



Notiziario
Tre Emme

Club Tre Emme di Roma

n. 154 - Gennaio 2024





EDITORIALE

GENNAIO

Care amiche,

buon anno! E' cominciato il conto alla rovescia per la fine del nostro mandato. Sì, perché questo Direttivo ai primi di marzo passerà il testimone alle socie che saranno elette alle prossime elezioni.

Come a Roma anche in tutte le altre sedi del Club si rinnoveranno i Direttivi e i Comitati delle Garanti perchè per tutti il mandato è scaduto. A fine febbraio ci saranno le elezioni e quindi da metà febbraio si potranno presentare le candidature, ma anche prima si potranno naturalmente esprimere le intenzioni a candidarsi. Ricordo, per chi non conosce lo Statuto e ci legge, che si vota per eleggere il Direttivo che può essere di 3-5-7-9 membri. Le elette poi voteranno per le cariche interne di: Presidente, Vicepresidente, Tesoriera, mentre la segretaria è scelta dalla Presidente.

Quindi mi raccomando fatevi avanti, sarà una bella avventura. Vorrei ringraziare le tante socie che in questi anni si sono succedute nei Direttivi. Grazie perché sappiamo che non è facile, si dà tanto e molte volte non si è capite nè considerate per tutto l'impegno profuso. Avete tutta la mia stima, il mio rispetto e il mio affetto. Grazie a tutte quelle che hanno fatto parte di questi ultimi Direttivi durati straordinariamente due anni, grazie per tutto quello che avete fatto in questo vostro mandato. Avete lavorato con entusiasmo e passione riuscendo a coinvolgere le socie. Spero che l'entusiasmo continui e che possiate contagiare qualcuno che porti avanti il testimone per fare in modo che a breve vedano la luce nuovi Direttivi. Abbiamo tutte bisogno di un meritato riposo.

Dopo un anno, come prevede lo statuto, potremo sempre tornare!

I trent'anni del Club sono stati un bel traguardo, un momento importante, un momento di riflessione.

Ci chiedono di rinnovarci e adeguarci ai tempi e noi sicuramente lo faremo. Già è stato deciso di mettere all'ordine del giorno della prossima Convenzione Nazionale un adeguamento della terminologia e ciò in aderenza ad una recente direttiva di Maristat in ordine all'uso del termine **partner**. L'attenzione del Club alle innovazioni è peraltro di lunga data. Nelle "Direttive della Presidenza Nazionale per la lettura dello statuto" al punto 4, inserito nel 2005 - Presidente Savina Martinotti - si dice che:

*"Tra i Soci può essere annoverata la figura del **Consorte** delle donne Ufficiali di Marina che non esistevano al momento della stesura dello Statuto fino ad ora in vigore. Questi Soci godono di tutti i diritti dei Soci ordinari, fuorché l'accesso alle cariche sociali, per conservare al Club la sua caratteristica di associazione femminile."*

Quindi noi già allora pensammo alla possibilità di accogliere i consorti delle mogli Ufficiali, ma purtroppo fino ad ora non abbiamo avuto nessuna iscrizione.

Nel 2008, sempre alla Convenzione Nazionale, ci si pose il problema delle conviventi che di fatto furono incluse nella famiglia delle Tre Emme. Ora senza pregiudizi valuteremo, nelle sedi opportune e nel rispetto delle procedure previste dallo Statuto, gli adeguamenti delle terminologie.

Ne parleremo con le socie nelle prossime assemblee deliberanti e poi in Convenzione Nazionale e come sempre le Tre Emme sapranno essere inclusive, solidali ed accoglienti. Non voglio dilungarmi oltre. Tanti complimenti a tutte per ciò che avete fatto e farete. Siate sempre orgogliose di aver fatto del vostro meglio con amore e responsabilità, come lo sono io, per questa bella famiglia che sono le Tre Emme e per la più grande famiglia della Marina della quale, come mogli e partner, siamo una parte integrante.

Lunga vita alle Tre Emme e viva la Marina.

**Presidente Nazionale
Donatella Arnone Piattelli**



LA PRIMA DONNA IN MARINA COL GRADO DI CAPITANO DI VASCELLO LUCIA RAPPELLI

Donatella Arnone

Con la legge 380 del 1999, allineandosi ai Paesi della Nato, il nostro Paese ha aperto le Forze Armate al reclutamento femminile: oggi le donne in servizio in Marina Militare sono più di 2200, inquadrare in tutti i ruoli e corpi della Forza Armata.

Ora, come apprendiamo dal quotidiano *Il Tirreno* di Livorno, una donna, Lucia Rappelli, entrata in Marina nel 2000, ha recentemente raggiunto un traguardo storico: è diventata la prima donna a indossare i gradi di Capitano di Vascello.



Lucia Rappelli è un medico, massese di nascita, ma da oltre vent'anni livornese di adozione, sia per lavoro che per matrimonio. Il marito si chiama Andrea Faucci, è livornese, ed è anche lui ufficiale medico della Marina. L'8 ottobre del 2000, in occasione del matrimonio, Lucia ha indossato l'uniforme, suscitando clamore mediatico. Infatti la curiosità di vedere una sposa con le "stellette" attirò l'attenzione della stampa, al punto che fuori dalla chiesa, oltre ad amici e colleghi, si affollarono numerosi giornalisti.

La professione di Lucia Rappelli all'interno della Forza Armata è naturalmente di grande importanza. In particolare la sua specializzazione in gastroenterologia è particolarmente preziosa per la cura e la salute del personale.

Il Capitano di Vascello (SAN) Lucia Rappelli lavora attualmente nel Centro Sanitario interno all'Accademia Navale.

