Notiziario

TRE EMME

Club Tre Emme di Livorno

n. 28 – Maggio - Giugno 2019

"Settimana Velica Internazionale Accademia Navale e Città di Livorno 2019"

B. C. Chaplin in navigazione durante la Regata dell'Accademia Navale

Eccoci nuovamente insieme! Altri mesi sono trascorsi in compagnia e tante iniziative abbiamo condiviso, ci sono stati momenti di svago ed altri più impegnativi ma tutti con un denominatore comune...stare insieme!

A marzo sono iniziati i corsi di Allenamente, Cristalloterapia e Yoga e con la segreteria aperta tutti i mercoledì, un folto gruppo di signore ha iniziato a lavorare per la creazione di manufatti da vendere al Mercatino di prossima realizzazione. Il nuovo Laboratorio Creativo, partecipatissimo, é divenuto il cuore pulsante del nostro Club! La Dottssa Faggi, bravissima archeologa nonché nostra segretaria, ci ha deliziato con le sue conferenze, la prima sulla donna ai tempi dei Romani e la seconda sulla Chiesa di San Ferdinando di Livorno. É talmente brava e coinvolgente che vi consiglio di ascoltarla e invitarla!!!

Il Generale dei Carabinieri Dr Carlo Corbinelli, una domenica pomeriggio, ci ha introdotti nel mondo di internet e la sua sicurezza dandoci elementi utili per tutelarci in rete.

La Cena con Danze Scozzesi é stato un appuntamento seguitissimo tanto da aver dovuto dire di no a moltissimi soci (il Circolo non poteva contenere tutte le persone che l'avevano richiesto!). É stato bellissimo cimentarsi in queste danze ma soprattutto gustare pietanze a noi sconosciute. Sicuramente ci cimenteremo in futuro con altre iniziative simili.

Alla presenza del Contrammiraglio Pierpaolo Ribuffo (accompagnato dalle sue splendide figlie) la Banda dell'Accademia ha allietato i nostri bambini con un concerto creato appositamente per loro, coinvolgendoli e dando loro un ruolo attivo: chi ha suonato, chi ha fatto il Direttore d'orchestra e chi ha creato coreografie ballando tutti insieme. E per finire il mitico uovo di Pasqua decorato con il nostro logo da una nota pasticciera brianzola che ci ha permesso di attivare una Lotteria! Ma visto che le nostre socie sono meravigliose é stato possibile anche mettere in palio un secondo e terzo premio, cioè due buonissime e bellissime colombe, realizzate da Gabriella Bruni. Grazie Gabriella!

Tante iniziative ci vedranno coinvolte nei prossimi mesi e quindi non mi resta che augurarvi Buona Primavera e come sempre BUON VENTO a tutti!

La Presidente

Mariarosaria Liscio Sonzogni

In questo numero

Saluto della Presidente
Mariarosaria Liscio Sonzogni p. 2

La Chiesa di San Ferdinando
di Annalisa Faggi p. 3-4

La psicomotricità educativa
di Ingrid Siscovich p. 5-6

I 100 anni dell'Ist. "Giancarlo Vallauri" *1° parte*
di C.A.(r) Michele De Palo p. 7-8

Mart e il mare
di Francesca Pullano p. 9-10

Cena scozzese
di Annalisa Faggi e Simonetta Balsamo p. 11

Rubriche
L'angolo del lettore p. 12
Il dolce salato p13-14
I nostri giovani ci raccontano p. 15

Eventi marzo aprile p. 16
Eventi in programma maggio-giugno p. 17

Informazioni utili p.18

La Chiesa di San Ferdinando e l'Ordine della Santissima Trinità

di Annalisa FAGGI

I lavori di costruzione della Chiesa di San Ferdinando, posta nel cuore del Quartiere Venezia Nuova a Livorno, furono iniziati nel 1707 su progetto dell'architetto granducale Giovan Battista Foggini e terminati nel 1717 da un altro architetto, Giovanni del Fantasia. Fu deciso di intitolare la Chiesa a San Ferdinando Re di Castiglia per rendere omaggio a Ferdinando de' Medici, figlio di Cosimo III, che ne aveva caldeggiato la costruzione.

La Chiesa ha pianta a croce latina con navata centrale coperta da una volta a botte e affiancata da 6 cappelle su entrambi i lati; mentre la facciata è incompleta, priva di rivestimento marmoreo, l'interno è ricco di decorazioni di pregio, con marmi e stucchi, in puro stile barocco.

