



*Notiziario*  
**Tre Emme**

*Club Tre Emme di Roma*

*n. 157 – Aprile 2024*





## EDITORIALE

### APRILE

Carissime socie,

era l'aprile del 2017 quando nacque il primo prototipo del Notiziario del Club Tre Emme nella nuova veste, esattamente il numero 101. Iniziammo con l'aiuto della carissima Francesca Garelo, colta e preparata "figlia di Marina", rigorosa giocatrice, ironica scrittrice e simpatica studiosa, che oltre ad averci assistito amorevolmente in questa nuova avventura con consigli e suggerimenti fondamentali per la riuscita del progetto "Nuovo Notiziario", è stata un punto di riferimento importante. Senza di Lei ora non ci sarebbe un Notiziario così bello. Siamo ancora qui. Sono ancora qui. Dopo alcuni anni nei quali ci ha supportato seguendo il progetto grafico e impaginandolo, sono subentrata io a tutto tondo. Ancora oggi troverete rubriche che parlano di cinema, grazie ad Adele de Blasi, giornalista pubblicista, competente in campo di cinema, il "Tra le pagine" seguito da Francesca Garelo che ci consiglia letture delle quali ci fa delle brevi recensioni, "L'angolo dei fiori" di Rosangela Piantini che ci parla di Ikebana. In questo numero troverete le immagini della mostra di Ikebana fatta per festeggiare i 20 anni del corso di Ikebana del Club Tre Emme. Tante in questi anni sono state le socie e gli amici che hanno contribuito con articoli di vario argomento, tutti interessanti e stimolanti. Si parla spesso di donne, di Marina, del territorio, delle nostre sedi e delle attività che in esse si svolgono. Un grazie alle Presidenti delle sedi che raccolgono articoli per far sì che il Notiziario sia il più ricco possibile e un ringraziamento alle "correttrici" che generosamente e puntigliosamente rivedono le bozze. Vi svelo un dietro le quinte che forse avrete sperimentato: dopo aver pensato, composto, aver fatto editing degli articoli e impaginato il numero del Notiziario succede che se è sfuggito qualche errore pur leggendo e rileggendo, non lo si nota più ed è indispensabile uno sguardo esterno al quale sicuramente o quasi non sfuggiranno gli errori rimasti o i refusi come si usa dire. E' stata una avventura entusiasmante creare e portare avanti tutto questo, una delle tante scoperte fatte con e per il Club.

Tanti sono gli appuntamenti che vi proporremo nei prossimi mesi. Maggio sarà davvero ricco di eventi alcuni già definiti altri in via di definizione. Buona lettura e a presto.

Un abbraccio affettuoso.

**Presidente Nazionale  
Donatella Arnone Piattelli**



## CONCERTO DI SOLIDARIETA' DELLA BANDA DELLA MARINA MILITARE UNA BELLISSIMA SERATA

**Marinella Bartoli Mariani**

Il 26 marzo si è svolto a Roma, nell'Auditorium Parco della Musica, il tradizionale concerto della Banda Musicale della Marina Militare che avrebbe dovuto svolgersi nell'Ottobre scorso ma venne rinviato in seguito all'attacco del 7 ottobre in Israele. L'attesa quindi è stata lunga, ma devo dire che è stata veramente premiata. Ho apprezzato molto la serata, a cominciare dall'accoglienza fatta dagli Allievi della nostra Accademia, così impeccabili e gentili. Per quanto riguarda la musica, suonata molto bene dalla nostra Banda, diretta come sempre dal bravissimo Maestro, il CV Antonio Barbagallo, è stata molto piacevole. Abbiamo ascoltato brani famosi, sia lirici come il "Nessun dorma" di Puccini, cantato da un bravissimo tenore, sia brani classici moderni come quelli di Ennio Morricone, tratti da "Mission" e "La leggenda del Pianista sull'Oceano". Naturalmente il concerto si è aperto con l'Inno Nazionale e chiuso con l'Inno della Marina (tradizionalmente detto "la ritirata" perché in origine – circa 1920 - nelle basi navali, accompagnava il rientro a bordo dei marinai al termine della franchigia). Il concerto è stato presentato dalla presentatrice RAI Veronica Maia, insieme a due nostri Ufficiali (altrettanto bravi!). La sala era pienissima, circa 2000 persone.

Molte le Autorità politiche e Militari: il Ministro della Difesa On. Crosetto con i Sottosegretari, il Sen. Gasparri, il Capo di SMD Amm. Cavo Dragone, i Capi di SM dell'Esercito e dell'Aeronautica e i nostri Ammiragli in carica, quelli in pensione, ufficiali, personale e ospiti vari.

Vi è stata una presentazione della Presidente dell'Associazione benefica Francesca Rava, alla quale la Marina fornisce da tempo un grande supporto operativo. L'Associazione si occupa specialmente del recupero di bambini e giovani in difficoltà e di soccorso nelle zone colpite da calamità. Le operazioni principali si sono svolte ad Haiti con la partecipazione di Nave Cavour, nelle zone terremotate ed alluvionate, in Libia e Nord Africa e, recentemente, con Nave Vulcano trasformata in nave-Ospedale a favore di profughi dalla zona di Gaza. Il nostro Capo di Stato Maggiore ha fatto un bel discorso, volutamente breve, nel quale ha voluto sottolineare non solo i vari incarichi militari, ma anche il nostro ruolo di mogli che, occupandoci da sole della famiglia, permettiamo ai "marinai" di navigare ed operare con maggiore tranquillità. La cosa che mi è piaciuta molto è stata il fatto che tutte le musiche sono state accompagnate dalla proiezione, sullo sfondo, di immagini riguardanti tutte le attività che si svolgono in Marina: inizialmente un po' in generale con visioni di navi, sommergibili, aerei, elicotteri, incursori e San Marco, ma poi più in particolare con il Vespucci ed il suo fantastico viaggio di due anni intorno al mondo! Il Vespucci rimane sempre - come riconosciuto da tutti - la nave più bella del mondo; per me, poi, è quella alla quale sono più affezionata, perché mio padre ne era stato il Comandante in 2° quando io avevo 14 anni e mio marito era Allievo di 1° Classe. A seguire vi è stato un filmato sull'Aviazione Navale con elicotteri e aerei in volo e in decolli e appontaggi (devo dire quelli sui ponti delle navi sono molto suggestivi!). Un'altra cosa molto bella è stato lo schieramento sul palcoscenico di tutte le divise indossate dai vari operatori specializzati: tantissime, ma una diversa dall'altra... e non avrei mai pensato che fossero così tante. Sono stati poi intervistati alcuni Comandanti di navi che avevano appena operato in varie emergenze in Mediterraneo e poi sono stati effettuati collegamenti con i Comandanti di alcune nostre navi attualmente operanti in diverse parti del mondo. Ma la cosa che mi ha veramente commosso è stata la parte finale, dedicata alle famiglie: gli addii tristissimi alle partenze con mogli e figli in lacrime e la gioia del rientro. Chi non ha mai provato queste emozioni!? Il "Family Day", anche questo molto gradito da tutti, ha concluso la serata.





## UN EVENTO CHE PASSERÀ ALLA STORIA L'OBLÒ DEL COMANDANTE BITTA

Paolo Giannetti



Venerdì 5 aprile 2024

Dopo aver attraversato le acque ristrette della Terra del Fuoco e navigato nell'Oceano Pacifico meridionale questa notte Nave VESPUCCI ha doppiato CAPO HORN!

"WILLIWAW!"

WILLIWAW è il nome delle improvvise, violente, fredde raffiche di vento catabatico discendenti dalle coste montuose alle alte latitudini fino al mare; sono comuni nella Terra del Fuoco e in Patagonia ma anche nelle Isole Aleutine (Alaska).

Il termine williwaw è originario della lingua degli indiani d'America che lo riferivano a forti raffiche erratiche di vento. Gli effetti delle raffiche di williwaw sono stati, e sono, un costante pericolo per ogni vascello che cerchi di doppiare Capo Horn.

Eccone una descrizione "letteraria": Allora ci sono questi famosi venti che possono dare sfogo repentinamente alla loro forza distruttiva. Se tu percepisci un rapido aumento della temperatura, stai attento. C'è una "bolla" d'aria che viene giù dalle montagne e si comprime. Nella sua più violenta manifestazione (il williwaw) può scendere dalle alte terre piombando sul mare anche a oltre 120 nodi, "montando" l'acqua in una spuma bianca.