In precedenza, al termine degli studi in Accademia, la sua prima destinazione fu l'Ospedale Militare di La Spezia in qualità di addetto al reparto di endoscopia digestiva. Successivamente ha ricoperto l'incarico di Capo Servizio Sanitario di Nave Ardito e di molte altre unità navali in occasione di temporanei imbarchi. Durante il periodo pandemico è stata impegnata nelle Operazioni Igea ed Eos per le vaccinazioni Covid-19 a favore della popolazione delle Isole dell'Arcipelago Toscano in collaborazione con il Servizio Sanitario Nazionale. In quella occasione il team sanitario dell'Accademia Navale riuscì a vaccinare tutti gli abitanti delle Isole in tempi ridotti rispetto alle previsioni, raccogliendo la riconoscenza da parte degli isolani.

In conclusione possiamo senza dubbio affermare che Lucia Rappelli è una pioniera e rappresenta un modello di competenza e di determinazione, essendo riuscita a coniugare brillantemente gli impegni professionali con quelli familiari (è mamma di due figli, Alice e Nicolò, ora rispettivamente di 17 e di 12 anni).

La sua storia è di esempio per altre donne che intendano intraprendere e proseguire la carriera militare.

La Marina Militare può essere orgogliosa di avere una leader come lei a bordo!

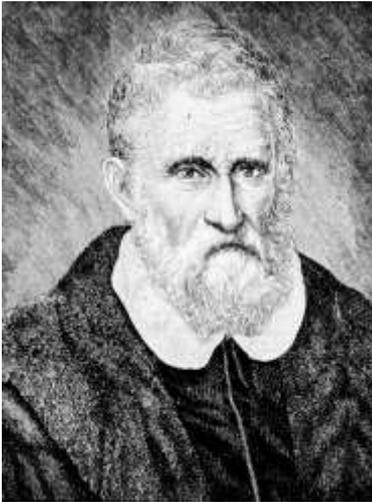


DA VENEZIA CON AMORE

MARCO POLO (1254-1324)

Maresa Secondi Mongiello

La città di Venezia si appresta a celebrare il settecentesimo della morte di Marco Polo, famosissimo mercante ed esploratore veneziano che dettò le sue memorie nel carcere di San Giorgio a Genova, a Rustichello da Pisa, il quale le scrisse in francese. Marco Polo fu fatto prigioniero al largo della Dalmazia, durante la guerra delle repubbliche marinare Venezia e Genova. Il suo lunghissimo e avvincente viaggio con la permanenza in Oriente, soprattutto in Cina, è raccontato nella celebre opera “Il Milione”, che ispirò tanti viaggiatori europei e offrì materiale per la cartografia occidentale, quale il mappamondo di Fra’ Mauro.



Un’avventura che ha segnato la storia della civiltà tra l’Europa e l’Oriente. La strada fu insegnata dal padre Niccolò e dallo zio Maffeo, mercanti veneziani che intrapresero un lungo viaggio verso la Cina, portando con loro il giovane Marco allora diciassettenne. Una storia affascinante che sarà ulteriormente esplorata con i contributi di ricerca di tanti studiosi che hanno portato a maggiori conoscenze.

Il titolo “Il Milione” deriva dal soprannome di Marco Polo, che, riferiva “a milioni”, tra realtà e fantasia, le bellezze e le curiosità delle terre che aveva conosciuto, un dettagliato resoconto di più di trent’anni, dal 1261 fino al 1295 con il ritorno a Venezia. Egli narrò dell’impero del Gran Khan, dell’economia nella provincia cinese del Catai (in origine il nome dato da Polo alla Cina Settentrionale), nota per la produzione della seta, che arrivava in Europa attraversando Oriente e Occidente, chiamata “la via della seta”, itinerari che si estendevano per circa 8 mila chilometri. Per il Comune sarà il filo conduttore di tante iniziative in collaborazione con l’Università Ca’ Foscari (rettrice Tiziana Lippiello), Fondazione Musei Civici e altre istituzioni. Il Sindaco Brugnaro ha esordito: “Sarà un viaggio della scoperta e dell’incontro. Aperti a ricevere nuove proposte per arricchire il calendario”. Le celebrazioni avranno durata triennale. Se ne citano alcune: a Palazzo Ducale “I mondi di Marco Polo”, mostra capofila delle celebrazioni. A Palazzo Mocenigo, Centro Studi di Storia del Tessuto, del Costume e del Profumo, la mostra “L’Asse del tempo. Tessuti per l’abbigliamento in seta di Suzhou” ha aperto ufficialmente le celebrazioni. “La mostra ci permette di rinsaldare i legami con Suzhou e con la Cina” ha sottolineato l’assessore Paola Mar, grazie alla figura di Marco Polo, una personalità sempre attuale e contemporanea”. I lavori esposti suscitano stupore per la loro bellezza e preziosità. Dal 6 aprile al 29 settembre 2024, a Palazzo Ducale, sarà allestita la mostra con 300 opere provenienti dalle collezioni veneziane e da altre istituzioni italiane ed europee con prestiti dai musei dell’Armenia, Cina, Qatar, Canada. “Ad Oriente. Il mirabolante viaggio di Marco Polo” dal 27 gennaio al 13 febbraio il Carnevale di Venezia porterà per calli, ponti e campi, il tema del viaggio, sulle tracce dell’allora giovane Marco Polo. L’associazione “Venezia Pesce di Pace”, presieduta da Nadia De Lazzari, ha avviato un progetto sulle orme del grande veneziano “Aspettando Marco Polo”, coinvolgendo le scuole elementari di Venezia e Istanbul, con disegni degli alunni che sono stati esposti nei negozi e, in Strada Nova, un artigiano ha realizzato una bella statua di cartapesta. L’iniziativa ha meritato l’apprezzamento dei rappresentanti delle istituzioni e dei visitatori. Del progetto della nuova “via della seta” oggi si parla in modo diverso: tante le polemiche, le critiche, e i cambiamenti rispetto ai progetti primari. Si tratta di un’iniziativa strategica della Repubblica Popolare Cinese per meglio collegare commercialmente per terra e per mare i paesi dell’Euroasia (nota come BRI , Belt and Road Initiative o OBOR, One belt One road, una cintura una via).