L'opera di maggior pregio è il gruppo scultoreo che si trova dietro l'altare maggiore, intitolato *Gli schiavi liberati* di Giovanni Baratta, in cui si vede un angelo intento a liberare due schiavi, uno bianco e uno nero, a simboleggiare la missione dei Padri Trinitari, a cui la Chiesa appartiene.

Durante la Seconda Guerra Mondiale, a causa della sua vicinanza al porto, San Ferdinando fu pesantemente colpita dai bombardamenti americani, il campanile fu raso al suolo e furono distrutte anche le cappelle lungo il lato ovest. Alla fine della guerra iniziarono i lavori di ricostruzione che, a più riprese, portarono alla fine dei lavori nel 1955.

Come già accennato, la Chiesa appartiene all'Ordine della Santissima Trinità (*Ordo Sanctae Trinitatis et redemptionis captivorum*), ordine mendicante i cui frati vengono popolarmente chiamati Trinitari. L'Ordine fu fondato a Cerfroid nel 1194 dal sacerdote provenzale Giovanni de Matha (1154-1213) che, il 28 gennaio 1193, ebbe una visione mentre celebrava la sua prima messa: Cristo *Pantokrator* dal volto radioso e con una croce rossa e blu, teneva per mano due uomini incatenati ai piedi, uno nero e l'altro bianco.

Cristo gli indicò di liberarli e Giovanni ebbe subito chiaro che cosa il Signore gli stava chiedendo e quale sarebbe stata da allora la sua missione: liberare i cristiani ridotti in schiavitù.

La pirateria a quell'epoca costituiva una piaga considerevole. Durante le scorrerie lungo le coste del Mediterraneo i pirati, oltre a catturare giovani uomini da vendere sui mercati del Nord Africa, avevano ridotto in cattività migliaia di cristiani che si trovavano nelle prigioni di Alessandria e Damasco da più di vent'anni, in condizioni estreme.

Cofondatore dell'Ordine fu il monaco cistercense Felice di Valois (1127-1212), amico di de Matha e parente del re Luigi VII. Il 17 dicembre 1198 l'Ordine ottenne l'approvazione della Regola da Papa Innocenzo III con la bolla *Operante Divinae Dispositionis*, dopodiché Giovanni partì alla volta del Marocco per riscattare i primi prigionieri. Innocenzo III, che aveva manifestato fin dall'inizio del suo pontificato un forte interesse per la liberazione dei cristiani, consegnò al trinitario una lettera destinata al sultano del Marocco, nella quale presentava i Trinitari come redentori non abili alla guerra, innocui e disarmati che pagavano personalmente per la liberazione dei prigionieri, e la loro missione come opera di misericordia voluta da Dio, dal momento che il mondo musulmano identificava i religiosi cristiani con i cavalieri Templari e Ospitalieri, cioè con gente d'arme.

Giovanni de Matha morì a Roma il 17 dicembre 1213, dopo una vita dedicata interamente all'Ordine e al riscatto dei prigionieri. Nel XVII secolo il suo corpo fu portato a Madrid e santificato il 21 ottobre 1666 da Papa Alessandro VII.

Tra le innumerevoli persone che i Padri Trinitari hanno liberato nei secoli vi fu Miguel de Cervantes (celebre autore del Don Chisciotte) che era stato catturato da un pirata albanese e venduto sul mercato di Algeri. Venne riscattato cinque anni dopo, nel 1575, dal Trinitario spagnolo fra Juan Gil.

Ancora oggi i Padri Trinitari svolgono la loro missione, dopo il Concilio Vaticano II infatti, l'Ordine è stato rinnovato e nel 1983 le nuove Costituzioni sono state approvate dal Vaticano recuperando così il carisma originario dei Trinitari, aggiornandolo e adattandolo al mutare dei tempi. Nel 1999 è stato inoltre costituito un organismo di solidarietà, il SIT (Solidarietà Internazionale Trinitaria), che ha sede centrale a Roma e che ha come scopo l'assistenza e la liberazione dei cristiani perseguitati, nonché l'eliminazione delle nuove forme di persecuzione religiosa, oppressione e violenza.