Cieli sereni !





## FONDAZIONE TENDER TO NAVE ITALIA

### LA STORIA DI ELENA



Vi presentiamo la storia di Elena, una ragazza che ha preso parte all'avventura a bordo di Nave Italia. Il suo racconto ci offre uno sguardo sulle emozioni e sull'esperienza che ha vissuto durante i giorni trascorsi con noi a bordo di Nave Italia. Elena ha 13 anni, ma ne dimostra meno. Dall'età di 7 anni vive in una struttura che accoglie ragazze con problemi di disagio sociale e familiare. È timida, chiusa, riservata, con una bassa considerazione di sé, ed è completamente spaventata dal mondo.

Per questo la responsabile del Progetto teme che possa avere grandi difficoltà relazionali.

Durante la navigazione Elena partecipa con entusiasmo alle attività di bordo. Nei momenti di sconforto per il mal di mare, vede comunque positivo e ci scherza sopra insieme alle sue compagne d'avventura. Quando è arrivato il momento di tuffarsi in mare, ha indossato il costume, ha guardato le compagne, ma non è riuscita a farlo. Tuffarsi in un mare così profondo è davvero troppo difficile per lei. Ma non si scoraggia, ci ride e si prende in giro da sola. Lega anche con l'equipaggio e si lascia coinvolgere dagli scherzi dei marinai. Al suo ritorno racconta di quanto si è divertita, ricordando il nome di tutti. Elena ha creato nuove relazioni e legami profondi con le ragazze del gruppo, non si sente più l'esclusa, quella strana da lasciare in disparte. Questa esperienza le è servita per crescere e capire di avere dentro qualcosa di nuovo e di bello per vivere con più libertà e spensieratezza.

#### **TENDER TO NAVE ITALIA**

Fondazione Tender To Nave Italia ETS, ente senza scopo di lucro fondato nel 2007, promuove numerosi progetti di solidarietà a favore di Associazioni non profit, Onlus, Scuole, Ospedali, Servizi sociali, Aziende pubbliche o private che sostengono azioni inclusive verso i propri assistiti e le loro famiglie. Missione della fondazione è combattere ogni forma di pregiudizio sulle disabilità e sul disagio sociale, abbattendo il muro dell'indifferenza e ponendosi al fianco di persone fragili che, a causa di quel pregiudizio, rischiano di finire ai margini della comunità. Gli strumenti della Fondazione sono progetti educativi e riabilitativi che vengono realizzati a bordo di un brigantino a vela battente bandiera della Marina Militare, Nave Italia, seguendo una metodologia specifica: i protagonisti a bordo sono bambini, adolescenti e adulti con disabilità, disagio psichico o disagio sociale e familiare, che hanno ogni giorno grandi ostacoli da affrontare e che a bordo riconquistano la fiducia in sé stessi, attraverso un'esperienza che unisce prossimità e gerarchia. Dal 2007 Nave Italia ha imbarcato 7.355 persone tra passeggeri speciali, operatori e volontari dedicati e ha realizzato 359 progetti cresciuti in questi anni, per numero e qualità, fornendo ai beneficiari percorsi formativi e riabilitativi unici.

*Un sentito ringraziamento ai responsabili della pagina Facebook della Fondazione Tender To Nave Italia per averci permesso di riportare questo post.*



## MARINA MILITARE

# IL RADAR E...LIVORNO 1<sup>^</sup> PARTE

Pasquale Sperandeo

I principi base del funzionamento del radar (dall'inglese *radio detection and ranging*, ovvero radiorilevamento e misurazione di distanza) risalgono agli studi del fisico Rudolf Hertz sul finire del XIX secolo e, a seguire, ad alcuni esperimenti sulla rivelazione di onde elettromagnetiche riflesse da navi, svolti dall'ingegnere tedesco Hulsmeyer nel 1903: le portate erano di poche centinaia di metri, dato il livello tecnologico dell'epoca, di conseguenza detti studi furono accantonati per circa un ventennio. Anni dopo, in un celebre discorso tenuto presso l'*Institute of Radio Engineers* (U.S.A.) nel 1922, Guglielmo Marconi espone i concetti base del funzionamento del radar, a seguito di alcuni fenomeni che aveva registrato durante i suoi esperimenti di radiocomunicazione a Villa Grifone (nell'odierna Pontecchio Marconi): "...ritengo che dovrebbe essere possibile progettare apparati per mezzo dei quali una nave possa irradiare un fascio di onde in una direzione voluta, le quali onde, ove incontrino un oggetto metallico, quale un'altra nave, siano riflesse... e quindi diano immediatamente la presenza ed il rilevamento dell'altra nave nella nebbia o nel cattivo tempo".



Tre anni dopo gli americani Breit e Tuve utilizzarono un dispositivo simile a un radar per misurare l'altezza della ionosfera, tuttavia trascorsero circa dieci anni dalle parole di Marconi per l'avvio degli studi applicativi che portarono alla nascita del radar. Dall'idea di un apparato mirato a rendere più sicura la navigazione, il radar divenne un progetto per scopi militari, condotto in segreto inizialmente nel Regno Unito e quindi negli Stati Uniti, che allo scoppio della seconda guerra mondiale iniziarono a collaborare. Anche in Germania e in Italia furono avviati detti studi intorno alla metà degli anni '30, in modo isolato e senza una reale condivisione dei risultati raggiunti.

Nel 1931, un giovane ingegnere, Ugo Tiberio (nato a Campobasso nel 1904), sottotenente di complemento dell'Arma del Genio e insegnante di radiotecnica presso l'Istituto Militare Superiore delle Telecomunicazioni di Roma, avviò approfonditi studi che portarono a dimostrare la possibilità dell'utilizzo ai fini militari della riflessione delle onde elettromagnetiche attraverso l'uso di un radiotelemetro (come fu denominato in Italia il radar) per il "tiro notturno navale, aereo e antiaereo". Gli esiti dei suoi lavori furono riportati in un Rapporto approvato dal Comitato Superiore Tecnico per i Servizi Militari Elettrici, che autorizzò la realizzazione di un radiotelemetro per scopi militari. L'originale del Rapporto, che descriveva i principi della tecnica radar (tuttora validi), è andato perduto; tuttavia, una bozza manoscritta fu ritrovata dagli eredi del Prof. Tiberio e donata alla Marina Militare nel 2000, custodita presso la Sala Storica dell'Accademia Navale.

Perché proprio a Livorno?

La Regia Marina si era dimostrata molto interessata alla realizzazione del radiotelemetro e disponeva della struttura più adatta per la relativa sperimentazione: il Regio Istituto per l'Elettrotecnica e le Comunicazioni (RIEC) di Livorno (l'odierno Istituto per le Telecomunicazioni e l'Elettronica "Giancarlo Vallauri", noto in passato come MARITELERADAR), situato all'interno dell'Accademia Navale. Grazie anche a tali fattori, nel 1935 il Tiberio (vincendo il relativo concorso) conseguì la nomina a Tenente di complemento del Corpo delle Armi Navali e fu incaricato di realizzare e sperimentare il radiotelemetro a Livorno.



Emerse però un intoppo burocratico per il suo trasferimento: non era disponibile alcun posto tabellare al RIEC per il nuovo incarico. La soluzione ideata fu quella di assegnare Ugo Tiberio all'Accademia Navale, quale insegnante di fisica e radiotecnica e, al contempo, creare un gruppo di lavoro al RIEC dedicato al progetto del radiotelemetro, composto dal Tiberio, quattro sottufficiali, alcuni operai del RIEC e qualche collaboratore temporaneo, tra cui il Prof. Carrara dell'Accademia Navale (fisico, sviluppatore di componenti vitali per il radiotelemetro e padre del termine "microonde"). Purtroppo, la doppia catena gerarchico-funzionale non giovò al progetto: sia Tiberio sia Carrara potevano dedicarsi alle ricerche sul radiotelemetro solo nel tempo libero dalle lezioni ed esercitazioni, e spesso gli impegni presso il RIEC erano forieri di attrito con il Comando dell'Accademia Navale, che riteneva prioritari i compiti dei due luminari quali docenti "a tempo pieno". In Italia il radiotelemetro era quindi sviluppato da un ristretto gruppo di volenterosi, per quanto in un ambiente dinamico e volto all'innovazione, mentre in Inghilterra, grazie alla lungimiranza dei governanti, centinaia di scienziati e ingegneri portavano avanti il progetto di un radar orientato alla difesa aerea, come negli Stati Uniti, dove finanziamenti di gran lunga superiori a quelli destinati allo sviluppo della bomba atomica consentirono la realizzazione del trattato di Tecnica Radar (in 28 volumi) alla base di tutti gli sviluppi successivi. Il risultato di tale sforzo fu la realizzazione, già nel 1940, di una completa rete radar di difesa aerea dell'Inghilterra, la *Chain Home*, utilizzata per la scoperta a notevole distanza degli aerei tedeschi, rivelatasi determinante per la vittoria inglese della Battaglia d'Inghilterra.