Il lungo cammino delle donne **DALLE SUFFRAGETTE AD OGGI**

Elisabetta Rossi De Giorgi



Sempre più frequentemente si parla nei giornali, in televisione, sui social di condizione femminile, di parità di genere, di diritto al lavoro. Problemi come una scelta di maternità tardiva e comunque complessa, di fronte alle difficoltà della vita lavorativa e familiare, sono oggetto di interesse e discussione.

Mi sembra doveroso ricordare quanto è stato fatto per arrivare al punto in cui siamo oggi, libri di narrativa e film attuali ci raccontano la vita delle donne in Italia negli anni del dopoguerra, negli anni cinquanta e sessanta in cui diritti che oggi sembrano non ancora del tutto acquisiti erano veramente lontani dalla realtà quotidiana. Basta pensare ai romanzi di Viola Ardore come “Oliva Denaro” in cui si parla di matrimonio riparatore dopo il rapimento e lo stupro, “Grande Meraviglia” in cui donne troppo libere e moderne considerate pericolose finivano senza colpa in manicomio o a “La Portalettere” di Francesca Giannone dove una giovane donna in un paesino del sud intraprende un mestiere considerato solo maschile, o film quali “C’è ancora domani” di Paola Cortellesi in cui la donna vive sopraffatta nella sua stessa famiglia.

La storia dell’emancipazione femminile è lunga, già in piena Rivoluzione francese viene scritta una “Dichiarazione dei diritti della donna e della cittadina”(1791).Ma un vero e proprio movimento per i diritti delle donne comincia in Gran Bretagna nell’ottocento con le lotte per il diritto al voto da parte di coloro che vengono indicate con il nome di “Suffragette”. Le donne marciano su Manchester e su Londra ma per ottenere il diritto di partecipare alla vita politica con il voto si dovrà aspettare il ‘900. La Gran Bretagna in particolare concede il suffragio solo nel 1918 mentre le italiane dovranno aspettare il secondo dopoguerra .

In Italia nel 1899 fu fondata a Milano l’Unione Femminile con il progetto di sfidare la società patriarcale creando una rigenerazione sociale e l’elevazione materiale e morale delle donne. Queste donne si battevano per la legittimazione dei bambini nati fuori dal matrimonio e perché le donne potessero accedere all’istruzione e ricevere, a parità di lavoro, un salario pari a quello degli uomini.

Una figura importante di questo periodo è Maria Montessori. La prima donna in Italia a laurearsi in medicina, anche contro la volontà della sua stessa famiglia, e ad aver creato un metodo del tutto innovativo per l’educazione dei bambini ancora oggi usato in tutto il mondo.

Tantissimi traguardi sono dunque stati raggiunti ma il cammino da fare è ancora tanto sempre ricordando e facendo ricordare alle più giovani l’impegno e il sacrificio che sono stati necessari per avere tali risultati.



Una donna contro il potere maschile **SOFONISBA ANGUISSOLA**

Rina Gambini



Autoritratto di Sofonisba Anguissola

Papa Pio IV, al secolo Giovanni Angelo Medici di Marignano, era salito al soglio pontificio nel 1559, dopo essere stato arcivescovo di Ragusa e cardinale in Romagna. Ebbe un pontificato burrascoso, contrassegnato dalla lotta contro il calvinismo in Francia e dalla riforma disciplinare del clero, ma riuscì a portare avanti il rapporto di simpatia e protezione verso gli artisti e i letterati. Con costoro teneva una fitta corrispondenza e tra le lettere spicca una in particolare, diretta ad una donna presso la corte di Madrid, nel 1561. La lettera era destinata ad una pittrice cremonese che da due anni viveva presso la corte spagnola di Filippo II: si chiamava Sofonisba Anguissola, aveva circa trent'anni ed aveva già raggiunto una ragguardevole fama internazionale. La pittrice gli aveva fatto recapitare un ritratto della regina di Spagna e il papa aveva risposto al gradito dono con parole lusinghiere. Era la prima volta che un papa scriveva di suo pugno elogiando una donna pittrice.

La lettera di Pio IV ci testimonia che Sofonisba Anguissola aveva raggiunto una notorietà internazionale.

Sofonisba era la primogenita di Amilcare Anguissola, di nobile famiglia cremonese, e di Bianca Ponzona, proprietaria terriera. Crebbe in una città, Cremona appunto, ricca di fermenti artistici e mercantili e nel palazzo della sua famiglia, in via Tibaldi, non mancarono di sicuro gli agi. Dopo di lei nacquero quattro sorelle, Elena, Lucia, Europa, Minerva, e nel 1551 un maschio, Asdrubale, unico di cui si conosce con esattezza la data di nascita. Il padre doveva avere una buona cultura umanistica, testimoniata anche dai nomi scelti per i figli, ma era anche un uomo pratico, un anticipatore della figura del manager, che gestì oculatamente il successo della bella primogenita, sia in termini di denaro che nell'uso del talento: riscuoteva infatti personalmente, in qualità di procuratore, le somme che il re di Spagna versava alla figlia

In questo ritratto del padre, tra Minerva e Asdrubale, come in tutti i ritratti, Sofonisba riesce a descrivere le anime attraverso le fattezze fisiche, ed è proprio questa caratteristica della sua pittura che le ha dato una posizione preminente nella storia artistica mondiale. Ebbe grandi riconoscimenti per le sue doti artistiche perfino da Michelangelo, così restio ad esaltare i valori dei suoi contemporanei. Un riconoscimento insolito risulta da una lettera inviata da Tommaso Cavalieri a Cosimo de' Medici il 20 gennaio 1562, che accompagnava un disegno della pittrice rappresentante



una bambina con fanciullo morso da un gambero, e che ora si trova nel museo di Capodimonte a Napoli.