La psicomotricità educativa di Ingrid Siscovich

"Si può scoprire di più su una persona in un'ora di gioco che in un anno di conversazione!"
Platone

Molti genitori venivano da me in palestra e chiedendomi come facevo a far divertire i bimbi di tutte le età, insegnandogli nel frattempo a giocare a pallavolo. La risposta che davo sempre era: "divertirsi lavorando!".

La Psicomotricità è un'attività che favorisce la maturazione psicologica del bambino attraverso il movimento, il gioco, la creatività e la relazione con "l'altro". I bambini fino agli 8 anni di età sviluppano contemporaneamente tutte le aree evolutive, da quelle motorie a quelle cognitive e, la Psicomotricità, sostiene questa sua realtà corporea.

Essa può essere sviluppata su "livello educativo" il quale si rivolge ad un gruppo di bimbi oppure su "livello terapeutico" o d'aiuto, il quale si rivolge ad un unico bambino o ad un piccolo gruppo di bambini.

A differenza di altre attività (attività motoria, musica, etc), la Psicomotricità lascia che sia il bambino a scegliere una di queste aree ed è l'adulto che lo guida ad ampliare o a superare difficoltà latenti.

La Psicomotricità educativa è un tipo di prevenzione. Può intervenire precocemente nei disturbi della personalità e dell'apprendimento, ed è un valore aggiunto al grande lavoro che svolgono i genitori e gli insegnanti per crescere i bambini.

L'attività si svolge in uno spazio adatto all'attività motoria (palestra o grande salone) il quale deve avere tutti i requisiti di sicurezza. Sono necessari materiali utili alla costruzione degli spazi per il movimento, per il gioco, per la rappresentazione e per il dialogo. Uno dei principi fondamentali su cui si basa l'attività psicomotoria, è la costruzione dello spazio e la scelta, nonché la cura, dei materiali da proporre ai bambini.

I bambini della nostra società sono abituati ad usare giochi precostruiti, invece nella psicomotricità vengono impiegati oggetti da costruire (cubi di gommapiuma di varie forme e misure) con i quali essi realizzano progetti da loro pensati e desiderati; la loro creatività e le loro sensazioni emergono.

"Educare" significa "tirare fuori" e nel caso della Psicomotricità i bambini esprimono nel movimento e nel gioco la loro storia emotiva; compito della psicomotricista è fare ordine, restituire al bambino un'unità corporea delle sue esperienze percepite, un quadro positivo della sua personalità, accettando limiti e frustrazioni.

"I bambini costruiscono soltanto ciò che sono capaci di distruggere"

I bambini amano distruggere le torri di gommapiuma; quando lo fanno desiderano affermare la propria identità. Nel gioco condiviso con l'adulto cercano il riconoscimento della loro impresa, è come un permesso di continuare il loro viaggio di scoperta delle proprie forze emotive e dei propri limiti corporei sugli altri.

Non avere sensi di colpa sul piacere di distruggere (in quella circostanza di gioco!) apre i bambini al piacere del senso motorio, al piacere che dalla conoscenza delle potenzialità del proprio corpo, che li porta all'azione e al linguaggio.

Nella Psicomotricità i bambini sono liberi di saltare, amano mettersi in disequilibrio, amano correre e essere rincorsi, amano costruire e nascondersi, gareggiare e vincere, amano giocare a "fare la famiglia".

I bambini amano disegnare, costruire, modellare, creare trasformando la natura degli oggetti. In queste attività meno dinamiche e più riflessive, c'è il senso delle proprie azioni; senza questa elaborazione, attraverso la presenza dell'altro, il movimento e il gioco fine a sé stessi possono perdere efficacia.

I bambini che hanno opportunità di vivere questo spazio educativo ne sono entusiasti, lo amano, lo desiderano, ed è comprensibile che in questa attività conoscano e ritrovino sé stessi, cosa che in pochissime occasioni educative accade.

La Psicomotricità favorisce la comunicazione, la creatività e la formazione del pensiero, contribuisce alla costruzione psicologica di una profonda stima di sé, alla fiducia delle proprie capacità e al rispetto delle caratteristiche degli altri.

Personalmente ho potuto applicare questi principi della psicomotricità ai bambini che finora ho allenato in palestra. Grazie a ciò, ho potuto applicare e verificare che, anche nella pallavolo, è valido il concetto del "divertirsi lavorando".