Nonostante le difficoltà, dovute anche al reperimento di idonei materiali (l'Italia era sotto embargo internazionale per la campagna d'Etiopia), Tiberio nel 1936 realizzò il primo prototipo italiano di radiotelemetro, l'EC.1 (dalle ultime due lettere del RIEC), seguito dall'EC.1bis, entrambi purtroppo deludenti a livello di prestazioni...*continua*



**Bibliografia:**

-Baroni F., "La guerra dei radar", Greco&Greco Ed., Milano, 2007.

-Dalle Mese E., "Breve storia del radar", <http://docenti.ing.unipi.it/labradar/radar.html>.

-Nuti F., "Una storia lunga un secolo", Istituto G. Vallauri, Livorno, 2017.



## **NOTIZIE DALLE SEDI**

### **LIVORNO, 27 MARZO 2024 SECONDA COLAZIONE DI SALUTO**

**Barbara Biasco**

Giornata di festa il 27 marzo per la Sede di Livorno! Alla presenza delle socie del Club, nell'elegante cornice del salone del Circolo Ufficiali "F. Mimbelli" ha avuto luogo la seconda colazione, organizzata dal neo eletto Consiglio Direttivo (Sig.ra Barbara Biasco, Sig.ra Isabella



Leoni, Sig.ra Diana Perrone). E' stata una bella occasione per ritrovarsi ma anche l'opportunità per salutare il rientro di alcune socie nel Club dopo un periodo di assenza, un vero e proprio momento di piacevole condivisione per mantenere una rete relazionale stabile e rafforzare il senso di appartenenza. Un evento atteso, rinviato per cause di forza maggiore, caratterizzato da un clima gioviale e di amicizia, durante il quale sono stati anche festeggiati il Direttivo ed il Comitato dei Garanti uscenti: Sig.ra Mariarosaria Liscio, Sig.ra Carla Pullano, Sig.ra Nicoletta

Paoli, Sig.ra Francesca Di Cecio, Sig.ra Beatrice Del Nero Grazi, Sig.ra Giovanna Casale; alla fine del loro mandato particolarmente lungo, caratterizzato non solo da momenti spensierati e di divertimento ma anche dai periodi complessi vissuti durante la pandemia. Per le nostre socie il momento conviviale non è stato importante per l'atto in sé ma per ciò che ha racchiuso nel suo profondo. Un rito, una bella tradizione che non può e non deve decadere. È un momento di condivisione e di dialogo che oggi si fa sempre più fatica a trovare. A fine colazione, in un clima di emozione e commozione, ci sono stati i discorsi di saluto e di ringraziamento, lo scambio degli omaggi floreali, la lettura con la consegna della pergamena e la consegna di un dono alla Presidente uscente. Dopo il taglio della torta, organizzata dal Direttivo uscente unitamente alla consegna di un *cadeaux* floreale per tutte le socie, è avvenuto il brindisi di saluto durante le quali le socie hanno approfittato per il tradizionale scambio di Auguri in occasione della Santa Pasqua.

### **TARANTO, 4 MARZO 2024 AVVICENDAMENTO DEL DIRETTIVO DEL CLUB**

**Rossella Suatoni Teodori**

Il 4 Marzo ho terminato il mandato di Presidente della sede di Taranto e ho passato il testimone all'amica Donatella Ugazzi, alla quale auguro, di cuore, "Buon lavoro"! Sono stati due anni belli ma impegnativi, perché non è stato facile riprendere le attività a pieno ritmo, dopo la lunga e difficile parentesi del Covid. Prima di accomiarmi, ritengo giusto e doveroso rivolgere un sentito ringraziamento alle socie, che, con la loro costante partecipazione agli eventi organizzati, hanno sostenuto me e le amiche del Direttivo, contribuendo al buon esito delle nostre iniziative; ringrazio altresì le mie compagne di avventura, Rosalba, Rosaria, Enza N. e Enza M., che mi hanno validamente supportato in questo periodo, nonostante le serie problematiche familiari di alcune di loro e ringrazio inoltre le amiche Garanti, Donatella, Giulia e Maria per la proficua collaborazione.

Un ringraziamento particolare è per le Madrine, che si sono succedute in questi due anni, Sabrina Vitiello, con la quale abbiamo condiviso tanti bei momenti e Paola Biaggi, che, nonostante non abbia potuto, per esigenze familiari, essere molto presente, ci ha sempre incoraggiato e appoggiato nelle nostre iniziative. Io e le amiche del Direttivo possiamo ritenerci soddisfatte di quel che siamo riuscite a fare, cercando di venire incontro alle esigenze di tutte le socie, con l'intento di rafforzare ulteriormente quel legame di solidarietà ed amicizia, che c'è tra noi socie e che rappresenta l'obiettivo primario del Club Tre Emme. Mi congedo da voi, ringraziandovi per le attestazioni di stima per l'impegno e per il lavoro svolto e augurando alla Presidente Nazionale, Donatella e alle nuove Presidenti delle altre sedi "BUON VENTO"!



## TRA STORIA E STORIE

# SAN MARCO

Daniela Zamburlin Descovich

Il santo evangelista nacque a Gerusalemme in una delle prime famiglie ebraiche convertite al cristianesimo. Nel 42, o nel 44, fu battezzato. Per diffondere la nuova dottrina si recò ad Antiochia.

Nel 61 giunse a Roma dove trovò Pietro di cui raccolse la testimonianza divenendo il suo interprete più fedele. Da Roma proseguì verso Nord, arrivò ad Aquileia e vi fondò la prima chiesa cristiana.

Poi riprese la via del ritorno. Nei pressi delle isole paludose di Rivoalto si scatenò una burrasca.

L'imbarcazione sulla quale viaggiava l'evangelista si riparò nei canali che scorrevano tra gli isolotti. Scesi a terra, probabilmente a Castello nel luogo in cui sarebbe stato edificato il monastero di San Francesco della Vigna, i naviganti trovarono ospitalità nelle capanne dei pescatori; Marco invece s'inginocchiò sulla riva e cominciò a pregare con fervore. Caduto in estasi vide un angelo sfolgorante di luce scendere dal cielo: "*Pax tibi Marce, evangelista meus*" (La pace sia con te, Marco, mio evangelista) gli disse e continuò "Non temere, evangelista di Dio, dovrai soffrire ancora molto, ma dopo la tua morte in questo luogo sorgerà una città straordinaria nella quale il tuo corpo troverà riposo e di cui tu diverrai patrono".

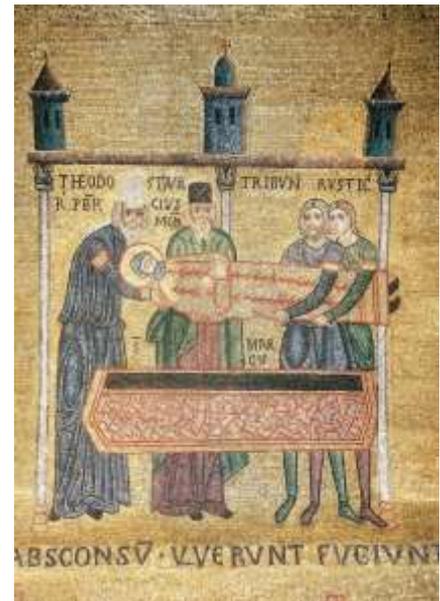


La tempesta intanto era cessata e Marco riprese il viaggio. Giunse a Roma e da lì, per predicare il Vangelo, si recò ad Alessandria. La gente accorreva in massa ad ascoltarlo. Un giorno i pagani, presi d'odio, gli assestarono una coltellata nella schiena e, dopo averlo trascinato per le strade legato a un carro condotto da cavalli, lo chiusero in prigione. Durante la notte un angelo scese a medicargli le ferite. Nei giorni successivi il crudele martirio fu rinnovato e nel terzo giorno Marco morì. Era il 25 aprile dell'anno 68. Il suo corpo fu deposto nella chiesa di Alessandria. Passarono i secoli. Come l'angelo aveva predetto, sulle lagune venete si era formata una città e sul luogo dell'apparizione gli abitanti avevano edificato una piccola chiesa.

