero a Opicina

Da stasera al 28 luglio sarà ancora un'estate sotto l'albero a ritmo di musica alla Casa di cultura-Prosvetni dom. Ospitato tradizionalmente nel giardino, sotto il castagno di Opicina, dove l'evento si tiene ormai da 12 anni allo scoccare della bella stagione, il festival “L'estate sotto l'albero”, promosso dall'associazione slovena di cultura Tabor, prevede cinque serate con inizio alle 21. Si parte con l'atteso concerto di The Leading guy per proseguire il 30 giugno con l'esibizione dell'Orkester slovenske vojske (orchestra dell'esercito sloveno) diretta da Andreja Šolar, il 7 luglio con la rappresentazione teatrale in lingua slovena “Zidarja” (“Muratori”) con regia di Radoš

Bolcina e il 21 luglio con il concerto dell'Ivo Tull Trio che presenterà il cd “Hudic in jaz” (“Il diavolo e io”). A chiudere, nell'ultima serata sarà di scena l'Orchestra symphonique des Jeunes de Strasbourg diretta da Sylvain Marchalom. In caso di maltempo gli appuntamenti si terranno nella sala interna. Per l'occasione sarà fruibile il parcheggio dell'attigua banca ZKB. «La rassegna – spiega la presidente dell'SKD-ASC Tabor, Dunja Sosic – rappresenta un appuntamento fisso dell'offerta culturale estiva sull'altipiano che cresce di anno in anno. Cerchiamo di trovare sempre cose nuove e promuovere talenti emergenti sia sloveni che italiani, offrendo la possibilità ai giovani di esibirsi». Gianfranco Terzoli



VITA DI CONDOMINIO

Irriverenza e toni scherzosi

■ Sono uno degli ottuagenari che abitano quel palazzo di via Diaz che tanto ha scandalizzato la giornalista Beatrice Fiorentino, firmataria dell'articolo a pagina 5 del vostro numero di venerdì 17 giugno. La sensazione che ho ricavato dalla lettura dell'articolo è quella di trovarmi di fronte ad uno di quei giovani che in autobus occupano un posto riservato osservando con grande interesse fuori dal finestrino per non accorgersi dell'anziano col bastone che fatica a stare in piedi nei sobbalzi del veicolo.

Ho l'impressione che la giornalista non abbia ancora avuta l'occasione di soffermarsi a considerare il fatto che fra tanti anni potrebbe anche lei diventare ottuagenaria. Chissà però se allora avrà ancora la capacità di ricordare questo suo scritto? Mi appare degna di nota la spocchia con cui si impegna a raccontarci la storia del nostro condominio, dimenticando che noi abbiamo avuto la capacità di acculare quei tesorette che oggi permettono ai giovani di condurre una vita ben diversa da quella che disponevamo noi alla sua età! Dimentica i frequenti appelli della Polizia perché i vecchi non aprano agli sconosciuti. Specialmente quando sono soli in casa. E a noi capita molto spesso! Approfitto per fare un appunto al giornale per avere autorizzato la pubblicazione di un articolo e di un titolo così smaccatamente irriverenti.

Cesare Negroni

Egregio Signor Negroni, come ho esposto a tutti gli intervistati che me ne hanno dato modo, l'articolo cui lei fa riferimento è stato espressamente commissionato dalla redazione de Il Piccolo e fa parte di tre uscite consecutive il cui intento era quello di registrare il clima pre-elettorale in diversi condomini della città, corrispondenti a zone, ceti e composizione sociale differenti. Ciò che ho scritto, come richiesto, è la descrizione scherzosa di questa percezione, con l'intento

LA LETTERA DEL GIORNO

Campi Elisi, alla ciclabile manca ancora qualcosa

La Ciclabile dei Campi Elisi attualmente in costruzione, congiunge le Rive alla Ciclabile Cottur e costituisce una direttrice importante sia per i ciclisti che intendono spostarsi in città o che intendono raggiungere la ciclabile della Val Rosandra sia per i circa 20mila cicloturisti, prevalentemente stranieri, che visitano e pernottano ogni anno a Trieste nei mesi estivi.

Essa è parte dell'itinerario n.8 del progetto europeo Eurovelo, che punta a realizzare in Europa una rete di percorsi ciclabili a lunga percorrenza destinati ai cicloturisti.

Questo itinerario ciclabile è destinato ai ciclisti adulti, privilegia un percorso veloce e lineare e riduce drasticamente il rilevante pericolo che fino ad oggi un ciclista si assumeva, percorrendo lo stesso tratto nel fitto traffico di auto, motociclette e mezzi pesanti.

Si tratta di un itinerario ciclabile di 4,4 km progettato in linea con i migliori standard europei, lungo il percorso via Giulio Cesare, passeggio Sant'Andrea, viale Campi Elisi, via D'Alviano, via Lorenzetti

e via Orlandini fino dell'inizio della Ciclabile Cottur.

Il percorso, a cantiere ultimato, sarà continuo e riconoscibile utilizzando diverse soluzioni tecniche, pista ciclabile in sede propria, corsia ciclabile in sede stradale o su marciapiede e alcuni tratti su strada.

Per garantire maggiore sicurezza i tratti in corrispondenza di intersezioni stradali o di possibili "interferenze" con i pedoni saranno resi riconoscibili con l'utilizzo di resine speciali di colore rosso scuro.

Tuttavia il percorso, sebbene costruito rispettando le norme tecniche di tale tipo di struttura, presenta alcuni punti critici: manca il passaggio dietro la rampa autostradale (di fronte alla Piscina Bianchi) e manca la rampa ciclabile di connessione alla Ciclabile Cottur.

Pur reputando questa realizzazione di buon livello, contiamo che la giunta Dipiazza possa colmare queste lacune con interventi migliorativi.

Federico Zadnichresponsabile mobilità urbana
Fiab Trieste Ulisse

non di mancare di rispetto né di ledere la maestà di nessuno ma di riferire, in tono ironico e sì, persino irridente, la percezione dei cittadini alla vigilia del voto, magari provocando qualche sana risata. Mi spiace molto che si sia sentito offeso. Mia madre, giovane di spirito, si è molto divertita.

Beatrice Fiorentino

A nome del giornale, confermo che l'articolo di Beatrice Fiorentino era esattamente quanto richiestole dalla direzione e rappresentava in maniera fedele, viva e spiritosa le atmosfere che tutti noi triestini conosciamo bene. Gli appunti del lettore Cesare Negroni ne sono solo ulteriore conferma.

a. b.