Abbiamo anche la testimonianza diretta del Vasari, grande ammiratore della pittrice, che fu ospite degli Anguissola per due volte a Cremona, il quale parla di una “carta” di Sofonisba *“nella quale è una fanciullina che si ride di un putto che piagne perché, avendogli ella messo innanzi un canestrino pieno di gambari, uno di essi gli morde un dito, del quale disegno non si può veder cosa più graziosa né più simile al vero...”*.

Un altro ammiratore di Sofonisba fu Annibal Caro, il primo traduttore dell’Eneide, il quale ricorda, in una lettera a Amilcare Anguissola, la visita fatta al bel palazzo e ammira le opere di Sofonisba ma non osa chiederne una perché le ritiene costose, *“appena i Principi ne possono avere...”*, dice e gli piacerebbe avere un autoritratto, in modo da poter esibire il volto dell’Artista e la sua bravura contemporaneamente. Amilcare ne è lusingato, invia all’illustre letterato un autoritratto per pentirsene subito e chiederne la restituzione.

Nel 1559 Filippo II invitò Sofonisba in Spagna: la richiese come dama di corte e custode dell’infanta Isabella. Fu un soggiorno felice di dieci anni, gratificato anche da successi artistici ed economici. Pare che l’infante Don Carlo, figlio del Re, per un ritratto le avesse donato un diamante del valore di millecinquecento scudi, la regina una veste tempestata da gioie.

Purtroppo molti dipinti eseguiti a Madrid sono scomparsi, ma quel che sappiamo di certo dalle sue lettere è che posarono per farsi il ritratto i più importanti nomi della Spagna dell’epoca. Nelle sue lettere non appare la volontà di prendere marito, ma ci pensò la famiglia reale che, intuendo che avrebbe preferito un marito italiano, le propose Fabrizio Moncada, palermitano, fratello del viceré di Sicilia.

Le nozze furono celebrate nel 1571 e Sofonisba si stabilì a Palermo con una pensione annua di mille ducati donata dal re, ma nel 1580, già vedova, decise di tornare nella natia Cremona. Si imbarcò per Genova e a bordo della nave conobbe un nobile ligure, Orazio Lomellini, che la chiese in sposa prima ancora dell’arrivo in porto.

Sofonisba aveva cinquant’anni, ma era bella e affascinante, colta e emancipata: non esitò ad acconsentire al matrimonio.

Stabilitasi a Genova, nel ricco palazzo dei Lomellini, eseguì opere eccellenti e creò un salotto culturale in cui riceveva intellettuali e artisti.

Probabilmente rimase nuovamente vedova e tornò a Palermo per questioni di eredità, e lì morì nel novembre 1625, ultranovantenne. Sappiamo con certezza che un anno prima della morte incontrò il giovane e già famoso pittore Antonie Van Dyck, che la ritrasse nel suo diario con un bellissimo disegno scrivendo che, nonostante fosse ormai cieca, aveva ancora una memoria e un cervello prontissimo.

Sofonisba non smise mai di dipingere, però abbiamo ben poche notizie delle sue opere, in particolare dal periodo spagnolo in poi. Molte del periodo genovese furono attribuite a Cambiaso, altre a Moroni, addirittura alcune a Leonardo e a Tiziano, per l’indubbia qualità della sua pittura.

Non conosciamo la causa di questi vuoti critici, di certo possiamo affermare che vi è sempre stata scarsa attenzione per le artiste e che la pittura al femminile è stata sempre trascurata, se non addirittura negletta.



Amilcare Anguissola tra Minerva e Asdrubale



Lungomare Vittorio Emanuele III di Taranto DAL PALAZZO DEL GOVERNO A PALAZZO MAGNINI

Rossella Suatoni Teodori

Il Lungomare Vittorio Emanuele III regala al visitatore lo splendido panorama del Golfo di Mar Grande: due piccole isole si stagliano sulla linea dell'orizzonte, S. Pietro e S. Paolo, chiamate anche isole Cheradi, (ricche di scogli, a forma di cono), oggi presidiate dalla Marina Militare, ma, un tempo, luogo di eremitaggio e, poi, fortificate in età napoleonica. Un'antica leggenda narra che i due apostoli, siano sbarcati su queste isole, durante il loro viaggio dalla Terrasanta a Roma, e che vi abbiano operato miracoli. Volgendosi verso la terraferma, invece, si possono apprezzare le possenti palme che segnano la cesura tra gli elementi naturali e gli imponenti palazzi di epoca fascista, che ospitano importanti edifici pubblici. La prima sistemazione definitiva del Lungomare si realizzò nel 1928, su progetto del valente ingegnere Ferdinando Bonavolta, che l'immaginò come un vero e proprio centro direzionale della città.



Il Palazzo del Governo, eretto durante il periodo fascista, su progetto dell'architetto di "regime", Armando Brasini e pensato come sede della Prefettura, della Questura e degli Uffici della Provincia, occupa circa la metà del triangolo di ottomila metri quadrati, compreso tra il Lungomare e le vie Anfiteatro e Massari e, per facilitarne la costruzione, fu demolito il cinema teatro Alambra, risalente ai primi del novecento e simbolo, per un ventennio, della nuova Taranto.

Osservandolo dalla rotonda antistante, è possibile notare come l'edificio riprenda, nello stile magniloquente, tipico dell'epoca fascista, le forme possenti di un ideale "castrum" fortificato

romano. La pianta è trapezoidale e, nella parte centrale della facciata anteriore, si nota una zona leggermente aggettante rispetto alle ali laterali.