Ogni anno il doge vi si recava in visita di devozione. Il culto per l'evangelista era molto sentito.

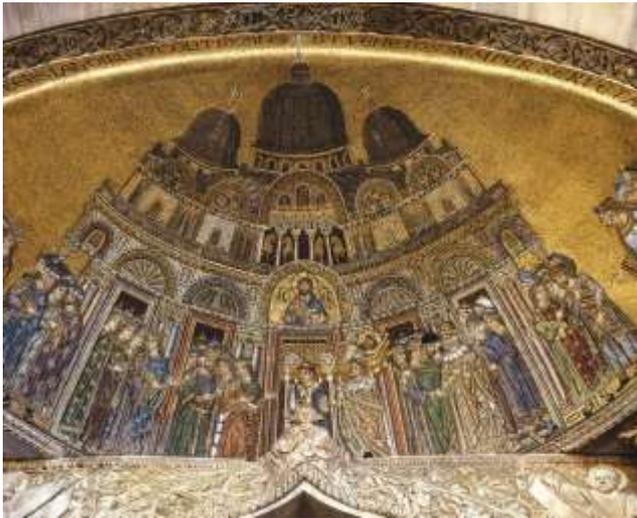
Era tempo che la predizione si avverasse compiutamente e che Marco trovasse riposo in quelle isole dove una volta si era rifugiato. Per prima cosa bisognava riportare il suo corpo in laguna.

Nell'827 il doge Giustiniano Partecipazio ne parlò con Buono da Malamocco e Rustico da Torcello, due mercanti abili e intraprendenti. Partirono alla volta di Alessandria e si misero in contatto con i monaci che custodivano la preziosa reliquia. Più delle loro parole risultarono convincenti le monete d'oro offerte come ricompensa per l'aiuto richiesto a trafugare la salma. Così, una notte, i monaci aprirono il sepolcro di san Marco e consegnarono ai due mercanti le spoglie dell'evangelista. Poi, affinché nessuno si accorgesse del furto, le sostituirono con il corpo di san Claudio. Per eludere i severi controlli della dogana portuale, Buono e Rustico nascosero le reliquie in un grande cesto e le ricoprirono con pezzi di carne di maiale. I doganieri, da buoni osservanti dei precetti del Corano, alla vista di quel cesto inorridirono e fecero passare rapidamente i mercanti e il loro carico impuro.





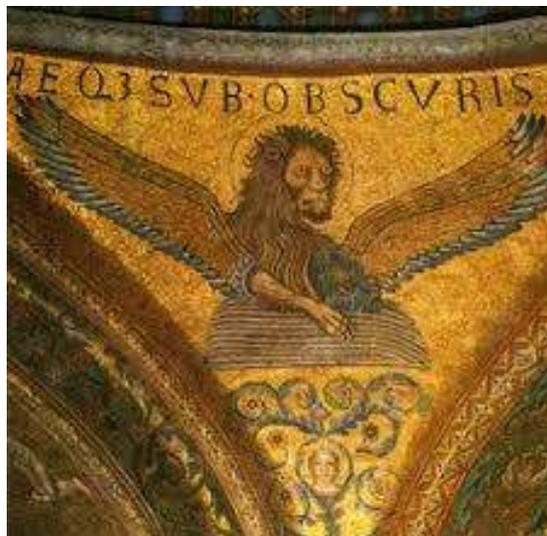
Il 31 gennaio 828 il corpo dell'evangelista giunse a Venezia. Anziché al vescovo fu però portato al doge, a significare la supremazia del potere politico su quello religioso, e deposto nella chiesa di san Teodoro. Il popolo a gran voce proclamò Marco patrono della città. Il doge Giustiniano Partecipazio decretò allora che si iniziasse subito la costruzione di una chiesa degna di custodirne le reliquie. Quattro anni dopo la chiesa era finita. Si trattava di un edificio in legno e cotto con elementi di stile romanico e bizantino che si affacciava ad un sagrato su cui ancora cresceva l'erba, una costruzione ben diversa dalla splendida basilica che sarebbe diventata il simbolo di Venezia. Le traversie delle sacre spoglie però non erano finite. A quel tempo gli incendi erano frequenti perché le case erano quasi tutte costruite in legno e la chiesa del santo patrono andò più volte a fuoco. Del corpo di san Marco si perse addirittura ogni traccia. Fu ritrovato solo nel 1811, durante alcuni lavori di restauro. Ora è sepolto sotto l'altare maggiore.



Sul patrono di Venezia curiosità, storie e leggende sono cresciute di pari passo con la popolarità di cui il santo, amatissimo in città, gode ancor oggi. Molto fantasiosa è la spiegazione del perché egli sia rappresentato da un leone alato che tiene tra le zampe un libro. Il leone è il simbolo che l'antica iconografia cristiana ha assegnato a Marco (Matteo, Giovanni e Luca, gli altri tre evangelisti, erano raffigurati rispettivamente da un angelo, da un'aquila e da un toro). Il libro indica la necessità che la forza sia governata dalla legge, o più semplicemente ricorda che Marco ha

scritto il Vangelo. Ma cosa significa quel bel paio di ali su un leone tanto fiero? Bisogna sapere che Marco, oltre ad essere un sant'uomo, era anche uno studioso di scienze naturali. Un bel giorno, spinto da una curiosità irrefrenabile sull'origine dei temporali, pregò il Signore affinché lo aiutasse a salire sopra le nuvole dove avrebbe potuto dedicarsi all'osservazione di quei fenomeni. Il Signore volle accontentarlo e gli regalò un bel paio di ali. Marco cominciò ad esplorare il cielo e in pochi giorni si impadronì di tutti i suoi segreti.

Fu allora che il Padreterno cominciò a pensare di essere stato poco prudente: uno scienziato infatti avrebbe potuto svelare a tutti le scoperte fatte. Per questo, se pur con qualche dispiacere, lo trasformò in leone: così non avrebbe potuto parlare e neanche scrivere; naturalmente gli lasciò le ali perché potesse scendere a terra.





## ESIBIZIONE IN ACCADEMIA NAVALE DEL CORO DELLA U.S. COAST GUARD ACADEMY

Barbara Biasco

Prima attività di rappresentanza del nuovo Direttivo del Club - Sede di Livorno! Il giorno 13 marzo u.s., a seguito dell'invito da parte del Comandante dell'Accademia Navale, Contrammiraglio Lorenzani Di Renzo, il Direttivo ha presenziato all'esibizione del coro dell'Accademia della *U.S. Coast Guard*, svoltasi nella splendida cornice della Sala Ricreazione Principale dell'Istituto.

All'evento hanno partecipato le Autorità militari e civili cittadine ed una rappresentanza degli Allievi dei Corsi Normali e degli Ufficiali dell'Accademia.

Una entusiasmata esibizione canora delle "Fairwinds", un gruppo selezionato di cantanti della Corale dei Cadetti che eseguono una varietà di canzoni *folk*, canti marinareschi, musica patriottica e brani di spettacoli/swing in giro per il mondo determinati a diventare i migliori cantanti del *Glee Club* ufficiale, composto da 50 membri dell'Accademia.

Il gruppo viaggia molto all'interno degli Stati Uniti per esibirsi sia in eventi pubblici che ufficiali. *Disney World, la Rose Bowl Parade, la Macy's Thanksgiving Day Parade e il Super Bowl* del 2005, solo per citarne alcuni, gli eventi che hanno ospitato il gruppo in passato.