POLITICA

I forzisti tornino alle origini

■ Da berlusconiano quale sono "invidio" i Cinque Stelle e devo dire che la vittoria di queste amministrative se la meritano tutta. Hanno lo stesso entusiasmo, la stessa grinta, la stessa visione traslata di un ventennio che avevamo noi nel 1994 quando nacque Forza Italia dalla straordinaria idea di un grande uomo, Silvio Berlusconi. Di certo ci sono delle profonde differenze nei contenuti dei programmi e in molte posizioni, ma lo schema di base è identico. Non dimentichiamoci che erava-

mo veri rivoluzionari e riformatori, popolari e popolari nell'animo, contro la partitocrazia e la politica dei palazzi, a favore di un vero rinnovamento della classe dirigente, sognavamo e lottavamo per un Paese moderno, sviluppato e liberale. Quelli eravamo noi e io lo rivendico con orgoglio come, con rammarico, non posso che constatare il fatto che oggi stiamo smettendo di esserlo e che loro astutamente incarnano quel modello. Oggi più che mai, se abbiamo veramente a cuore il nostro Paese, dobbiamo ritornare alle origini, ritornare ad essere "il nuovo che avanza", ritornare allo spirito del '94!

Nicoló Fantincoordinatore regionale Forza Italia
Giovani Fvg

RIFONDAZIONE

Superiamo lo choc delle elezioni

■ Il neo-sindaco di Trieste Dipiazza esordisce come desidera e impone il blocco sociale che lo ha eletto: con affermazioni e atti contro i poveri e/o gli emarginati. Titolo Il Piccolo (20/6): "La caccia ai mendicanti apre il Dipiazza ter". Questi vuole subito mostrarsi sindaco-sceriffo (echi delle bravate di Gentilini a Treviso) e sfruttare il tema della sicurezza -tema creato ad arte, a Trieste e altrove- prendendosi da subito con le fasce più estreme del disagio, che invece avrebbero bisogno di sostegno, e non di essere prede per la polizia.

Persino i fatti degli ultimi giorni (l'arresto per spaccio di sei rifugiati afgani) non cambiano i dati complessivi: si tratta di fatti condannabili nel modo più netto, cui far seguire le giuste pene, se accertati, ma sono fatti isolati in una situazione complessivamente più che positiva. Tornando a Dipiazza: le sue prime mosse rappresentano un vero scandalo, profondamente anticristiano, per giunta (i cristiani che hanno votato Dipiazza dovrebbero saperlo, ma la loro coscienza si è rinsecchita, negli ultimi decenni). Sono toccati i più deboli, mentre la grande delinquenza, il grande spaccio e la corruzione che governano città e paesi non vengono mai toccate, nemmeno qui, e mai toccati i traffici di qualsiasi merce. Traffici addirittura legali, come quello delle armi, che vedono partire dal porto della città giuliana micidiali ordigni con destinazione l'Arabia Saudita. Paese in mano al fanatismo islamista e impegnato in una guerra sanguinosa nello Yemen.

Per finire, il segnale di Dipiazza è chiaro: i 44.000 elettori ed elettrici che lo hanno votato (una minoranza di triestini diventata maggioranza schiacciante, in Consiglio comunale, grazie a una legge elettorale antidemocratica) si rassicurino, c'è chi veglia su di loro. Ma, noi crediamo, egli agisce contro la città, contro quell'idea di città solidale (Ics, Caritas, singole persone) che esiste e che da anni si fa carico di affrontare e risolvere, pratican-



Non lo sapremo mai. Forse questa volta il Canale finirà nell'oblio. Però rimangono i vari studi di progettazione. Sono gratuiti o hanno un costo? E se sì da chi verranno onorati? Meglio sarebbe ripristinare la piazza. E qui sono d'accordo con la signora Bethe. Visto che la fontana c'è già, il verde non è male, rifatto il selciato la piazza acquisterà nuovo splendore a costi limitati.

Luciano Polli

SALUTE

Nuovi pacemaker

■ Sono un portatore di pacemaker inserito nel petto. Mi hanno detto che sul Piccolo c'era scritto che esiste un nuovo pacemaker di nuova generazione. Ho chiesto al mio cardiologo, dottor Scardi, chiarimenti in merito e questi mi ha fatto vedere la fotografia di una sua pubblicazione in cui si vede distintamente il piccolo pacemaker senza filo che viene posto nel ventricolo destro. Penso possa essere argomento che valga la pena evidenziare.

Giovanni Sabot

RINGRAZIAMENTI

■ Desidero ringraziare i cardiologi Perkan e Salvi e la cardiocirurga Rauber che oltre a risolvere brillantemente il mio problema hanno dimostrato notevoli doti di umanità. Ringrazio altresì tutto il personale dei reparti di chirurgia e cardiologia.

Teresa Calabria in Lupieri

■ Un forte ringraziamento alla signora Friolo del Servizio strade del Comune di Trieste, sempre accorta alle segnalazioni dei triestini, e velocissima a esaudirle, al massimo di due giorni qualsiasi buca del territorio del comune viene aggiustata, grazie, al comune ci dovrebbero essere più persone come lei, la ringrazio per la veloce asfaltatura dei buchi di via Commerciale e piazza Libertà. Ancora grazie e saluti.

Sergio Zerial

■ Vorrei far giungere anch'io il mio ringraziamento all'équipe della Clinica ginecologica del Burlo dove sono stata operata il 16-17 maggio: tutti, molto professionali e umani nello stesso tempo, meritano la nostra gratitudine e due righe di plauso pubblico tramite la benemerita rubrica Segnalazioni del nostro quotidiano.

Luciana Kresevic

■ Grazie a tutte le persone meravigliose che lavorano in questa scuola dell'infanzia che, nonostante gli spazi e i problemi, hanno realizzato con i nostri bambini uno spettacolo emozionante, come ogni anno.

I genitori della "Nuvola Olga"

COMUNE

Un bonus inopportuno

■ Bonus ai dipendenti comunali, anche per quelli "furbetti"? Mi piacerebbe un giorno, aprire la pagina del Piccolo e leggere: "il Comune riconosce un importo una tantum a lavoratori e lavoratrici delle cooperative sociali, impegnati nei servizi di assistenza alla persona e servizi vari nelle case di riposo comunali". Si può!