I cento anni dell'Istituto per le Telecomunicazioni e l'Elettronica della Marina Militare "Giancarlo Vallauri" 1^parte

di C.A.(r) Michele De Palo

L'Istituto per le Telecomunicazioni e l'Elettronica della Marina Militare "Giancarlo Vallauri" fu fondato nel 1916 nel comprensorio dell'Accademia Navale allo scopo di studiare la radiotecnica e progettare i relativi apparati per le Unità Navali.

Nel 2016 è stato celebrato il centenario dalla fondazione.

L'Istituto Giancarlo Vallauri oggi

Nel 1916 la radiotecnica era una materia poco conosciuta, quasi pionieristica, anche se la prima guerra mondiale in corso evidenziava sempre più la necessità per la Marina, costretta a mandare i suoi ufficiali ad apprendere i primi rudimenti all'estero, di disporre di una scuola di radiotecnica in Italia.

Giancarlo Vallauri 1882-1957

Il prof. Vallauri era all'epoca la massima autorità in materia. A lui si rivolse dunque la Regia Marina per fondare, a Livorno, l'Istituto Elettrotecnico e Radio Telegrafico (IERT) e affidargli la prima direzione.Il Vallauri ha dato grandi contributi all'elettronica, solo per citarne alcuni: l'Equazione del Vallauri ben nota a tutti gli studiosi della materia, il progetto e la realizzazione con la collaborazione dell'arsenale della Spezia degli apparati R.T. per le navi della Marina, il progetto e la realizzazione della Stazione R.T. intercontinentale di Coltano in provincia di Pisa, gli studi sul Magnetismo Navale.

Sulla sua scia hanno operato nell'Istituto altri grandi scienziati le cui scoperte e realizzazioni hanno avuto risonanza internazionale. Per tutti ne ricordo due: il Professor Ugo Tiberio (1904-1980) considerato il padre del radar italiano e il Professor Nello Carrara (1900-1993) considerato il padre della teoria delle microonde.

Capitano Armi Navali Ugo Tiberio

Ugo Tiberio nel 1934, Sottotenente in servizio presso l'Istituto Radio dell'Esercito, fu incaricato di iniziare una ricerca teorico-sperimentale allo scopo di determinare la portata che un apparecchio di avvistamento avrebbe potuto avere con le potenze di trasmissione e le sensibilità di ricezione disponibili a quel tempo. La ricerca, completata sul finire del 1935, portò alla progettazione di un apparato chiamato Radiotelemetro, il futuro Radar. Poiché la materia era ritenuta di preminente interesse della Marina egli fu destinato all'Istituto Vallauri.

Dal 1936 al 1940 Tiberio costruì i seguenti dispositivi sperimentali:

- Una serie di apparati a modulazione di frequenza (EC1 ed EC2)
- Due apparati a impulsi che fornirono risultati soddisfacenti, con portate di 12 km contro navi e 30 km contro aerei.

All'atto dell'entrata in guerra l'Istituto aveva quindi due apparati discretamente funzionanti.

Sul finire del 1940 appariva chiaro ai comandanti delle navi italiane destinate alla scorta dei convogli verso le coste libiche, sistematicamente intercettati di notte, che la marina inglese doveva essere dotata di dispositivi di radiolocalizzazione.

Purtroppo il problema fu sottovalutato dalle autorità italiane.

Si giunse così alla battaglia notturna di Capo Matapan (28 marzo 1941). Le condizioni di scarsa luce favorirono gli Inglesi che aprirono il fuoco a circa 3000 metri affondando tre incrociatori e due caccia torpediniere. Molto probabilmente se a bordo delle navi italiane avessimo avuto un radiotelemetro, lo scontro avrebbe avuto un esito diverso.

Dopo Matapan ci si rese conto dell'importanza del radiolocalizzatore. Quindi, con grande urgenza, fu deciso di:

- Riprodurre al più presto nel maggior numero possibile il prototipo navale su onda da 70 cm
- Riprodurre in serie il prototipo basato a terra per la difesa antiaerea

Progettare e costruire in Italia le valvole dei trasmettitori

Mart e il Mare – Un nuovo murale a Livorno
di Francesca Pullano

È stato inaugurato mercoledì 24 aprile il murale "*Mart e il Mare*" di fronte all'ingresso di Villa Mimbelli, sede del Museo Fattori. Il murale si trova ad angolo tra Via San Jacopo in Acquaviva e Via Forte dei Cavalleggeri ed è stato realizzato dallo street artist Mart, con patrocinio del Comune e grazie alla collaborazione dell'International Propeller Club di Livorno e della Galleria Uovo alla Pop che ha curato il progetto.