Le cantanti sono Cadetti appartenenti alla *U.S. Coast Guard Academy*, istituto di formazione militare d'élite, i cui frequentatori sono destinati a diventare parte della prossima generazione di *leader* in qualità di Ufficiali di ruolo della Guardia Costiera statunitense. I cadetti, con talento musicale, possono scegliere tra una varietà di attività strumentali e gruppi di esibizione vocale.

I cadetti sono stati accompagnati in questo tour in Italia dal direttore ed arrangiatore musicale del gruppo il Dr. Daniel McDavitt, direttore della musica vocale cadetta presso l'Accademia della Guardia Costiera.

L'esibizione canora è stata accompagnata anche dalla note della Fanfara dell'Accademia Navale, diretta dal Maestro 1° Lgt. Franco Impalà: La piccola banda accademica istituita nel 1881 insieme alla fondazione dell'Accademia Navale per accompagnare cerimonie e visite ufficiali. Nel 2009 da Banda, ha assunto la denominazione di Fanfara.

L'esibizione è iniziata con l'esecuzione canora degli inni nazionali delle due Nazioni per poi proseguire con un'alternanza di brani eseguiti dalla Fanfara e quelli cantati dei cadetti dalla corale. Formidabile l'equilibrio e l'armonia con cui si è passati da un flash back all'altro.

Tra i brani eseguiti dalla Fanfara ricordiamo: *Nuovo Cinema Paradiso; La Vita è Bella* ed il trittico *Top-Gun, A-Tem e Ghostbusters*.

La corale ha presentato dodici brani di canti marinareschi e musica patriottica. Nella prima parte sono stati eseguiti i seguenti canti: *I Am My Country; Star-Spangled Banner; God Bless America; Harbor; Honor to serve; Armed Forces Medley*. Nella seconda parte dell'esibizione: *High Barbaree; Bolow the Wind Southerly; Boggie Woogie Bugle Boy; Bring My Little Water, Sylvie; Sailor Dauther*.

Spettacolo estremamente coinvolgente, con passaggi davvero intensi. Bravissimi complimenti a tutti per l'entusiasmo e la bravura!





## Un benefattore poco conosciuto **FERDINANDO PALASCIANO**

Mariella Cervellera Catozzi

I drammatici avvenimenti che si stanno verificando in alcune zone del mondo legati ad eventi bellici o a catastrofi naturali, come i recenti terribili terremoti in Siria e Turchia, hanno riportato all'attenzione dell'opinione pubblica la funzione della Croce Rossa e l'importanza del suo operato.

Questa benemerita Organizzazione, insignita di tre Premi Nobel per la Pace nel 1917, nel 1944 e nel 1963, fu fondata nel 1863 a Ginevra su iniziativa di un gruppo di illustri personaggi che comprendeva avvocati, militari e medici che erano rimasti fortemente impressionati dai resoconti, forniti da alcuni testimoni, sulla battaglia di Solferino avvenuta nel 1859. Questi avevano evidenziato le condizioni disperate in cui venivano a trovarsi i feriti privi di ogni minima assistenza. Fra gli antesignani che diffusero i principi che successivamente furono fatti propri dalla Croce Rossa vi fu un medico italiano che godette di grande prestigio anche a livello internazionale e che ebbe frequenti contatti con i fondatori della Croce Rossa.



Il suo nome è Ferdinando Palasciano. Era nato a Capua il 13 giugno 1815 da Pietro, segretario comunale proveniente da Monopoli e da Raffaella Di Cecio. A 22 anni si laureò in “belle lettere e veterinaria”; successivamente, nel 1840, conseguì la laurea in medicina e chirurgia presso l'università di Messina. Era un uomo dotato di notevole intelligenza e capacità professionali ma, ancor di più, di un innato amore verso il prossimo sofferente e verso i feriti in modo particolare. In breve la sua fama di medico si diffuse oltre i confini italiani grazie anche alle sue pubblicazioni che ebbe modo di presentare nei più prestigiosi convegni internazionali. Sposò una principessa russa, Olga de Wailow, che si era recata a Napoli per essere visitata da lui.

Ufficiale medico nell'esercito borbonico acquisì una notevole esperienza in numerosi campi della sanità militare che lo portò a pubblicare un volume dal titolo “Guida pratica del soldato”.

A questo periodo è legato un aneddoto della sua vita. Nel settembre del 1848 Messina, in rivolta, fu bombardata e fu teatro di cruenti combattimenti cui Palasciano assistette nella sua qualità di ufficiale medico. Il generale Filangieri, principe di Satriano, che aveva stroncato la rivolta, accusò Palasciano di aver disobbedito agli ordini curando indistintamente sia i soldati borbonici che i rivoltosi e lo deferì al tribunale di guerra per insubordinazione. Rischiava la pena capitale, ma re Ferdinando II, che lo conosceva di fama, lo fece condannare ad un solo anno di carcere che scontò a Reggio Calabria.

Questo episodio è illuminante per evidenziare quali fossero i principi che ispiravano l'opera del Palasciano e che lui mise in pratica coerentemente anche a rischio della propria vita: egli sosteneva la necessità che i feriti di guerra fossero ritenuti neutrali e che fossero impiegati uomini e mezzi per curarli e proteggerli e che questi ultimi fossero a loro volta dichiarati neutrali.

Era un concetto assolutamente rivoluzionario per l'epoca ed aveva una sua ragion d'essere in quanto le battaglie che si combattevano in quel periodo vedevano affrontarsi masse di uomini con armi sempre più letali che provocavano migliaia di morti e feriti. Questi ultimi, in particolare, erano destinati, nella maggior parte dei casi, a morire per mancanza di soccorso e di assistenza.

Il pensiero di Palasciano fu alla base del progetto che alcuni anni più tardi, nel 1863, portò alcuni illuminati personaggi a fondare la Croce Rossa Internazionale, fissandone i principi e le regole che tuttora ne governano l'attività.



## Marguerite Duras

# “BOCCA DI MAGRA ERA IL SUO PARADISO”

Annalisa Tacoli Giorio

Agli inizi del '900 un gruppo di intellettuali e artisti aveva scoperto la foce del Magra quando Fiumaretta e Bocca di Magra erano ancora località poco note e... quando ancora si attraversava il fiume su barche a remi.

Venivano da Milano come Giulio Einaudi, Elio Vittorini, Vittorio Sereni, Italo Calvino, Cesare Pavese o addirittura dalla Francia: Sartre, Simone de Beauvoir, Marguerite Duras.

Tutte queste presenze avevano fatto sì che in breve si formasse una leggenda sul luogo, come se si trattasse di una sorta di Arcadia di artisti impegnati...; in realtà niente era più lontano dall'intenzione e dal modo di vivere degli interessati, che, nella particolarità geografica e topografica del luogo, cercavano soltanto quiete e isolamento. Negli anni '50, a Bocca di Magra, gli artisti si incontravano a Villa degli Ulivi, proprietà di Luigi Biso e di Ida Fabbriotti che, a ricordo di quegli anni, custodivano gelosamente un libro di firme di tutti quei personaggi che avevano scelto, come luogo d'incontro, quella zona ancora incontaminata, meno mondana della Versilia o della Riviera ligure.

Inge Feltrinelli, ricordando quegli anni, diceva: “Marguerite passava tutte le estati a Bocca di Magra, con Elio Vittorini. Per lei l'Italia era Vittorini... e Bocca di Magra era il suo paradiso”

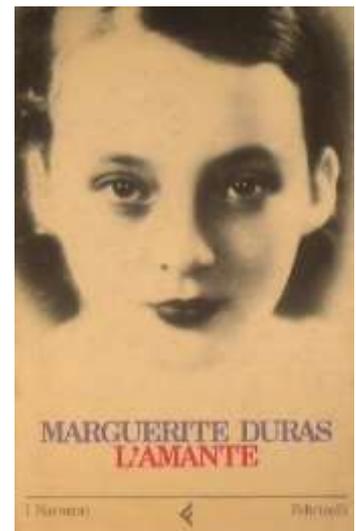
Marguerite era Marguerite Duras, il cui vero nome era Marguerite Donnadiu, nata nel 1914, a Gia Dinh, in Cocincina, l'attuale Vietnam del sud, allora colonia francese, dove aveva passato l'infanzia e l'adolescenza.