Il centro del prospetto ospita l'enorme portale d'accesso, con il vano terminante a semicerchio, inserito tra due alte insegne romane in bronzo. Sullo stesso asse, più in alto, si apre un'edicola, nella quale si trovano due aquile bronzee e all'estremità dell'avancorpo, due enormi torrioni, quasi a simboleggiare la rinnovata potenza imperiale e militare della nazione. Di grande interesse anche l'interno, le cui sale sono impreziosite da opere d'arte, quali quelle della Scuola grottagliese e quelle di Bernardo Cavallino, Paolo de Mattheis, Francesco Solimeno, Leonardo Antonio Olivieri e altri.

Ad alcuni metri dalla Rotonda Marinai d'Italia, è possibile ammirare il Palazzo delle Poste, progettato dall'architetto Cesare Bazzani e costruito, in soli due anni di lavoro, durante il "ventennio fascista", di dimensioni ragguardevoli, tali da conferirgli una decisa monumentalità e visibilità, anche a grande distanza! L'edificio è alto 23 metri, divisi internamente in quattro piani e la torre, sulla facciata anteriore, si eleva per ulteriori 17 metri, prolungamento ideale delle imponenti colonne ioniche, che fungono da piedistallo per sei enormi statue allegoriche. Tutti i lati sono rivestiti





in mazzaro, un materiale lapideo poroso e in pietra calcarea di Trani. Dopo aver varcato la soglia dell'ampio portale, è possibile ammirare la sala principale del grande ufficio postale; qui, in un ambiente unico, dalla volta altissima, totalmente rivestita di marmo, trovano posto gli sportelli postali.

Continuando a percorrere il Lungomare, s'incontrano, sulla sinistra, la fontana "Rosa dei Venti", sita al centro di Piazza Ebalia e la Banca d'Italia. La fontana fu inaugurata nell'estate del 1953, durante la piena espansione edilizia del Borgo nuovo. L'opera dell'architetto Brunetti, caratterizzata da otto teste, poste ai bordi laterali della vasca, ognuna delle quali rappresenta un vento, presenta ben 21 getti d'acqua verticali lungo il perimetro, a cui si aggiunge l'altissimo zampillo centrale. Quest'ultimo, che si eleva per diversi metri, rende ancor più suggestivo il monumento, nelle ore serali, quando numerosi punti luce multicolore evidenziano i giochi d'acqua. Sul bordo esterno trova posto l'iscrizione: "E anche con venti avversi coraggiosamente navigheremo". Il Palazzo della Banca d'Italia, fu progettato, al pari del Palazzo delle Poste, dall'architetto Bazzani e inaugurato nel 1942. Il prospetto principale, lievemente aggettante rispetto al piano di facciata, è ripartito verticalmente da otto lesene, tra le quali si aprono tre ordini di finestre, sovrapposti. Le finestre, relative al piano rialzato, affiancano il portale dal vano rettangolare e presentano la parete superiore arcuata. Al di sotto della cornice superiore è presente uno specchio epigrafico rettangolare, con l'intestazione in rilievo "Banca d'Italia". Superato il Palazzo della Banca d'Italia, sulla sinistra, nei pressi dei giardini Pietro Pandiani (comandante partigiano tarantino), spicca, per le particolari forme architettoniche, il Palazzo Magnini. Questo particolare palazzetto, che ricorda, nello stile della facciata, gli edifici veneziani rinascimentali, è stato costruito negli anni '30 dall'on. Milziade Magnini. La sua realizzazione risale al periodo fascista, durante il quale il committente occupava una posizione politica di spicco. La facciata bizantineggiante è caratterizzata dalla presenza di una torretta angolare rivestita in carparo, dotata di merlature, nella quale si aprono tre trifore sovrapposte, inquadrata da colonnette tortili. Alcune lesene, inoltre, suddividono verticalmente il prospetto principale, contraddistinto da una fila di bifore ed una trifora in asse con il bel portale, recanti nella lunetta una decorazione su fondo blu.

Finisce qui la nostra passeggiata per il lungomare di Taranto e, se vi è piaciuta, venite di persona a visitare la nostra bella città!





La rivelazione dell'estate scorsa

BALCIK

Vittoria Guadagno Bertolucci



Erano diversi anni che ricevevo l'invito di recarmi a Balcik, sul Mar Nero, a circa 40 km da Varna. Mio nipote, che ha sposato una giovane ingegnere bulgara, ha scelto questa località come residenza estiva. Già conoscevo Sofia e Varna, ma Balcik è stata un'autentica rivelazione per la sua posizione geografica sul mar Nero, per la sua storia e per la gente accogliente e ospitale.

Balcik è una città antica, fondata dai traci e poi conquistata dai greci intorno al V a.C. con il nome di Krumi, Città delle fonti, per le numerose e fresche sorgenti. Il poeta Ovidio, lì esiliato dall'imperatore Augusto, lodava l'aspetto particolare della città costruita su una bianca roccia.

Nel XIII secolo, questo centro fu ribattezzato Balcik, dal nome di un suo governatore. Dopo diversi secoli, ai primi del Novecento, la cittadina con gran parte della regione passò alla Romania. Da questo passaggio territoriale nasce un complesso sorprendente e particolare. La regina di Romania, Maria, duchessa di Sassonia, si innamorò talmente del territorio dalle rocce bianche che degradano verso il mare, illuminato dal sole per gran parte dell'anno, che vi fece costruire una residenza in cui abitò fino alla sua morte. Sono diverse le costruzioni che la regina fece erigere per ognuno dei suoi figli, per proteggere la loro privacy ogni volta che si fossero recati da lei. Il principale punto di interesse è il Castello di Balcik, noto anche come Castello della regina Maria. Questo magnifico edificio, costruito tra il 1924 e il 1936, combina elementi di architettura europea e orientale. Circondato da un bellissimo parco con giardini, fontane e viste panoramiche sul Mar Nero, il castello è diventato una delle attrazioni principali della città. Ma la vera sorpresa sta nel percorrere quei sentieri, scendere per ripide scalette, seguendo il declivio del romantico Orto



Botanico all'interno del quale la regina fece piantare oltre 600 diverse specie di piante mescolate a numerose fontane, ponticelli, ruscelli e piccoli gazebo. Giunti alla fine della discesa, quasi sulla spiaggia, ci si imbatte nel Rifugio nascosto: la residenza della sovrana. È una piccola struttura in cui l'architettura europea si mescola in maniera raffinata con quella orientale, completata da un'ampia vista sul mare. Poco distante fu eretta una piccola cappella mariana.