Sergio Vicini

CANALE

Allungamento nel dimenticatoio

■ Dipiazza è stato chiaro. Il Canale non si tocca! E come lui, buona parte della cittadinanza è contraria al suo allungamento. Adesso a elezioni concluse mi sorge un dubbio, e se fosse stata la questione canale ad avere fatto perdere voti al Pd? Chissà?

GLI AUGURI DI OGGI

**VALENTINA**

I 50 sono arrivati: tanti auguri da tutta la tua famiglia e da chi ti vuole bene

**MARIAGRAZIA**

Tra una "ciacola" e una "ridada" a 70 "te son rivada": auguri da Lodovico, i tuoi piccini e gli amici

**SUSANNA**


Tra una corsetta, una pedalata e un derby ecco i 50! Tanti auguri!

**ANTONIO**

Sono arrivati gli 80 "Tunin"! Ti vogliamo bene: la moglie, i figli, i nipoti e i bisnipoti assieme a Maura

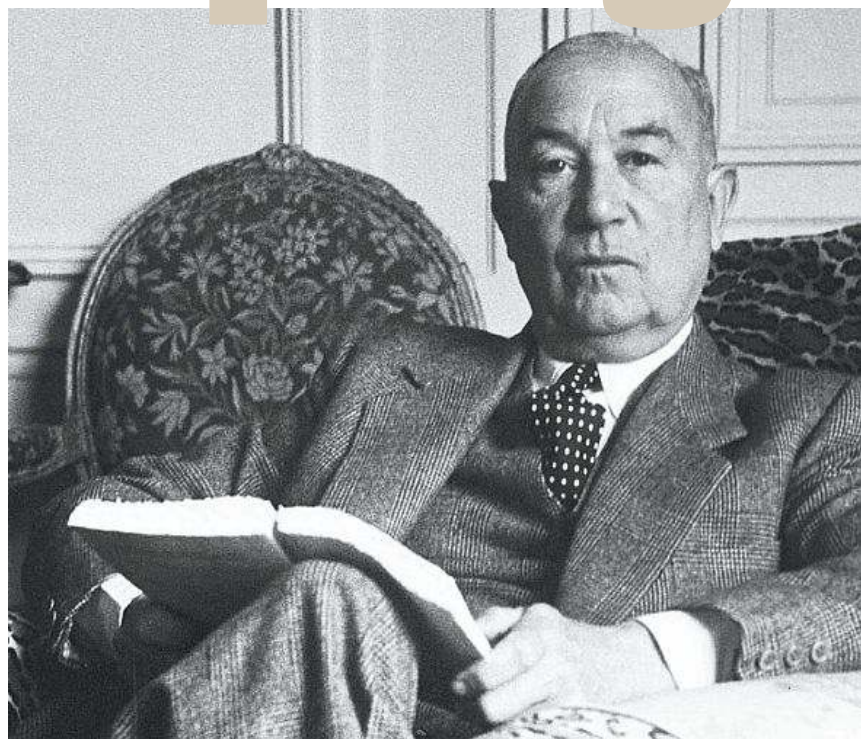
GELATERIA

Zampolli



VIA GHEGA, 10 TRIESTE - TEL. 040 364868

il progetto



Da sinistra: Paul Morand, Umberto Saba in via Ciamician a Trieste, Italo Svevo disegnato da Massimo Jatosti

Se Trieste diventasse un gigantesco museo dedicato agli scrittori

Se ne parla da almeno dieci anni, ma rimane ancora un sogno. Intanto in giro per l'Europa c'è chi attira turisti con la cultura

di ALESSANDRO MEZZENA LONA

Chi dice di amare Trieste dovrebbe regalarsi un viaggio. Raggiungere il centro della Francia. Fermarsi a Saché, minuscolo borgo nel Dipartimento Indre e Loira. Bussare a ogni porta e farsi spiegare dalle 1273 persone che abitano lì, circondate dalla campagna, come si fa a trasformare un posto sperduto sulla carta geografica in un centro d'attrazione culturale e turistica. Che si fa forza su due giganti della letteratura e dell'arte, cittadini onorari del posto: il grande romanziere francese Honoré de Balzac e lo scultore americano Alexander Calder.

E chi ancora pensa che la cultura non calamiti i grandi flussi del turismo, dovrebbe spingersi un po' più a nord. Raggiungere la cittadina di Helsingør: 45 minuti di treno da Copenhagen. Mescolarsi tra le frotte di persone che affollano la fortezza di Kronborg. Conosciuta anche come il castello di Amleto. Lì scopriranno un museo interattivo, inventato dal nulla, che racconta in maniera strepitosa il personaggio della tragedia di William Shakespeare.

Ma forse, senza andare troppo lontano, basterebbe rispolverare un progetto vecchio di dieci

anni. Quello elaborato da un non triestino, il professor Renzo S. Crivelli, docente di letteratura all'Università e studioso di James Joyce, che proponeva di creare a Trieste un parco letterario. Per far diventare la città un gigantesco museo diffuso dedicato ai suoi scrittori. Non solo quelli più famosi, come Italo Svevo e Umberto Saba. Ma tutti gli altri: i "nativi" come Scipio Slataper, Carlo e Giani Stuparich, Virgilio Giotti, Anita Pittoni, Fulvio Tomizza; i "naturalizzati" come Pier Antonio Quarantotti Gam-

bini e Biagio Marin; i "forestieri" come James Joyce o Paul Morand, l'autore francese amico di Marcel Proust accolto tra gli immortali dell'Académie Française, che è sepolto a Trieste, a cui ha dedicato anche il suo ultimo libro: "Venises". Ovviamente, senza contare i viventi.