Nel 1943, a 29 anni, esordisce in letteratura con *Les Impudents*. Un libro ancora da scrittrice esordiente ma che contiene già quelli che saranno poi i suoi temi forti: illusioni perdute, “l'impudenza dell'amore”. I suoi scritti si distinguono subito per diversità e modernità; rinnoverà il romanzo e sconvolgerà tutte le convenzioni teatrali e cinematografiche. Nonostante la difficoltà dei suoi scritti, il suo successo diventa inarrestabile: “Una diga sul Pacifico”, “Moderato cantabile”, “Hiroshima mon amour”. Ma il vero successo arriva nell'84 con “L'Amant”, uno splendido romanzo ma soprattutto un fenomeno sociale: esotismo ed erotismo sono le ragioni della presa del libro sul grande pubblico. Per questo suo romanzo viene insignita del premio letterario più prestigioso di Francia, il Premio Goncourt.

Personalità spigolosa, ora vivace ora distruttiva, difficilmente collocabile nel contesto del cinema e della letteratura francese, detestava ogni imposizione, ogni regola. Marguerite Duras muore nel 1996, a Parigi all'età di ottantuno anni. Aveva attraversato e a suo modo riempito, con la sua voce provocatoria, tutto il XX° secolo, dalle languide praterie dell'Indocina al vivace mondo intellettuale di Saint Germain des Prés. Una lunga vita! Una vita intensa. Aveva scritto una quarantina di libri ed era diventata punta di diamante dell'élite culturale di Parigi. Oltre alla scrittura, si era occupata di teatro, di cinema, aveva diretto 16 film, aveva persino recitato accanto a Belmondo e a Dépardieu.

Nutriti dalla sua infanzia, i suoi lavori continuano a dar forma al suo universo asiatico.

Riprendendo non solo gli stessi temi ma anche gli stessi personaggi, gli stessi luoghi, sviluppa dei cicli, quello dell'Indocina, quello dell'India...Ma quello che resta significativo e originale in lei è l'uso del linguaggio: una lingua breve, arcaica, senza grammatica che spessissimo assomiglia al linguaggio parlato.





Inventa una scrittura particolarissima, piena di silenzi: crea opere che sono nello stesso tempo racconti, poemi in prosa, sceneggiature.

Ma torniamo a Bocca di Magra che, come abbiamo visto, lei amava molto, tanto che nei suoi scritti parla più volte di Rocca.



Nel romanzo, "Il marinaio di Gibilterra", sviluppo nuovo di un tema antico, quello del viaggio, Marguerite descrive questo ambiente che conosce bene. Qui la ricerca dell'uomo amato diventa l'unico modo per sopravvivere a se stessi. E' la ricerca della felicità.

"I cavallini di Tarquinia" è ancora il romanzo di vacanze passate a Bocca di Magra: alla fine di una strada, ai piedi di una montagna, davanti ad un imbarcadero, un albergo, una balera, l'estuario di un fiume. Marguerite Duras vi moltiplica dialoghi e discussioni oziose sul senso dell'amore.

Ancora un ricordo di Bocca di Magra in Savannah Bay, pièce teatrale scritta dalla Duras nel 1982. Qui l'amore, la morte, la memoria ruotano concretamente intorno a uno scoglio bianco: "E' un luogo reale che a poco a poco è diventato un luogo teatrale...".

Chi era dunque Marguerite Duras? Un critico, Pascal Bonitzer aveva scritto nel Magazine littéraire: «Duras, c'est un scandale».

La sua biografa Laure Adler dice di lei: "Esperta nell'autobiografia, professionista della confessione, ha indossato tante maschere e si è talmente compiaciuta a confondere le piste che è quasi una scommessa voler distinguere la verità dalla finzione".

Leggere i suoi libri è qualcosa di più di una bella lettura, è qualcosa di suggestivo, di coinvolgente, a volte forte, crudo, scioccante ma... sempre magico, surreale, ricco d'ombre e di mistero.



BOCCA DI MAGRA (Ameglia) - Ponorama



## Una grande passione **LEGGERE POESIA**

**Savina Martinotti**

Nel campo della lettura la poesia è la mia grande passione. Il mio approccio alla poesia deriva da una lunga consuetudine, da un'abitudine coltivata fin da quando ero una bambina. E così, nel tempo, credo di aver coniato l'approccio su misura per me.

Quando alcune amiche mi hanno chiesto di "insegnare" loro a leggere la poesia, non ho potuto far altro che spiegare qual'è questo approccio che però, come ho detto, è il mio e non so se vada bene per gli altri.

Dunque: per me la poesia è principalmente emozione e quindi, quando ne leggo una per la prima volta, è questo che cerco. Qualcosa che mi coinvolga, che smuova in me sensazioni e sentimento.

Se non c'è prima di tutto questo la poesia diventa soltanto letteratura. Non che sia un male, ma secondo me è difficile arrivare al coinvolgimento emotivo come passo finale. Se all'inizio passi attraverso la cultura, questo primo passo, quello dell'emozione, può andar perso per sempre.

Nella poesia si raccolgono anche altre arti. C'è il ritmo del poeta, quello che l'autore ha dato alle parole, al loro suono nel susseguirsi e rincorrersi dei versi, nell'uso o nella mancanza della punteggiatura. Per questo non amo sentir leggere una poesia dagli attori, perché spesso l'attore, viziato dal suo mestiere, la recita o la declama, alterandone il ritmo, l'armonia e così si perde qualcosa che secondo me è importante e che alla poesia naturalmente appartiene: la musica.

Nella poesia c'è quasi sempre anche una qualità pittorica perché i poeti spesso passano attraverso l'evocazione di immagini per esprimere la loro emozione. Dipingono con le parole. E' un modo di comunicare che a volte si trova, o che almeno io colgo, anche nella prosa. Ci sono brani di prosa che sono assolutamente poetici e che isolati dal contesto non si potrebbe dire se sono prosa o poesia.

Così io leggo e rileggo finché attraverso il susseguirsi di sentimento, commozione ed emozione, ritmo, musica e pittura arrivo alla molla che ha spinto il poeta ad allineare quelle parole sulla carta.

A quel punto soltanto passo alla letteratura, alla cultura, penetrando nella vita dell'autore per capire razionalmente quello che emotivamente è già mio.

Questo è il mio modo personale di leggere la poesia. E come ho già detto non è per insegnare qualcosa a qualcuno.





## LA MOSTRA DI IKEBANA

Rosangela Piantini

Nei giorni 22-23-24 marzo 2024, nella Hall del Circolo "Caio Duilio" di Roma, si è tenuta una mostra di Ikebana, la settima dall'inizio del "Gruppo Ikebana del Club Tre Emme", che risale a vent'anni fa. Il gruppo esiste dal 2004 e la prima mostra, realizzata su suggerimento della allora presidente nazionale del Club Tre Emme Luisa Sotgiu, porta la data 2013.

Siamo molto soddisfatte della riuscita e dell'apprezzamento espresso dai numerosi visitatori. Il più sentito ringraziamento va ai dirigenti e al personale del Circolo che hanno, come e più del solito, collaborato alla realizzazione, con gentilezza ed efficienza.

Ricordando questo lungo periodo di attività, interrotta solo dalla chiusura del Circolo per il Covid, mi meraviglio di quanto velocemente e piacevolmente sono passati questi anni, che ci hanno viste legate da un comune sentimento di amore per la natura. Perché l'Ikebana è essenzialmente questo: una gioiosa celebrazione della bellezza della natura.



*A sinistra Yuri Maruyama  
presidente del Chapter Roma*



*Mayumi Araki  
Grand Master della scuola Ohara*







## Gite in Città

# Visita a Santa Maria Maggiore

**Annateresa Bianchi Ciaralli**

Il 12 aprile abbiamo visitato la basilica di Santa Maria Maggiore.

La basilica è sorta, secondo la tradizione, durante il pontificato di papa Liberio, in una zona di Roma, l'Esquilino, su cui la Madonna fece nevicare il 5 di agosto del 358.

In realtà fu costruita a partire dal 432, regnante papa Sisto III, e nei secoli fu rivisitata ed arricchita dai suoi successori.

La basilica è maestosa e molto famosa per i suoi mosaici, tutti rappresentanti storie dei vangeli e della bibbia. All'epoca della loro realizzazione il popolo non sapeva leggere e, quindi, si è voluto rappresentare nei mosaici e nelle pitture la storia della nostra religione .