Da poco si sono conclusi i lavori di restauro sul Museo e l'amministrazione comunale ha ritenuto che anche il muro di fronte all'ingresso della villa, da sempre costellato di scritte e poco curato, dovesse essere riqualificato. Propeller Club si è reso disponibile a finanziare la riqualificazione, chiedendo il supporto della Galleria Uovo alla Pop per realizzare un murale che avesse come tema l'arte e il mare.

La galleria, con sede nel quartiere Garibaldi, che si distingue per il suo impegno di promozione artistica e di valorizzazione della città, ha inserito questo intervento urbano nel progetto Parete Aperta, un festival di street art che ha l'obiettivo di arricchire Livorno con opere e incursioni artistiche.

Il murale unisce la pittura e la stencil art ed è un tributo a Giovanni Fattori, citato ad

esempio nel dipinto guardato dai due ragazzi abbracciati ("La Torre rossa"), e alle opere contenute all'interno del museo, ma presenta anche numerosi richiami al mare e a Livorno. Sul lato corto, di particolare interesse, la figura dello scrittore livornese Coccoluto Ferrigni rappresentato nel "Ritratto di Yorick" di Vittorio Corcos. L'opera è stata rivisitata da Mart che ha messo in mano allo scrittore una matita, anziché una sigaretta come nell'originale, a renderlo un moderno street artist, come testimoniano i graffiti accanto a lui.

Un tributo alle opere e ai personaggi di rilievo di Livorno, un omaggio al mare, ma anche un invito a fruire il museo e scoprire i tesori che contiene, invito rivolto (come si capisce dalle figure rappresentate nel murale) soprattutto ai giovani.

Una serata scozzese al Circolo Ufficiali
Annalisa Faggi-Simonetta Balsamo

Venerdì 29 Marzo si è svolta, presso il Circolo Ufficiali di Livorno, una serata scozzese all'insegna di musiche e danze storiche, tipiche del paese degli Highlanders.

La serata si è aperta con una cena a tema, in cui il menù ha rispecchiato i piatti della tradizione scozzese e ha visto servire in tavola le Scotch eggs (uova fritte alla scozzese), il salmone con salsa alle erbette e i bangers and mash con piselli, il tutto annaffiato da birra scozzese. Come dessert non poteva mancare il tipico cranachan.

E dopo…via alle danze!

I balli sono stati presentati e condotti dalla "Società di Danza Livornese" (associazione culturale affiliata alla Federazione Nazionale Società di Danza che comprende cinquanta gruppi e circoli in tutta Italia e che opera a Livorno dal 1997, occupandosi di studio, pratica e diffusione di danza storica, in particolare danza ottocentesca e danza scozzese).

Per la serata l'insegnante, Simonetta Balsamo, ha presentato tradizionali Scottish country dances su musiche di reel, jig e stathspey. Fra queste le danze su reel *SaintJohn's Rant* e *Flowers of Edinburgh*, e su jig *It should be fun* e *Light and Airy,* dove i danzatori sono disposti su due file contrapposte, in longways set, e la danza *The Campbells are coming* con disposizione in circolo di coppie. In questi balli i danzatori interagiscono continuamente per formare disegni coreografici di effetto. Nella serata sono state presentate anche danze più complesse come *Bon Viveur* eseguita da quattro coppie in quadrato, su musica medley, che alterna il tempo strathspey, lento e caratteristico scozzese, al tempo veloce di reel. Non poteva poi mancare la tradizionale *Mairi's Wedding,* danza molto diffusa e popolare in Scozia.