Quel progetto, purtroppo, ha raccolto sempre e solo parole di circostanza, vaghe promesse. E a niente è servito che un prestigioso studioso di italianistica come Harald Hendrix, docente all'Università di Utrecht, abbia

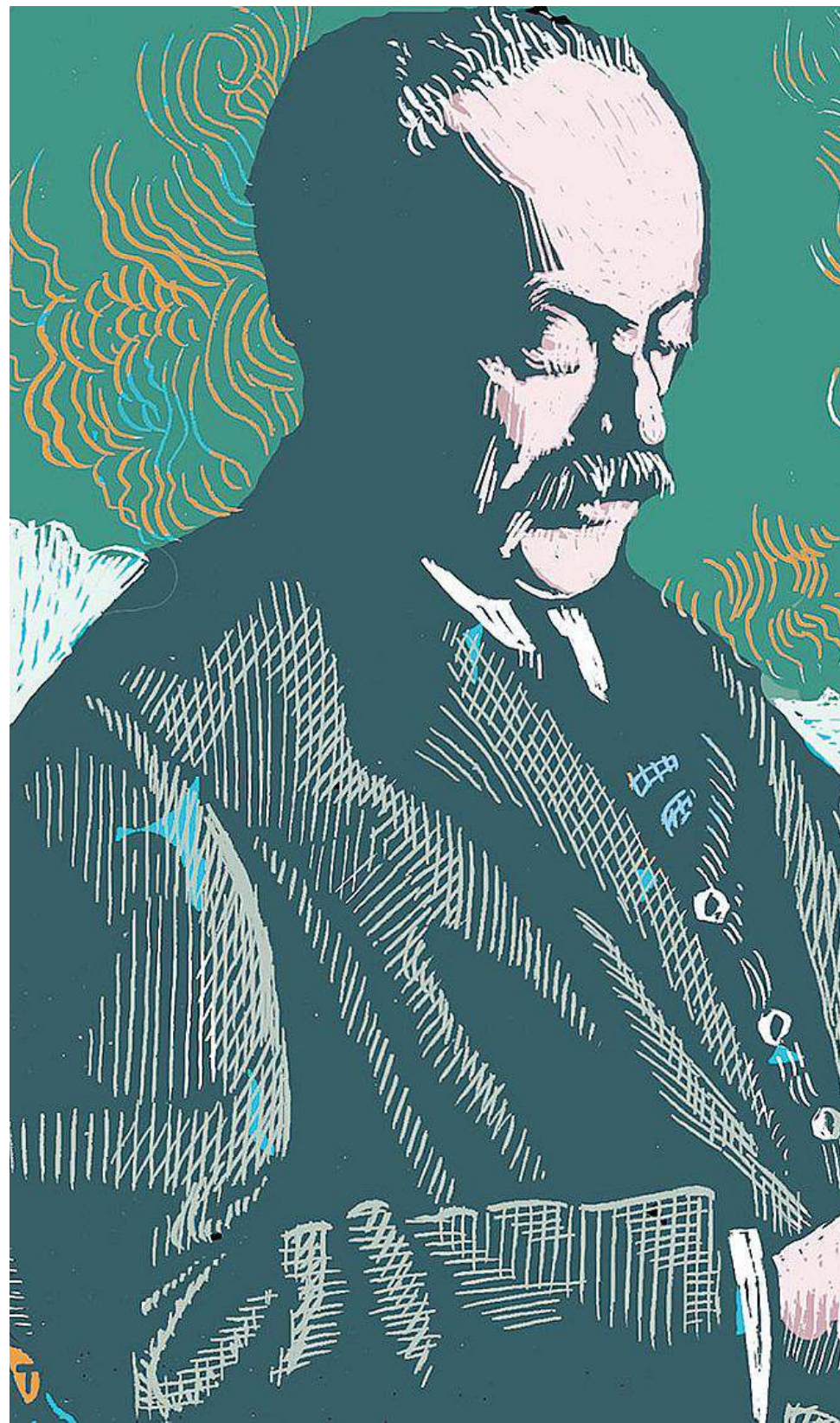
applaudito un decennio orsono l'idea di creare degli itinerari in città, segnalando i luoghi cari a Svevo, Saba e Joyce, e poi i due piccoli musei all'interno della Biblioteca Civica. Scrivendo che quello del parco letterario "en plein air" sarebbe il modo giusto per «materializzare il legame fra la città e il suo patrimonio letterario».

Così, nel frattempo, molti archivi, carte preziose per ricostruire il percorso culturale e umano dei narratori e dei poeti, se ne sono andate lontane. E non deve

stupire che Claudio Magris abbia deciso di donare un'altra tranche dei suoi manoscritti al Centro creato da Maria Corti a Pavia. Anzi, è giusto così. Pensando nessuno ha mosso un dito quando l'intero corpus dell'opera di Fulvio Tomizza, epistolario compreso, è stato affidato dalla moglie Laura all'Archivio Prezzolini di Lugano. E probabilmente molti ignorano che un numero robusto di inediti di Stelio Mattioni, oltre a tutto il materiale preparatorio per i suoi romanzi e tanto altro, è cu-

stodito con grande attenzione dalla famiglia. Che più volte, peraltro, ha fatto capire di volerlo cedere al più presto in mani sicure.

Come dimenticare che le carte, i libri di Anita Pittoni, straordinaria editrice e scrittrice che alla letteratura triestina ha dedicato le sue energie e la sua intelligenza, sono andate disperse al momento della sua morte? E che Trieste ha rinunciato a molte importanti collezioni d'arte, a partire dai quadri di Filippo De Pisis che facevano parte della Colle-



LA SERATA FINALE

Gli Angeli del Premio Luchetta al "Rossetti" con la giornalista Laura Chimenti

Sarà Laura Chimenti il volto e la voce dei Nostri Angeli. La giornalista, nota per essere una delle conduttrici del Tg1 di prima serata, è stata scelta per presentare la serata finale della tredicesima edizione del Premio giornalistico Marco Luchetta giovedì 30 giugno, alle 20.30, al Politeama Rossetti di Trieste. Sarà l'occasione per ripercorrere le corrispondenze e i reportage premiati dai fronti caldi

del mondo, in un dialogo.

Laura Chimenti ha già presentato importanti eventi del palinsesto Rai, dal Premio Strega al Premio Biagio Agnes. Come sempre la serata sarà ripresa da RaiUno, che la trasmetterà nella seconda serata del 16 luglio per la regia di Andrea Apuzzo.

Al Rossetti, Claudio e Paola Regeni ritireranno il Premio Speciale 2016 assegnato dalla

Fondazione Luchetta alla memoria del loro figlio Giulio Regeni. E ci sarà il giornalista Ezio Mauro, vincitore del Premio FriulAdria Crédit Agricole Testimoni della Storia. Al giornalista Giorgio Zanchini sarà consegnato il Premio Unicef I nostri Angeli assegnato a Radio1 Rai.