La leggenda narra che la regina avesse fatto smontare quella già esistente a Creta per farla ricostruire accanto alla sua residenza bulgara. Dal 1936, l'anno in cui la regina morì, il suo cuore fu conservato, per suo volere, in questa chiesetta. Qualche anno più tardi i bulgari pagarono ai rumeni una notevole somma per riavere la regione e il cuore della regina fu restituito alla Romania. Ovunque in questo paese si scontrano tradizioni e modernità e la storia è davvero onnipresente. Greci, romani, bizantini, turchi e russi hanno lasciato un'impronta indelebile su questa terra: ho potuto immergermi nella storia antica della città, dalla civiltà tracia e greca alla dominazione romana e alle influenze bizantine. E naturalmente, non potevo lasciarmi sfuggire l'opportunità di assaggiare la cucina tradizionale bulgara. Ho gustato piatti deliziosi come la banitsa, una sorta di pasta sfoglia ripiena di formaggio, e ho provato il kebab bulgaro. Inoltre ho avuto modo di degustare i rinomati vini locali nelle cantine della zona, apprezzandone la qualità e la varietà. Balcik è stata davvero una scoperta incantevole, un luogo che combina storia, bellezze naturali e ospitalità.



Suggerimenti per ridurre gli effetti degli eccessi alimentari sul nostro organismo durante le festività

E TU QUALE REGOLA SCEGLI? ...IO TUTTE

Nicoletta Bernabei*

- REGOLA 1** Idratarsi bene: Bevi molta acqua, prediligi verdure ricche di acqua ad ogni pasto (es. finocchi, cetrioli, ecc), assumi tisane alla sera.
- REGOLA 2** Ridurre i condimenti: Cucina leggero, sostituendo l'olio di cottura con acqua e/o cipolla e/o passata di pomodoro, utilizza olio evo a crudo e/o aceto di mele e/o aceto balsamico in modo molto moderato, aggiungi spezie ai tuoi piatti e/o in cottura, riduci il sale.
- REGOLA 3** Cambiare spesso tipologia di cereali: Prediligi cereali diversi, alternando tra pasta integrale, mais, cous cous, riso integrale, gnocchi, farro, orzo, kamut, amaranto, miglio.
- REGOLA 4** Non fare digiuni compensativi senza la consulenza del tuo dietista di fiducia: Puoi seguire delle diete ipocaloriche o fare digiuni controllati ad orari stabiliti, sempre se seguito dal tuo dietista.
- REGOLA 5** Svolgere costantemente attività: non è necessario fare eccessiva attività fisica, è sufficiente essere ogni giorno in movimento, cercando di eseguire qualche esercizio ogni tanto e camminare molto.
- REGOLA 6** Scegliere la combinazione alimentare che fa per te: Gustati i pasti, mastica molto e scegli le ricette che preferisci, cerca di prediligere nelle stesse alimenti di qualità ed abbinati a (macronutrienti) cibi corretti. Non farsi mancare qualche prelibatezza di cui non possiamo fare a meno.
- REGOLA 7** Assumere alimenti ricchi di probiotici: Cerca di introdurre prodotti fermentati come yogurt, crauti, kefir, hanno effetto sull'addome gonfio.
- REGOLA 8** Prediligere verdure ricche di acqua: l'apporto di verdure dovrà essere consistente, per garantire, oltre ad un senso di sazietà a lungo termine, grazie proprio alla elevata presenza di fibra, anche una regolarità intestinale, necessaria per la pulizia della flora batterica che lo abita. Se la flora batterica è in eubiosi (in equilibrio) anche l'assorbimento dei nostri nutrienti, sarà migliore e selettivo. Pasti ricchi di verdure, sono fonte di idratazione per il nostro organismo.
- REGOLA 9** Variare molto: la diversità degli alimenti permette di fornire il più possibile coerentemente ai nostri fabbisogni quotidiani, i macronutrienti e micronutrienti necessari.
- REGOLA 10** Non far mancare la frutta secca: mandorle, noci, arachidi non salati ecc, se assunti moderatamente apportano oli "buoni" ad effetto antinfiammatorio.

Ricorda che "dieta" è sinonimo di educazione alimentare. Se è sostenibile è anche giusta, è infatti dimostrato che regimi restrittivi non portano a mantenimento del peso raggiunto o della composizione corporea nel lungo periodo.

Ricetta regalo per uno spuntino/colazione golosa e sana: Fettamisù: 2 o 3 fette biscottate integrali bagnate con 1 tazzina di caffè ed intervallate da crema proteica (un budino proteico aromatizzato a scelta (200 g circa) o crema di yogurt greco e marmellata/miele (circa 5 – 10 g)), spolverata eventuale di cacao amaro 10 g a guarnire.

*Dott.ssa Dietista Nicoletta Bernabei



Riflessioni a cuore aperto

IL DONO

Moira Adiutori

Il dono è uno specchio, riflette un gesto reciproco.

Chi dona ha le braccia tese, il cuore aperto, il viso sorridente. Chi riceve accoglie con la stessa apertura, con il cuore grato e il sorriso sulla bocca. Così credevo, ma ho dovuto ricredermi.



Avete mai donato un caffè a qualcuno e vi siete sentiti rispondere 'no' senza neanche un grazie? E avete donato il buongiorno senza ricevere lo stesso augurio? Oppure un abbraccio e percepire dall'altra parte una mummia, una pietra o un iceberg?