Su una volta, che precede l'abside, sono rappresentate alcune scene della vita di Maria, a cui è dedicata la chiesa. Quest'ultima è anche famosa come chiesa del Presepe che appare, in forme d'arte diversa, in molti angoli della stessa. Siamo uscite dalla visita ricche di un orgoglio incredibile per quanto di bello possiamo trovare nella nostra Roma!

Penso che il prossimo mese ci ritroveremo a villa Pamphili per una giornata dedicata all'arte, racchiusa tra alberi maestosi e prati infiorati per poi riunirci nel nuovo bistrot da poco riaperto.

Uniremo la conoscenza della villa ad un momento conviviale per salutare "le gite in città" con una vera gita...

Vi aspetto numerose e con il desiderio di vivere insieme una bella giornata!!

Con affetto.





## Consigli per una sana alimentazione

# Colazione contro il gonfiore addominale??

**Dott.ssa Nicoletta Bernabei\***

Affligge da sempre maggiormente il genere femminile, ma frequente anche nei maschi, il gonfiore addominale può essere dovuto a molti fattori.

Suggerisco in questi casi, di valutare sempre caso per caso le situazioni, perché ognuno ha la sua predisposizione e sensibilità nei confronti di alcuni cibi, piuttosto che altri, esposizione a fattori ambientali diversi e soprattutto regimi e stili di vita differenti.

Sicuramente poi nelle vostre ricette sarà bene introdurre soprattutto ortaggi considerati detox come carote, sedano, zucchine, lattuga, fagiolini, zucca, peperoni, cetrioli, valeriana e ravanelli.

Molto spesso sento lamentarsi i pazienti nei confronti del gonfiore additando intolleranze verso i cibi. Avrò modo di parlare di questo argomento in maniera più approfondita, ma da sapere c'è che le vere e proprie intolleranze riconosciute scientificamente parlando, sono la celiachia e l'intolleranza al lattosio. Per il resto vengono definite "intolleranze" alcune "intossicazioni" momentanee verso determinati alimenti per cui è sufficiente un'astensione dagli incriminati e poi una reintroduzione graduale per guarire dalla sintomatologia.

I principali "sospettati" oltre al latte ed i suoi derivati, sono i cibi contenenti lievito, quelli con zuccheri o i loro sostituti, i ricchi di istamina, gli istamino-liberatori e quelli che contengono glutine.

Per queste categorie di alimenti spesso provo a considerare una riduzione della frequenza ed una combinazione adeguata senza sovraccaricare il pasto di tutte le varietà più sospettate.

Introducendole singolarmente e cercando di limitarne l'assunzione spesso la sintomatologia si risolve ed il paziente torna ad alimentarsi in modo completo.

Condizioni ambientali ed alimentari influiscono su questo disagio: cosa fare allora?

Affidarsi ad un professionista nel settore o dietista e personalizzare il percorso terapeutico nonché la dieta per quanto possibile, rientra tra le soluzioni, ma vediamo oggi alcune colazioni di cui generalmente possiamo beneficiare in termini di riduzione del fastidio e gonfiore addominale.

### **COLAZIONE 1**

Porridge → latte di soia, fiocchi di avena e dolcificante alla stevia o dietor alla stevia, con guarnizione di cioccolato fondente fuso o a pezzetti e noci tritate. Bevanda a piacere tra tè verde, infuso, tisana o solo caffè.

### **COLAZIONE 2**

Latte di cocco con muesli; yogurt bianco con granella di pistacchi e dolcificante alla stevia o dietor alla stevia.

### **COLAZIONE 3**

Succo di mirtilli rossi; fette di pane di segale spalmate di crema di yogurt bianco e burro di arachidi.

### **COLAZIONE 4**

Fettamisù all'ananas: fette biscottate di malto d'orzo intervallate da crema di yogurt (yogurt bianco greco con succo all'ananas 30 ml circa, 1 cucchiaino di miele e scaglie di cioccolato fondente); polvere di cacao amaro per guarnire.

Buon appetito!

\*Dott.ssa Dietista Nicoletta Bernabei



## **Cibo storia del territorio**

### **LA PIZZA RUSTICA NAPOLETANA**

**Vittoria Guadagno Bertolucci**

Questa pizza rustica nasce da una antica ricetta napoletana in cui si usava la sugna ed era più pesante. Oggi si semplifica con il burro e si mette meno zucchero nella pasta frolla. È delizioso il contrasto tra il dolce dell'involucro ed il salato dell'impasto, ottima per una festa o per un'apericena.



Ingredienti per la pasta frolla: 1/2 kg farina, 100 zucchero, un uovo intero, due tuorli, 200 gr. di burro\_gradina, la buccia di un limone di grattugiata, due cucchiaini di lievito in polvere.

Per il ripieno: gr. 500 ricotta, tre uova, 150 gr. di provola affumicata, 70 gr. di parmigiano grattugiato, 150 gr. salame napoletano, non usare salame speziato.

Procedimento:

disporre la farina a fontana, mettere al centro tutti gli altri ingredienti, lavorare rapidamente e riporre il panetto in frigo. Preparare l'impasto: schiacciare la ricotta con i tuorli, aggiungere il salame tagliato a tocchetti, la provola ed il parmigiano completare con i bianchi montati a neve

Se l'impasto risultasse troppo solido aggiungere un po' di latte. Estrarre il panetto dal frigo, dividere in due parti: una più grande ed una più piccola. Imburrare ed infarinare una teglia di 26 cm di diametro. Foderarla con la pasta anche nel bordo. Versare l'impasto, ricoprirlo con l'altra parte ed infine infornare nel forno preriscaldato a 185 gradi per circa un'ora.

## **CREMA DI DENTICE E BACCALA' MANTECATO**

**Antonia Ballarin Bianchetto**

Ecco altre ricette per un apericena o un antipasto che arrivano dal Lido di Venezia.



Cucinare il dentice, squamato e pulito nel brodo di carota, sedano, cipolla e alloro. Quando il pesce è cotto prendere la polpa, fare attenzione alle spine e alla pelle. Schiacciare bene bene con una forchetta, aggiungere un po' di limone, due cucchiai di maionese e aggiustare di sale. Mettere la crema di dentice su fettine di polenta arrostita o pane bruschettato.

Baccalà mantecato su fettine di polenta rosta. Mettere un pezzo di baccalà nell'acqua e lasciarlo per tre giorni (l'acqua va cambiata almeno tre volte al giorno). Togliere le spine e la pelle. Mettere sul fuoco una pentola con un cucchiaio d'olio; appena sarà caldo unire i pezzi di baccalà e mescolare bene; unire un mestolo di latte e lasciar bollire per 10 minuti e fare asciugare il latte. Togliere la pentola dal fuoco aspettare che si raffreddi. Aggiungere un po' alla volta l'olio, per ogni 1/2 kg di baccalà 1/2 bicchiere di olio. L'olio va aggiunto un po' alla volta come la maionese, mescolare bene finché l'impasto non diventerà come una spuma. Aggiungere il sale.





*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.*

## **Priscilla**

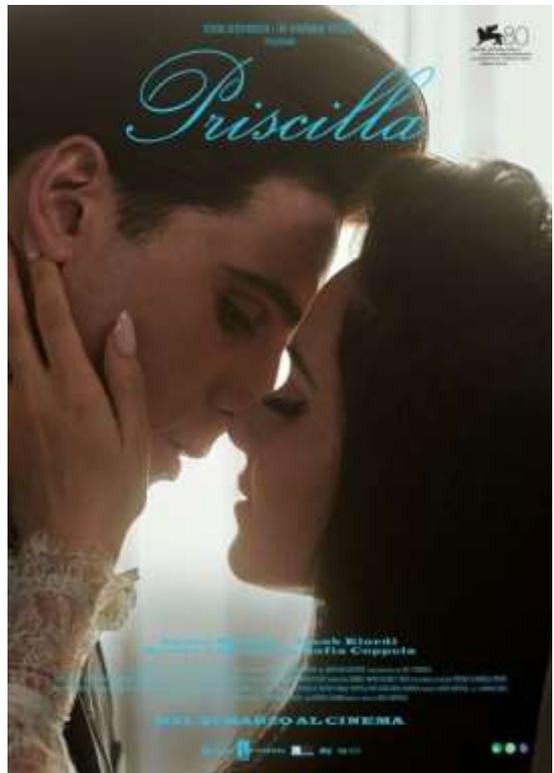
Il film diretto da Sofia Coppola, è l'adattamento del libro autobiografico *Elvis and Me* di Priscilla Beaulieu Presley pubblicato nel 1985. Il film racconta la storia della coppia, dal loro incontro in Germania quando lei aveva quattordici anni e lui dieci più di lei, fino all'ultimo giorno di vita del cantante. Priscilla (Cailee Spaeny) figlia di un severo ufficiale dell'aeronautica degli Stati Uniti, sposa Elvis (Jacob Elordi) a ventidue anni dopo otto anni di fidanzamento, e nel '68 ebbero una figlia, Lisa Marie (Emily Mitchell). Ma la vita con il re del Rock'n Roll non sarà facile, nel 1973 infatti i due divorzieranno. Al centro del film ci sono gli anni di maggior successo di Elvis che si spegnerà a soli quarantadue anni nel 1977, consumato dall'uso di alcol e droghe.