Grandi protagonisti saranno i vincitori del Premio Luchetta 2016: il giornalista di Bbc News Fergal Keane è stato premiato

per aver raccontato l'epopea di una bimba siriana in sedia a rotelle, riuscita a fuggire avventurosamente dal suo Paese. Ritirerà il Premio a Trieste il produttore Nicholas Springate con il cameraman Bbc Rob Magee. Il tema dell'infanzia in fuga riecheggia nella sezione reportage vinta dall'Espresso.it (con la regia firmata da Toni Trupia e Mario Poeta): saranno premiate Cristina Mastrandrea e Flo-

riana Bulfon, autrici del servizio diffuso anche da La7 e RaiNews24. Per la stampa italiana salirà sul palcoscenico del "Rossetti" il giornalista di "La Repubblica" Pietro Del Re e per la stampa internazionale, la giornalista di "The New York Times" Katrin Bennhold. Infine, per la sezione fotografia dedicata a Miran Hrovatin per lo scatto vincitore di Gjorgji Lichovski dell'European Pressphoto



IL MUSEO

Il Papa che durò 33 giorni

■ Sar  inaugurato il 26 agosto, a Canale d'Agordo, un museo dedicato ad Albino Luciani, diventato Papa con il nome di Giovanni Paolo I, originario del paesino veneto, che mor  all'improvviso dopo 33 giorni dall'elezione



LA MOSTRA

Tutti i volti di Mastroianni

■ Cesena rende omaggio a Marcello Mastroianni con "Ciao Marcello!", mostra fotografica che apre alla Galleria Comunale d'arte Palazzo del Ridotto e sar  visibile fino all'11 luglio



LA FILOSOFIA E L'AMORE

Quando eros fa rima con pensiero

Armando Massarenti racconta in un libro il lato romantico di santi e pensatori

di ROBERTO CARNERO

Per Platone l'amore   simile alla filosofia: si trasmettono entrambi da un individuo all'altro attraverso sguardi e parole. E sono tutti e due giochi bellissimi. Ovidio a volte dava agli antichi romani lezioni su come conseguire il raggiungimento dei propri obiettivi erotici e sentimentali, e altre volte parlava di amore attraverso le varie metamorfosi tramandate dal mito: perch  non c'  dubbio che l'amore ci trasformi. E consigliava, saggiamente: «Da chi avete imparato ad amare ora imparate a guarire».

Catullo definisce con il suo "Liber" una precisa sintomatologia amorosa, evidenziando le luci e le ombre - e, molto spesso, l'assoluta contraddittori  - dello stato d'animo di chi ama. Lucrezio secondo San Girolamo impazz  dopo aver ingerito un filtro d'amore: perch  l'amore - lo dir  1500 anni dopo anche Ariosto - equivale alla follia. E allora ecco che il poeta latino suggeriva, per evitare un eccessivo coinvolgimento emotivo, di preferire gli amori mercenari (con le "cortigiane", le attuali "escort").

E poi, ancora, Sant'Agostino (che - lo racconta lui nelle sue "Confessioni" - da giovane, come si dice, aveva saltato la cavallina), Seneca, Baco-ne, Spinoza, Hegel, Locke, Nietzsche e molti altri.

Poeti e filosofi, antichi e moderni, chiamati a raccolta da **Armando Massarenti** - responsabile della "Domenica", l'inserto culturale settimanale del "Sole 24 Ore", filosofo della scienza e coautore di un innovativo manuale di filosofia per le superiori ("Penso dunque sono", pubblicato da D'Anna) - in un volume che esce per la casa editrice **Utet**: **"20 lezioni d'amore"** (pagg. 140, euro 12).

«La filosofia e l'amore - spiega Armando Massarenti - hanno molto in comune. Non solo perch  la filosofia   amore per il sapere, ma anche per lo sguardo che ha il filosofo di fronte alle cose del mondo: invariabilmente in bilico tra lucidit  e meraviglia, insomma lo sguardo tipico dell'innamorato».

C'  nell'amore un'idea di mobilit , un'energia cinetica che sposta pi  in l  l'oggetto delle passioni e ne sfuma i contorni. Il fatto   che l'amore sfugge alle definizioni e preesiste alle teorie: proprio come la filosofia, che   continua ricerca e messa in discussione delle certezze troppo facili.

Nel libro ogni "lezione" si appoggia a un breve brano di un autore, rispetto al quale quale la lezione stessa costituisce insieme l'introduzione e il commento. Ma non si pensi a lezioni serieose o professorali, perch  il libro di



Platone e Aristotele al centro della "Scuola di Atene", dipinta da Raffaello Sanzio tra il 1509 e il 1511

Massarenti   concepito come qualcosa di decisamente leggero e giocoso (d'altra parte non mancano nel testo i riferimenti pop, da Giorgio Gaber a Woody Allen, da Liala a Inside Out).

«Bisogna sdrammatizzare l'amore, ripulirlo dalla patina intensa e tragica in cui spesso   stato inutilmente avvolto, anche dai migliori filosofi, pensatori e poeti. Perch  non c'  amore senza ironia, senza intelligenza e conoscenza di s : il mio libro  

nato da tale intento».

Ma il volume si   sviluppato anche sull'onda della grande accoglienza che l'idea ha avuto tra i lettori, in particolare quelli della Rete: 20 lezioni d'amore, prima ancora di essere un libro,   stato un hashtag che ha raccolto spunti anche molto belli tra gli appassionati di filosofia su Twitter (@TwitSofia_It #LezioniDamore). E che, come molto spesso accade nel mondo dei social network, ha incontrato in fretta un gra-

dimento decisamente buono

Al di l  delle diverse teorie e sfumature, il messaggio   chiaro: che l'amore sia un balsamo per le nostre vite, un farmaco potente o un meraviglioso veleno, ancora oggi   possibile imparare ad avere cura delle nostre passioni grazie alle pi  belle, illuminanti e insolite "lezioni d'amore" disseminate nelle pagine dei grandi del passato, remoto o recente.

  RIPRODUZIONE RISERVATA

zione Malabotta?

Macerarsi nella polemica non serve pi . Bisogna guardare avanti, credere nel progetto di museo letterario diffuso. Smetterla di accontentarsi di tre statue in bronzo e un pugno di targhe seminate in giro per le vie di Trieste. La cittadina francese Sach  ha letteralmente inventato un Museo Balzac all'interno di un castello. Perch  l  lo scrittore, ospite per piccoli periodi tra il 1825 e il 1848, inizi  a elaborare capolavori come "Pap  Goriot" e "Louis Lambert". E noi, al Pre-

mio Nobel Orhan Pamuk che viene a Trieste sulle tracce di Svevo e Joyce, com'  accaduto nel maggio dell'anno scorso, cosa possiamo mostrare? Poche cose custodite nella sede, del tutto provvisoria, di via Madonna del Mare.