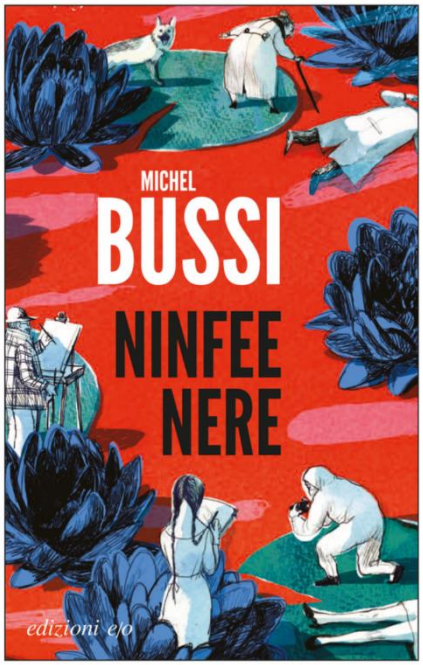
Alla serata hanno preso parte circa 130 persone che, su invito dei danzatori, si sono cimentate fino a tarda serata nel provare le allegre danze tradizionali scozzesi; tutti i presenti di ogni età si sono così trovati immersi nell'atmosfera di una tipica serata di danza scozzese e con allegria e divertimento hanno ballato diverse danze proposte in linea, in circolo di coppie o di terzine, fra le quali il *Virginia Reel*, *Dashing White Sergeant* e il finale *Festival Interceltique*.

Come da tradizione, le danze scozzesi han permesso a tutti di interagire e relazionarsi attraverso la danza sociale, basata sulla tradizione, ma come un modo attuale per unire divertimento e piacere del ballo.

L'angolo del lettore *di Carla Pullano* *Rubrica 1*

Una casa senza libri è come una stanza senza finestre
Marco Tullio Cicerone

Ninfee nere
Michel Bussi



Michel Bussi è uno scrittore francese nato in Normandia dove ha ambientato diversi suoi romanzi; con Ninfee nere, pubblicato nel 2011 in Francia, ha vinto il maggior numero di premi, tra cui il Gran Prix Gustave Flaubert ed è l'autore di gialli attualmente più venduto oltralpe.
Ninfee nere è un giallo "noir" ambientato a Giverny in Normandia, il villaggio dove ha vissuto e dipinto il grande pittore impressionista Claude Monet, Ninfee nere è senza dubbio, nel suo genere, uno dei migliori libri che abbia letto, scritto con uno stile ricercato ed elegante. Ma è un romanzo subdolo ed infido. Appena abbassi la guardia ti attanaglia e ti intrappola nella sua morsa e non riesci più a staccartene. Hai una sensazione strana, come di qualcosa che non torna, ma non riesci a capire cosa e perché e che ti rimane dentro durante tutta la lettura del libro.
Le indagini vengono affidate ad un ispettore che viene dalla città, che dovrà vedersela con una mentalità di piccolo mondo fatto di segreti, omertà, pettegolezzi e rancori. Una comunità ristretta, dove la gente sa tutto di tutti, ma è diffidente nei confronti di chi viene da fuori.
Per tutto il romanzo Bussi (semplicemente geniale) ti fa entrare in un meccanismo perfetto dove nulla è ciò che sembra, immagini una storia ma poi alle ultime pagine di questo, per me capolavoro assoluto, ti accorgi che non ci avevi capito niente!!!
E' un finale sorprendentemente amaro, ma con la concessione ad una tenue speranza.
Alla base di questo libro, secondo me, c'è un'idea: le scelte esistenziali che una persona fa nella vita lasciano un segno indelebile. Quello che uno fa nella sua vita, le scelte di lavoro, d'amore, di vita marchiano indelebilmente e segnano un percorso da cui poi è molto difficile uscirne, un'idea molto bella, ma soprattutto molto profonda.

Per coloro che volessero leggere altri libri di questo autore*: Non lasciare la mia mano; Non dimenticare; Il quaderno rosso; La doppia madre; Tempo assassino.*

Rubrica 2

Il dolce salato di Maria Cristina Sperandeo

IL PIC NIC E I PRANZI ALL'APERTO – UN PICCOLO VADEMECUM

Con l'arrivo della primavera e dei primi caldi non c'è niente di meglio che trascorrere intere giornate all'aria aperta e pomeriggi al sole, organizzando scampagnate con la famiglia e con gli amici, picnic e pranzi immersi nella natura.

Tantissime sono le idee da gustare fuori casa, ricette diverse, semplici stuzzichini e merende sfiziose. Non accontentiamoci dei soliti panini, ma realizziamo menu originali e fantasiosi, caratterizzati da leggerezza, gusto e sapore.

Praticità è la parola chiave per realizzare in breve tempo un menù di successo. Inoltre, con qualche accorgimento **organizzare un picnic perfetto** può essere semplice e divertente.