Sofia Coppola mostra il candore di un'adolescente Priscilla Beaulieu Presley, il suo primo bacio e il diventare moglie e madre giovanissima. Un percorso di vita in cui si è facilmente identificata.

Una coppia così idolatrata viene raccontata dalla regista in modo molto intimo con l'aiuto della stessa Priscilla che collabora alla stesura del progetto dando dettagli della sua vita. Il film non vuole essere femminista, ma è la storia di una donna giovanissima che poco alla volta prende coscienza di se stessa. La presenza dell'ex moglie di Elvis è stata d'aiuto soprattutto, per la giovane protagonista Cailee Spaeny che doveva interpretarla. Questo le ha dato la possibilità di entrare a pieno nel personaggio.

Jacob Elordi non ha cercato l'ispirazione per interpretare Elvis non si è immerso nella biografia di Priscilla, per caratterizzare il personaggio è entrato in questa grande storia d'amore. Priscilla era pazza di Elvis viveva per lui. Il loro è stato un legame talmente forte quasi da rasentare l'eternità.

Un biopic girato in maniera superba con l'eleganza che accompagna Sofia Coppola.



**Priscilla** è un film di genere biografico, drammatico del 2023, diretto da Sofia Coppola, con Jacob Elordi e Cailee Spaeny.

**Uscita al cinema il 27 marzo 2024.** Durata 113 minuti. Distribuito da Vision Distribution.  
4 stelle



## *Pensieri in libertà*

Un mantra: lascialo andare...

C'è questa cosa che io non avevo mai capito nella vita e l'ho scoperta molto tardi.

E' che tu ti giochi una buona quantità delle tue possibilità di stare sul pianeta Terra con felicità sulla capacità che hai di lasciare andare le cose.

Hai perso gli occhiali... lasciali andare.

Hai perso un amico... lascialo andare.

Hai vissuto un momento di felicità bellissimo con un amico. Ecco il pensiero è sempre: rivediamoci la prossima settimana... no, lascialo andare...

*Alessandro Baricco*

Quando i miei pensieri sono ansiosi, inquieti e cattivi, vado in riva al mare, e il mare li annega e li manda via con i suoi grandi suoni larghi, li purifica con il suo rumore, e impone un ritmo su tutto ciò che in me è disorientato e confuso.

*Rainer Maria Rilke*

Ho avuto un istante di grande pace.

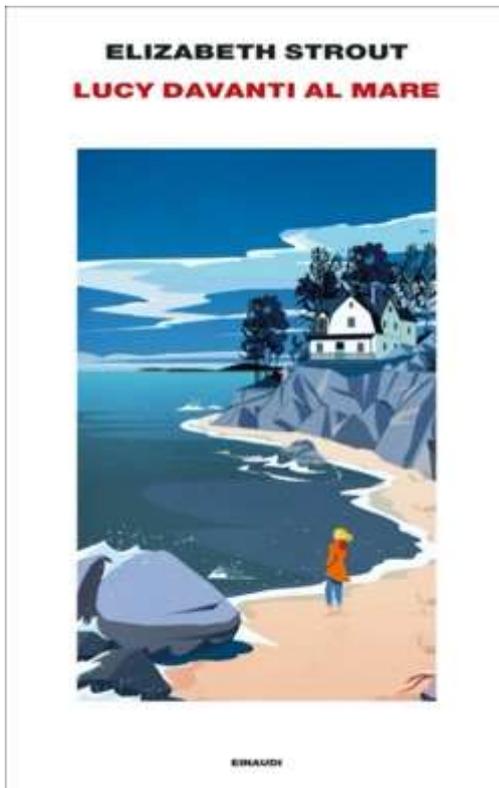
Forse è questa la felicità.

*Virginia Woolf*

## *Tra le pagine*

## *Consigli del Club delle lettrici*

**Elizabeth Strout, Lucy davanti al mare, Einaudi editore, 2024, ISBN 9788806257958**



Questo mese il Club delle Lettrici del Club Tre Emme consiglia questo romanzo.

L'editore presenta così il libro: Con *Lucy davanti al mare* torna nelle librerie Lucy Barton, memorabile protagonista nata dalla penna di Elizabeth Strout, in un romanzo vitale sul nostro tempo.

È l'inizio del 2020 e in città giunge notizia di un nuovo virus potenzialmente letale. A New York i casi sono ancora sporadici e la gente, la scrittrice Lucy Barton fra loro, si aggrappa alla vita di sempre. Ma non William. William, il primo marito di Lucy, è un uomo di scienza, e la intuisce da subito, la catastrofe che sembra spazzar via la vita conosciuta; la grande paura che annienta le certezze e scuote le relazioni. Anche quella antica di due vecchi coniugi che credevano di aver esaurito le sorprese. Ancora una volta tocca far appello all'amore, alle sue forme strane e imperfette, per far sí che il comune dolore anziché allontanare unisca.

Per salvarsi la vita.

Buona lettura.



## CALENDARIO DI MAGGIO 2024

### LABORATORIO CREATIVO

Lucia Gulisano aspetta le socie il mercoledì alle ore 10.30

### CONVERSAZIONE D'ITALIANO

Nel programma di scambi culturali con le mogli degli addetti esteri tutti i lunedì alle 10.30 si tiene il corso di lingua italiana condotto da Francesca Salvagnini e Manola Rollo.

### INCONTRO CON L'AUTORE

**3 maggio alle ore 18.30 la scrittrice e regista Daniela Porto ci presenterà il suo libro "Il mio posto è qui" da cui è stato tratto un film del quale ci parlerà in anteprima.**

### GITA IN CITTA'

**7 maggio alle ore 10.30 passeggiata a Villa Pamphili con Annateresa Ciaralli**

### BURRACO

**15 maggio ore 14.30 sale gioco Circolo Ufficiali Caio Duilio.**

### IL CLUB DELLE LETTRICI

**17 maggio alle 10.30 appuntamento con Vittoria Bertolucci**

### IKEBANA

L'appuntamento con Rosangela Piantini è il 3° lunedì del mese alle 10.30 prossimo appuntamento 20 maggio.

### ASSEMBLEA MENSILE

**22 maggio alle ore 10.30**

### CONFERENZA

**24 maggio alle ore 18.00**

**"Bullismo e Cyberbullismo"** Interventi dei relatori/autori del libro "Modelli etico valoriali per la prevenzione del bullismo e cyberbullismo: un patto di corresponsabilità educativa tra Scuola, Famiglia e Istituzioni" che ha avuto due premi internazionali Dott Maurizio Colangelo - Magistrato di Tribunale e la Dott.ssa Rosj Guido - psicologa e psicoterapeuta, CTU del Tribunale.

### INTERNATIONAL DAY

**27 maggio ore 17.00**

**VI ASPETTIAMO PER IL RINNOVO DELL'ISCRIZIONE  
ALL'ASSOCIAZIONE PER IL 2024**



### **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](mailto: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](http://www.mogliamarinamilitare.it/roma)

Sul sito nazionale, inoltre, troverete tante novità e avrete informazioni aggiornate anche sulle altre sedi: [www.mogliamarinamilitare.it](http://www.mogliamarinamilitare.it).