Vi sembra che basti alla citt  che ha un posto di prima fila nell'immaginario collettivo grazie a capolavori come la «Coscienza di Zeno», l'«Ulisse», il «Canzoniere»?

alemezlo
  RIPRODUZIONE RISERVATA



Laura Chimenti   uno dei volti dell'edizione serale del Tg1 e ha presentato manifestazioni come il Premio Strega. Il 30 giugno sar  a Trieste

Agency il premio verr  consegnato Maria Mann, direttrice dell'Epa

News e approfondimenti si intrecceranno anche quest'an-

no alle proposte musicali e alle suggestioni culturali. Tra gli ospiti, Enrico Ruggeri, il giovane cantante jazz Walter Ricci, Piero Mazzocchi.

Dialoghi con Luis Sepúlveda e Massimo Cacciari al Premio Hemingway

Oggi   la giornata di Luis Sepúlveda e Massimo Cacciari al Premio Hemingway. Lo scrittore cileno, vincitore del riconoscimento per la letteratura, «ha raccontato nelle sue opere, con maestria narrativa e poetica, il destino dei popoli oppressi, guardando alle cause dell'emancipazione e dell'ecologia con un occhio attento a ogni diversit . Alla ricerca di una forma che potesse esprimere in modo metaforico e pregnante la crisi e i valori del nostro tempo, Sepúlveda si   accostato alla favola, che nelle sue mani diventa una potente allegoria del destino del mondo contemporaneo».

“Vita, favola e romanzo”   il tema dell'incontro

che vedr  protagonista l'autore del “Vecchio che leggeva romanzi d'amore” a Lignano al Centro Kursaal alle 18.30. La conversazione sar  condotta da Alberto Garlini.

Massimo Cacciari, che vince l'Hemingway «per il suo pensiero rigoroso e coerente» dialogher , partendo dal suo saggio pi  recente “Labirinto filosofico”, con il giornalista Antonio Gnoli, sempre al Kursaal alle 21. Domani, al Cinecity di Lignano Sabbiadoro dalle 18, la cerimonia di premiazione. Prenotazione fino a esaurimento dei posti disponibili accedendo al sito www.premiohemingway.it o scrivendo a hemingwaylignano@gmail.com.

“Aria di Festa” invita a scoprire San Daniele

Da oggi a lunedì la kermesse dedicata a Sua Maestà Il Prosciutto, con escursioni e itinerari per gustare anche il territorio

IPERSONAGGI

Dandini, Avati, Toscani due giorni di incontri

Al cinema Splendor il programma di incontri. Alle 15 di domani, inizia Serena Dandini (foto), cui seguirà, alle 16.30, Gene Gnocchi, quindi Renato Pozzetto alle 18, per chiudere con “Tam Tam”, il giornale delle passioni alle 19.30.

Domenica, dalle 10.30, Oliviero Toscani, Pupi Avati (12), Alberto Angela (15), Vittorino Andreoli (16.30) e Mauro Corona (18).

LA MUSICA

Tiromancino ed Elio Gino Paoli e Bregovic

Via al calendario musicale, stasera alle 22, con i Tiromancino. Domani doppio appuntamento: alle 20

Roberto Vecchioni con un “Reading in musica” e, alle 22, Elio e Le Storie Tese con il “Piccoli energumeni tour”. Domenica

sarà la volta di Gino Paoli e Danilo Rea alle 20, mentre alle 22 Goran Bregovic. Lunedì, alle 20, Enzo Iacchetti e la Witz Orchestra.

LA MADRINA

Caterina Balivo regina del Detto fatto in tv

Caterina Balivo è la regina del pomeriggio di Rai2 per la verve con cui conduce, dal 2013, “Detto fatto”, che l'anno scorso ha avuto due speciali serali. Del 2014 è stata il volto della prima edizione del talent show “Il più grande pasticcere”. Quest'anno è impegnata nel nuovo reality show di Rai 2 “Monte Bianco-Sfida verticale”.

di Alberto Rochira

Un'occasione per trascorrere un fine settimana di piacevoli scoperte nel cuore verdeggianti della collina friulana: a offrirlo è “Aria di Festa”, la grande kermesse dedicata alla “fettina rosa” in corso a San Daniele da oggi fino al 27 giugno, per la regia del locale Consorzio del Prosciutto. C'è davvero un intero mondo di luoghi, sapori, colori e valori a portata di mano, lungi i numerosi itinerari costruiti a margine della manifestazione che, come ogni anno, attirerà nella cittadina collinare turisti da tutt'Italia e dall'estero. Sul podio il “Re” prosciutto in tutta la sua golosa maestà, pronto per essere amato e degustato, dopo il taglio ufficiale del nastro con la bellissima Caterina Balivo, questa sera alle 19 nella scenografica Piazza Duomo, centro nevralgico della festa.

Per chi si ferma fino a domenica, l'ideale è cominciare dalla visita del suggestivo nucleo storico di San Daniele, in cima al colle dal quale la capitale del prosciutto domina la vasta area circostante. Dagli edifici settecenteschi del Duomo e del palazzo del Monte di Pietà all'antica e prestigiosa Biblioteca Guarneriana (sorta nel 1466), fino al gioiello medioevale e rinascimentale della chiesa di San'Antonio Abate (consacrata nel 1308), detta “la Sistina del Friuli”, perché magnificamente affrescata dal celebre Martino da Udine, detto Pellegrino di San Daniele (1467-1547). È possibile anche usufruire di visite guidate: info alla Pro San Daniele (tel. 0432-940765).