Eccovi una utile check-list da spuntare man mano che si prepara l'occorrente:

Coperte o teli da mare; magari anche una tela cerata da utilizzare come isolante -Tovaglioli, meglio se di stoffa - Piatti, posate ed insalatiere - Tazze, bicchieri e ciotoline - Tagliere per tagliare il pane ed il formaggio - Coltello per tagliare il pane, la frutta e le verdure – Fogli di alluminio o buste con zip e contenitori per conservare gli avanzi – Thermos - Salsine e condimenti preferiti - Buste per la spazzatura - Cibi e bevande

Un comodo borsone per riporre cibo e stoviglie; se siete amanti dello stile retrò optate per un cesto in vimini

Dopo aver pensato all'aspetto pratico è ora di dedicarsi al cibo: niente pietanze che debbano rimanere calde per essere assaporate al meglio, ma piatti buoni anche a temperatura ambiente, evitando così sgradevoli sorprese.

Ora vi lascio i miei suggerimenti per creare un menù goloso, ma nello stesso momento facile:

Le torte salate: protagoniste indiscusse dei picnic, una base friabile o croccante da abbinare ai ripieni più svariati solitamente a base di uova e formaggio e magari sfruttando gli avanzi di frigorifero provando nuove combinazioni (è il bello delle torte salate!).

Insalate fredde: sono i piatti più freschi e adatti ai pranzi primaverili per saziarsi con gusto, ma senza appesantirsi. L'utilizzo di pasta corta o cereali (orzo, farro, riso, boulgur, cous cous) abbinati ad ingredienti colorati creeranno una pietanza non solo sfiziosa, ma anche piacevole alla vista.

Taglieri di formaggi e marmellate

Verdure miste da pinzimonio

Pane, focacce, grissini

Tramezzini: farciti con affettati, verdure e uova sode.

Polpette: ottima soluzione finger food da friggere o cuocere al forno precedentemente, utilizzando ingredienti base come patate, riso o legumi. Da non sottovalutare, in queste preparazioni, il tocco originale regalato da spezie o aromi freschi.

Polpettone di carne freddo

Muffin salati: soffici rustici facili e veloci da preparare, ma soprattutto molto versatili. *

Muffin dolci

Biscotti e crostate

Macedonia di frutta

Per le bevande consiglierei di inserire della limonata e delle tisane fredde, oltre a tanta acqua, succhi di frutta e del vino.

*RICETTA BASE PER MUFFIN SALATI:

- 2 uova
- 20 g di parmigiano
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- 75 g di latte
- 60 g di olio di semi
- 30 g di fecola di patate
- 200 gr. di farina
- Mezza bustina di lievito per torte salate
- Pepe q.b.

In una ciotola montare le uova e lo zucchero con un frullatore. Successivamente inserire il latte, il parmigiano e l'olio a filo.
A parte mescolare la farina, la fecola, il sale e il lievito e unirli alle uova setacciando. Infine macinare del pepe e mescolare a mano.
Si avrà un impasto cremoso ma sostenuto. Se risultasse troppo denso aggiungere del latte poco alla volta.
Imburrare e infarina uno stampo da muffin e cuocere in forno statico a 180° C per circa 25 minuti.

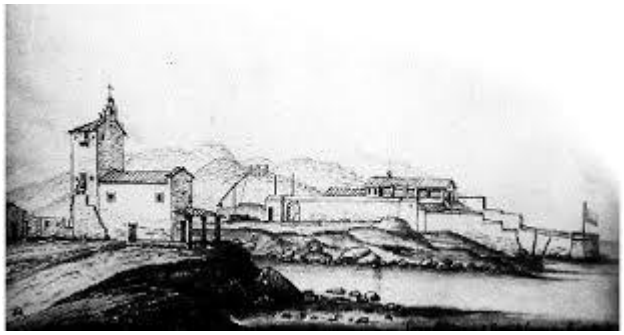
Questa è la preparazione base che si potrà personalizzare con l'aggiunta di funghi saltati in padella con un poco d'aglio e tocchetti di prosciutto cotto o speck, oppure verdurine rosolate e pezzettini di formaggio, olive nere e pomodorini secchi, salmone affumicato con feta ed erba cipollina….

Buon divertimento e benvenuta Primavera!