Queste risposte mi hanno fatto interrogare a lungo su me stessa, sul mio modo di essere: sono invadente? Risultato antipatica? Perché in risposta ai miei doni ottengo rifiuto, immobilismo, freddezza? Nel tempo ho continuato a donare adeguandomi all'altezza di ogni persona, sia essa un bambino o un anziano o un mio pari. Non mi sono arresa di fronte alle brutte risposte e ho capito che ogni persona ha una sua storia. Ci sono storie che rendono diffidenti tante persone, storie che le rendono sospettose, spaventate... ed è proprio in quei casi che l'incontro con una persona generosa capace di donare un semplice sorriso restituisce la speranza che qualcosa di buono sia ancora possibile in questo mondo, fosse anche solo il sorriso in quel preciso momento, un sorriso gratis!

Così ho imparato che il dono è un gesto a senso unico, si fa con leggerezza, con il cuore in mano e il sorriso sul volto. Così continuo a offrire caffè, a donare il buongiorno e un abbraccio a chiunque desidero. Con la differenza che non mi spavento più delle risposte. Dono, dunque sono. E voi, chi siete?

ADDIO

Pochi giorni fa mi sono fermata a una bancarella sulla strada in uno dei tanti mercatini natalizi e ho acquistato un portachiavi, un portachiavi con una tartaruga rossa. Sì, tartaruga, per ricordarmi che si può dire addio alle corse e prendere la vita con più calma; rossa, perché certi addii vanno dati in modo deciso.

Vi siete mai sentiti soffocare dall'ansia di voler fare mille cose e tutte bene? In quei giorni avevo discusso con mio marito perché durante le festività avevamo tanti progetti da attuare:



- Partire da Roma e andare in Toscana
- Rientrare e poi ripartire per la Puglia
- Abbinare un'attività lavorativa in Puglia.

E correre, correre, correre per fare tutte queste cose e altre ancora. A un certo punto mi sono fermata e ho detto addio a questa smania di correre. Perché correvo? Perché volevo sempre accontentare tutti e quando potevo fare qualcosa di bello per me, cercavo sempre di unire qualcosa di bello, utile e interessante per gli altri e correvo, correvo, correvo... su una bicicletta senza catena!

Addio è godersi un concerto dall'inizio alla fine, è organizzare una festa e coinvolgere una marea di gente. Addio è fare un viaggio da sola e fermarsi a mangiare in un posto dove la bontà è elementare. Addio è imparare che gli altri possono continuare a correre quanto vogliono, io ho deciso la mia andatura. E voi, vorrete ancora correre nel prossimo anno?



Cibo storia del territorio

PINZA VENEZIANA

La Pinza è un dolce veneto di antichissima origine, un dolce rustico fatto con la farina di mais o il pane raffermo, tipico del periodo Natalizio e in particolare del giorno dell'Epifania.

Ogni famiglia ha la sua ricetta ed è un'ottimo modo di riciclare il pane "vecchio".

Di solito, come dicevo, si fa la pinza con il pane rimasto ma questa è la ricetta trovata sul libro: "A tola co i nostri veci- La cucina veneziana" di M. Salvatori De Zuliani:

La "Pinza", la xe de sicuro uno de i più antichi dolsi de la Cusina veneta. I ghe ne fa diversi tipi e de diverse maniere (secondo i posti), ma tute le ga come base la farina zala e la farina bianca de fior. Questa la xe la risseta de la tradission venessiana: impastar insieme mezo Kg de farina zala co 100 gr de farina de fior, 2 vovi, 200 gr de uèta, 200 g de fichi sechi ridoti in tochetini, na bustina de lievito, un pugnetin de semete de fenocio, mezo eto de struto, un poco de late par bagnar la pasta (che la dovarà risultar piutosto tenara, dato che la farina zala, par cusinarsa, la ga bisogno de sorbir tanto liquido). Metar el composto in t'una terina ben onta (megio una tortiera) e po cusinarlo a forno moderato. Far la prova de'l stecadente par controlar el punto de cotura; quando ch'el vignarà fora suto, voràdir che la pinza la xe cota. Se la magna fredda o tepida.

La pinza così risulta molto più rustica e friabile, decisamente diversa da quella fatta con il pane raffermo che si può vedere in vendita dai fornai.

La farina di polenta mantiene il suo bel colore giallo e la sua grana rende meno compatta la consistenza dell'impasto che pur essendo umida forse richiede più latte.

La ricetta non specifica la quantità da usare né i tempi di cottura per cui fate di testa vostra se volete provare questa versione!!!

INGREDIENTI:

- 500 g di farina di mais fioretto;
- 100 g di farina 00;
- 2 uova;
- 200 g di uvetta;
- 200 g di fichi secchi;
- 16 g di lievito per dolci;
- un cucchiaio di semi di finocchio;
- 50 g di burro;
- 450 ml di latte.

Mettete in ammollo l'uvetta nell'acqua per 15 minuti circa.

Tagliate a pezzetti i fichi secchi.

In una grande ciotola versate le farine, le uova, il lievito, il burro fuso.

Cominciate ad impastare e aggiungete un po' alla volta il latte a temperatura ambiente.

Unite l'uvetta strizzata, i fichi secchi a pezzettini e i semi di finocchio.

Versate il composto in uno stampo rettangolare (30 x 20) e infornate a 180°C per 40- 45 minuti circa (fate la prova dello stuzzicadenti).





Carissime, eccoci a un nuovo appuntamento con la rubrica che vi darà la possibilità di mettere a fuoco l'aspetto critico di una pellicola. Buona visione, e non smettete di sognare perché il cinema è sogno.