Da non perdere gli scorci mozzafiato sulla pianura friulana dalla cinta muraria nei pressi dell'antica Chiesa di S. Maria della Fratta, ma anche dall'area dove si trovano i resti del castello del 1267. Molto ampia la gamma di soluzioni (tra affittacamere e bed&breakfast) per chi vuole pernottare in loco: informazioni per programmare e prenotare la permanenza si possono ottenere sempre all'Ufficio turistico locale, ma anche all'Agenzia Turismo della Regione (numero verde 800016044). Oltre ad avere l'imbarazzo della scelta tra i tanti appuntamenti in cartellone (tra musica, degustazioni, mostre e intrattenimento), chi resta a San Daniele per tutto il weekend può anche avventurarsi in esplorazioni dei dintor-



“Dal Piciul” piatti tipici anche per veg

Se siete pronti per qualche assaggio ulteriore di cucina tipica friulana vicino a San Daniele, l'indirizzo consigliato è a Cimano, “Dal Piciul”, nome ripreso dal soprannome di uno zio della famiglia. Prima bottega, negli anni '50 diventa trattoria dove si gustano grigliate, frico, salumi, con vino di produzione propria. Negli anni la proposta si è evoluta, rivisitando sempre piatti della tradizione friulana, con prodotti solo del territorio. Oggi c'è una scelta anche per vegetariani, vegani e celiaci. Info: info@trattoriadalpiciul.it; tel. 0432-957390 / 340-4152255, chiuso sabato a pranzo e lunedì. Cimano, via dei Ponti 36.

ni: dal lago di Muris, nei pressi del quale si trova l'antico cimitero della comunità ebraica, fino alla vicina Ragogna, con il suo castello medioevale restaurato. A disposizione, tanti itinerari a piedi o in bicicletta, per

esplorare le bellezze naturali, artistiche e culturali della zona.

Domenica 26 giugno, interessante il giro cicloturistico organizzato dalla Fiab con partenza da Udine, alle 9.30, e arrivo a San Daniele per una degusta-

Alla scoperta della biblioteca Guarneriana

Ogni prima domenica del mese, la Pro San Daniele organizza dei tour, alla scoperta dei tesori del posto. Le escursioni prevedono una passeggiata nel centro storico con l'ingresso alla sala antica Fontaniana della biblioteca Guarneriana. Opera dei falegnami Andrioli di Valvasone, realizzata tra il luglio 1739 e il maggio del 1742, la biblioteca in noce ospita codici e stampe (2200 volumi tra cui rari incunaboli e cinquecentine, e un centinaio di codici). Per ospitarla, il Consiglio dei XII fece allungare l'antico palazzo del Comune. info@infosandaniele.com; info@guarneriana.it

zione di prosciutto. Per chi desidera muoversi a piedi, c'è “Scoprire camminando, Aria di natura”: sempre domenica, dalle 16, accompagnati da un'esperta guida naturalistica, ci si potrà concedere una passeggia-

ta dalla cittadina fino al lago per poi immergersi nel dolce paesaggio collinare. Ritrovo e partenza da piazza IV Novembre, allo stand “Tours e guide”, per una passeggiata della durata di tre ore circa, alla portata di

A RUOTA LIBERA

Fare il pieno di adrenalina pedalando sulle discese di Valle Gailtal in Carinzia

di Pietro Savio

Una nuova proposta per chi cerca emozioni forti in mountain bike: è il Mtb Trail Weissensee, un tracciato di downhill nella Valle Gailtal che verrà inaugurato a fine giugno dopo quasi un anno di lavoro. Un impianto studiato per gli ospiti della Carinzia.

Il Mtb Trail Weissensee si snoda su un percorso di circa tre chilometri e 300 metri tra le montagne della Valle Gailtal, e prevede tratti adatti a principianti e altri per i biker più avanzati. Questi ultimi potranno mettersi alla prova lungo la discesa con dislivello di 370 metri, tra tornanti, sentieri, curve e installazioni artificiali



Grandi emozioni in bicicletta sui percordi del Mtb Trail Weissensee

che richiedono massima attenzione. L'intero percorso è immerso nella natura e si apre sui panorami del lago Weissensee. E per riprendere fiato tra

una discesa e l'altra, immanca una sosta sulla terrazza panoramica della baita Nagglethalm, oppure al Bergbahnstüberl nella stazione a valle. La

partenza si raggiunge facilmente tramite la seggiovia Weissensee Bergbahn che propone anche la possibilità di acquistare biglietti giornalieri o di singole salite. Dopo la adrenalinica discesa a valle le Mtb possono essere pulite nel apposito sistema di lavaggio a disposizione dei biker. Per informazioni: info@weissensee.com

Tra i monti Nockberge, intorno a Bad Kleinkirchheim e al lago Millstätter See, una rete di percorsi ben segnalati estesa per centinaia di chilometri consente ai bikers di pedalare lungo impegnativi percorsi alpini, divertenti discese single trail e tranquilli attraversamenti di villaggi di montagna e boschi. I percorsi di single trail sono in continuo ampliamento. Alcuni tracciati arrivano a ben

1.100 metri di dislivello, e sono stati collaudati durante il “Bike Four Peaks”, una delle più importanti gare di mountain bike in Europa.

Per chi ama le scalate è disponibile il pacchetto “The Nock Five”: con un'esperta guida di mountain bike, in soli quattro giorni si conquistano cinque delle più belle vette dei Nockberge. Ugualmente emozionante è il cosiddetto “Franz-Klammer-Tour”, che segue il tracciato della famosa pista da sci su cui si svolgono gare di Coppa del Mondo di sci alpino. Spettacolari panorami sul lago e sulle montagne circostanti si possono invece ammirare pedalando attorno al “Panorama-Tour” intorno Millstätter See.

“Tra i gioielli della cittadina collinare la chiesa di Sant'Antonio Abate, detta la “Sistina del Friuli” perchè affrescata da Martino da Udine (1467-1547)

“Aria di Festa”, promossa dal Consorzio del Prosciutto, richiama ogni anno migliaia di visitatori a San Daniele



Il Museo del Territorio, specchio della comunità

Il Museo del Territorio viene costituito inizialmente col lascito artistico di Giuseppe Vidoni, insigne psichiatra sandanielese, intorno agli anni '80 a palazzo Masetti de Concina. Il patrimonio verrà in seguito implementato da ulteriori donazioni, dai reperti derivanti da scavi archeologici della Soprintendenza e dal deposito conservativo delle opere lignee sottratte al terremoto. Oggi, il percorso, comprende uno spazio etnografico, con oggetti provenienti dal mondo artigianale e contadino, la sezione ebraica, i lasciti dei personaggi illustri, pezzi di arte sacra e di archeologia. Info: museodelterritorio@san-daniele.it

tutti. La partecipazione è gratuita: per informazioni, info@scoprirecamminando.it. Per chi ama l'azione, c'è un programma di esperienze emozionanti a stretto contatto con la natura, tra il lago di Cornino

(dove ammirare i grifoni), il fiume Tagliamento (con le discese in canoa o gommone da rafting) e le visite speleologiche. Info su queste attività, ai n. 349-5068928 oppure 373-5099700.