Rubrica 3 ***I nostri giovani ci raccontano…***

Il mio quartiere San Jacopo in Acquaviva
di Giovanni 12 anni

San Jacopo in Acquaviva è il quartiere in cui vivo qui a Livorno, sede dell'Accademia Navale, del Circolo Ufficiali, della bellissima Chiesa omonima affacciata sul mare, della Baracchina Bianca dove i livornesi e non solo amano prendere l'aperitivo sulla passeggiata che porta, superati i famosi Bagni Pancaldi, alla Terrazza Mascagni; il tutto costeggiato da viale Italia anticamente chiamata "*Viale Regina Margherita*", costruita nel 1853.



Il nome del quartiere è particolare, prende le sue origini da un'antica fonte di acqua pura e dolce che si trovava proprio al confine tra la Chiesa e l'Accademia Navale. Era una fonte molto importante per i livornesi visto che di acqua dolce ce n'era poca. La fonte a sua volta prese il nome da dall'Apostolo San Giacomo maggiore che passò da lì nel IV sec durante il suo cammino verso la Spagna.

E' solo dal 1888 che il quartiere fu inglobato dalla cinta urbana; anticamente, dove ora troviamo l'Accademia Navale c'era il lazzaretto di San Jacopo che era stato costruito a partire dal XVII secolo per la quarantena degli equipaggi e dalle merci delle navi provenienti dal Medio Oriente.

Nel 1868 una legge presentata dall'allora ministro della Marina, l'ammiraglio Benedetto Brin ordinò che nella zona del lazzaretto dovesse sorgere una scuola dove formare i giovani ufficiali di Marina dell'appena nato Regno d'Italia.

Quante onde si sono infrante lungo la storia del mio quartiere un quartiere dove non sono nato ma che mi ha adottato, con i suoi tramonti, il profumo del mare e le corse in skate sulla terrazza.

EVENTI DI MARZO APRILE 2019

La Fanfara dell'Accademia Navale incontra i bambini presso il Circolo Ufficiali Amm. M. Mimbelli

★★

Cena e danze scozzesi con la gradita partecipazione della "Società di Danza Livornese"

★★

78° edizione del Concorso Ippico Accademia Navale

★★

Settimana Velica Internazionale Accademia Navale e città di Livorno 2019

EVENTI IN PROGRAMMA MAGGIO GIUGNO 2019

10 MAGGIO SERATA BURRACO

★★

25 MAGGIO DISCOPARTY CON BUFFET PER I RAGAZZI

★★

4 GIUGNO PRANZO SOCIALE di SALUTO CLUB TRE EMME

★★

27 GIUGNO BRINDISI SULLA NAVE SCUOLA AMERIGO VESPUCCI

★★

28 GIUGNO APERICENA E CONCERTO DELLA FANFARA DELL'ACCADEMIA NAVALE PRESSO GIARDINO DEL CIRCOLO UFFICIALI M. MIMBELLI

"Settimana Velica Internazionale Accademia Navale e Città di Livorno 2019

CLUB TRE EMME DI LIVORNO

Indirizzo via San Jacopo in Acquaviva, 111 57127 LIVORNO
Tel/Fax 0586 238009
La segreteria è aperta il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

Responsabile: **Mariarosaria Liscio Sonzogni**
Redazione: **Pedri Cinzia, Parrini Ilaria, Pullano Carla**

Per informazioni e contatti: livorno@moglimarinamilitare.it

Il Notiziario esce bimestralmente; la partecipazione è aperta a tutte le socie e le nostre amiche e amici!
Se volete mandarci dei contributi (resoconti di viaggi, visite a luoghi particolari, tradizioni marinare, curiosità, piccole storie, ricette, recensioni di libri, e chi più ne ha più ne metta!), devono pervenire alle responsabili entro il 20 del mese per poter essere utilizzati nel bollettino del mese successivo. Altrimenti, niente paura! Andrà sul numero a seguire.
I testi devono essere in formato word Arial 12 max 2500 spazi (niente pdf, per favore!) e devono essere inviati via email come allegato; eventuali foto non devono essere inserite nel testo word ma allegate anch'esse come file indipendente, in formato jpg.
Potete leggere il numero in corso e tutti gli arretrati dalla nostra pagina web: **http://www.moglimarinamilitare.it/livorno/**
Sul sito nazionale, inoltre, troverete tante novità e avrete informazioni aggiornate anche sulle altre sedi: www.moglimarinamilitare.it.