Maestro

”Maestro” è la seconda regia di Bradley Cooper. La pellicola è stata presentata in concorso all’ottantesima edizione della Mostra del cinema di Venezia. Il film è un’imponente e impavida storia d’amore che ripercorre la relazione durata una vita tra Leonard Bernstein (Bradley Cooper) e Felicia Montealegre Cohn (Carey Mulligan). “Maestro” non è solo una dichiarazione d’amore alla vita e all’arte, ma essenzialmente una rappresentazione emotivamente epica di famiglia e amore.



Bradley Cooper è un grande appassionato di musica e sin da bambino sognava di dirigere un’orchestra immaginaria. Per questo film Bradley Cooper ha fatto molte ricerche durate un anno e ha deciso di concentrarsi sulla narrazione di un amore non convenzionale e sincero. La narrazione non segue un ordine cronologico ma le pagine intime del grande compositore. Il tutto senza dimenticare la sua attività d’autore e la sua musica. Le scene sono rese ancora più spettacolari da un uso sapiente del bianco e nero che si combinano con il colore, riservato ai momenti del presente. Bradley Cooper è completamente trasformato grazie a un trucco sapiente e si cala perfettamente nel ruolo. Carey Mulligan è una moglie tenera che sta sempre accanto al marito, almeno fino a che le circostanze lo permettono.

“Maestro” è un film che conquista sin da subito lo spettatore per la potenza del protagonista e per la sua realizzazione. Bradley Cooper ha fatto una scelta ambiziosa ma la sua passione per l’argomento e la sua presenza scenica hanno vinto la sfida. Bernstein è una personalità complessa ma questo biopic entra nel cuore e alla fine si esce con la gioia di aver assistito a un bellissimo spettacolo.

Maestro è un film di genere biografico, musicale, drammatico del 2023, diretto da Bradley Cooper, con Bradley Cooper e Carey Mulligan.

Durata 129 minuti.

Distribuito da Netflix.

Uscita 20 dicembre 2023



La via dei fiori

a cura di Rosangela Piantini

MAWARU di Natale

L'ultima lezione si è tenuta pochi giorni prima di Natale, e questa coincidenza ci ha consigliato di dedicarla ad un centro tavola per le feste.

La composizione si chiama MAWARU (= vortice) e si realizza in un "suiban" rotondo (o in 5-7 piccoli contenitori disposti in circolo). Tutti gli elementi sono inseriti lungo il bordo, inclinati di 45° in senso orario (o antiorario) imitando appunto un vortice.

I materiali adoperati (rametti di bacche rosse, piccoli garofani bianchi, aghi di pino e cimette di Tuia) sono abbastanza duraturi da arrivare in buona forma a Natale ed oltre.



Tra le pagine

a cura di Francesca Garello

Linda Reali, *Storie del tè. Monaci e mercanti, regine e avventurieri*, Donzelli, 2019, ISBN 9788868439361

Il tè è una bevanda talmente diffusa che non si riesce neppure a immaginare che sia esistito un tempo in cui non c'era. Questo piacevole (e istruttivo) libro ci racconta un'avventura che comincia molto lontano, nel tempo e nello spazio. La "scoperta" della bevanda si deve all'imperatore cinese Shen Nong, vissuto nel 2737 a.C.: sedendo all'aperto accanto a una pentola che bolliva non si avvide che alcune foglie si erano staccate da un albero vicino e erano cadute in acqua, tingendola di un meraviglioso color giada; stupito dal colore e dal profumo l'assaggiò, scoprendo così un nuovo piacere del palato. Il libro ci porta attraverso tutto l'Oriente, rivelandoci la stretta connessione della bevanda con la filosofia, le tradizioni sociali e la cultura. Seguendo il percorso storico del tè giungiamo infine in Europa. Sorprende apprendere che venne introdotto in Inghilterra da una portoghese, Caterina di Braganza, che andò sposa a Carlo II nel 1662 portando in dote dei possedimenti in Oriente, alcuni dei quali producevano il tè. Divertente l'aneddoto circa la duchessa di Monmouth che ai primi del '700, volendo fare un dono "alla moda" ai suoi rustici parenti scozzesi, inviò loro una scatola di tè che però venne bollito e servito come verdura cotta, disgustando tutta la famiglia! Potrei andare avanti perché il libro è zeppo di storie gustose ma non voglio privarvi del piacere di questa lettura. Ve la raccomando in una fredda giornata invernale assieme a una tazza di tè.





CLUB TRE EMME DI ROMA

Lungotevere Flaminio 45/47 - 00196, presso il Circolo Ufficiali Marina Militare *Caio Duilio*
Tel/Fax 0636805181
La segreteria è aperta il lunedì dalle 10.30 alle 12.30

NOTIZIARIO TRE EMME DI ROMA

Direttore Responsabile: Donatella Arnone Piattelli

Redattori: il Direttivo, Savina Martinotti, Marilena Odeven, Francesca Salvagnini, Mariella Manzari

Per informazioni e contatti: roma@mogliamarinamilitare.it

Il Notiziario esce nella prima settimana del mese. La partecipazione è aperta a tutte le socie e le nostre amiche! 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 al Direttore o alla Redazione entro il 20 del mese per poter essere utilizzati nel bollettino del mese successivo. Altrimenti, niente paura! Andranno sul numero a seguire.

I testi devono essere in formato word (niente pdf, per favore!) e devono essere inviati via email come allegato, non incollati nel corpo dell'email. Anche le eventuali foto non devono essere inserite nel testo word ma allegate anch'esse come file indipendente, in formato jpg; diversamente, le foto sarebbero troppo poco definite per poter comparire sul Notiziario.

Potete leggere il numero in corso e tutti gli arretrati dalla nostra pagina web: www.mogliamarinamilitare.it/roma

Sul sito nazionale, inoltre, troverete tante novità e avrete informazioni aggiornate anche sulle altre sedi: www.mogliamarinamilitare.it.