L'ALTRO GUSTO

Il miglio, ottimo “becchime” previene diabete e cancro

di Annarita Aiuto

Benché nella cultura occidentale attuale parlare di miglio come cibo per l'alimentazione umana provoca una certa ilarità, essendo oggi conosciuto più che altro come becchime per gli uccellini, esso arreca molti benefici alla salute. Si tratta di un cereale molto antico, originario dell'Africa del nord e dell'Asia centro orientale, oggi poco utilizzato in Europa, se non come ingrediente per il mangime di pollame e uccelli da

gabbia. Con il miglio gli egizi facevano il pane, e viene anche citato nella Bibbia come ingrediente del pane azzimo. Tuttora il miglio rappresenta una fonte alimentare primaria nella maggior parte delle regioni africane. In realtà anche in Europa fu un cereale cruciale fino a quando non si iniziò la coltivazione su larga scala di patate e granturco, dopo la scoperta dell'America, intorno al 1500. Ad esempio in tutto il nord Italia, prima di allora, veniva usualmente prepa-

rata la polenta di miglio.

È un cereale relativamente ricco di ferro, fosforo, magnesio, vitamine del gruppo B e soprattutto di acido folico. Di spicco il suo contenuto in silicio, che lo rende un ottimo alleato nel rafforzamento dei capelli e delle unghie, e nel migliorare l'elasticità della pelle. Il suo impiego nell'alimentazione umana è in forma decorticata, è ipoallergenico e privo di glutine. È l'unico cereale alcalinizzante ed è molto delicato sulle mucose dell'apparato gastro-intestinale, pertanto particolarmente adatto anche a chi ha problemi di colite o diverticolite ma anche di gastrite in quanto tende a disinfiammare e a contrastare l'acidità. È comunque una buona fonte di fibre ed ha un effetto protettivo contro malattie cardiache, diabete e cancro. Se-



Il miglio è ottimo per realizzare torte, sformati, polpette, biscotti

condo la dietetica cinese il miglio sostiene la milza e il pancreas (anche per questo è molto alcalinizzante), aiutando il controllo glicemico e pertanto a sedare il desiderio di zucchero. Calma tutte le infiammazioni e rilassa rispetto alle emozioni. Può essere utilizzato abbinato

anche ad altri cereali. Ha la peculiarità, una volta cotto e raffreddato, di prendere la forma dello stampo che lo contiene, pertanto è utilizzato per produrre torte dolci e salate, sformati, polpette, biscotti, ma anche semplicemente nelle minestre o abbinato alle verdure e ai legu-

mi come qualunque altro cereale. La preparazione è davvero semplice: lavate bene il miglio, fatelo rosolare in una pentola dove poi verserete acqua bollente salata in quantità doppia rispetto al volume del cereale. Coprite, abbassate al minimo il fuoco, e lasciate sobbollire per circa 18 minuti, sempre coperto e senza mescolare. A fine cottura aggiungete una spruzzata di limone, dopodiché potete decidere se sgranarlo subito con una forchetta aggiungendo un filo d'olio per poi saltarlo con delle verdure, oppure lavorarlo quando è ancora tiepido, mescolato con altri ingredienti per fare polpette o sformati. Sul sito www.alimentazioneasalutare.com la ricetta della torta dolce e della polenta di miglio.

CRIPRODUZIONE RISERVATA



Da sin. Lorenzo, Caterina e Alberto dell'«Etrusco», a fianco interni ed esterni del locale



IL RISTORANTE

Viaggio nei gusti dell'Etrusco tra i tavolini di Cittavecchia

ENOTECA L'ETRUSCO

TRIESTE
Via CAPITELLI 7/B
Tel. 040 0640013
Orario 7-24 VENERDÌ E SABATO 7-02
Prezzo medio 10-35 EURO
■ Coperti 30 interni e 20 fuori
■ Tuttel le carte di credito tranne AE e Diners
■ No parcheggio

di Furio Baldassi

Che effetto vi fa andare in un locale che era partito tra stuzzichini e calici, sia pure di pregio, e ora sfoggia un menù con quattro pagine fitte fitte? L'effetto di un posto che è cresciuto, in tutti i sensi. Merito del trasloco nella nuova, splendida location di via Capitelli ma anche del lavoro e della passione che Alberto Sabatini, sempre assecondato dall'inseparabile Caterina e ora anche dal sommelier Lorenzo Fattorini, mette nella sua “mission”. Che poi era e rimane quella di aprire una finestra sulle grandi offerte della sua Toscana in campo enogastronomico.

Ora ben presenti in una lista che vi permette un'escursione tra le colline della Garfagnana o i paesaggi della Maremma restando placidamente seduti a un tavolino in uno degli angoli più belli della rinata Cittavecchia. Da dove partiamo? Da ta-

IL PIATTO



Inaspettato duetto stracchino-salsiccia

Come si diceva, il menù si è ampliato enormemente nell'ultimo anno e dal foglio scarso degli inizi è ora diventato... una mezza enciclopedia. Detto questo, e ferme restando le molte chicche disponibili spulciando qua e là, è indubbio che prima di attaccare una Fiorentina o altro

bisogna partire dagli antipasti. E cosa c'è di meglio che un bel piatto di assaggi di crostini che, partendo da quello classico toscano con i fegatini e passando per quello gustoso con salsa verde, arriva a celebrare l'inaspettato sapore dell'abbinata stracchino-salsiccia?

IL VINO



Nella “piattaforma” un tris da degustare

Siamo in un'enoteca, e dunque quello del vino è decisamente l'ultimo dei problemi. Alberto Sabatini, dal timido inizio del suo “spot” a oggi ha implementato in maniera esponenziale la sua cantina, con un ricco excursus tra i prodotti più “nobili” che va dal Morellino di Scansano di alcuni

interessanti produttori, come ad esempio l'azienda “Le Pupille”, a varie riserve del Chianti Classico, a prezzi abbordabili. Spendendo tra i 5 e i 6 euro totali è possibile anche usufruire di un tris di vini serviti su un'elegante “piattaforma”, per spaziare tra vari generi e vari produttori.

CRIPRODUZIONE RISERVATA