

Umbertide 2018





Il Calendario di Umbertide si presenta

Il 2018 è arrivato ed ecco presentarsi puntuale anche l'oramai tradizionale Calendario di Umbertide. Un calendario che accompagnerà gli Umbertidesi nei 365 giorni del nuovo anno e che vuole essere qualcosa di più: un magazine ricco di storie, raccontate con un registro doppio di parole e d'immagini, di "Generi umani" e di "Generi alimentari", narrando la relazione che ciascuno dei personaggi protagonisti ha con il cibo e come questo sia occasione per rapportarsi con sé stessi, gli altri e l'ambiente.

Ogni mese è dedicato ad un'intervista che affronta ogni volta un tema diverso e che contiene ispirazioni, itinerari, racconti, prodotti, persone. Sfogliando le pagine, i lettori incontreranno il piacere, la bellezza, l'intelligenza, la cultura, l'arte, l'immaginazione, la dimensione creativa e ludica della vita.

Ed è lì che vogliamo portarvi con queste pagine: in un tempo presente, fatto di passioni, eccellenze, persone, sapori e profumi, tramite il racconto delle persone, dei valori e dei prodotti che le rappresentano e le caratterizzano.

L'idea è nata pensando al Mercato della Terra del sabato mattina: il mercato, il più antico e al tempo stesso moderno dei social network dove si coltivano relazioni e rapporti umani. Perché un mercato è fatto soprattutto di storie e ad Umbertide ce ne sono tante. Storie che abbiamo voluto raccontare attraverso questo calendario.

Che dà ampio spazio al nostro modo di intendere il cibo, quello semplice, ecologico e moderno, non solo nutrimento ma materia che ci mette in relazione con noi stessi e con gli altri.

E allora che il viaggio abbia inizio: buona lettura e... buon appetito!

Ideazione e direzione: Raffaella Violini

Testi: Valentina Santucci, Luisella Selvi, Marino Marini

Fotografie: Giulia Corinti

Grafica: Be Creative

Interviste: Valentina Santucci, Valerio Rosi

Montaggio: Valerio Rosi

Si ringraziano per la collaborazione: Slow Food, Farmacia comunale n. 2, Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia, Tree Events, Gioielleria Castelletti Mariano, Busatti Umbertide, I Fiori di Nicoletta, Lacle Casa Italiana,

"Le informazioni riportate nell'almanacco rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico".



Comune di
Umbertide



Camera di Commercio
Perugia



Pasta e Ceci con i pennerelli

Questa preparazione alimentare che consideriamo un pilastro della gastronomia italiana, trae in realtà le sue origini dalla cucina ebraica. Una pratica che prevedeva l'utilizzo anche della carne bovina. Ciò per recuperare i "pennerelli" o meglio i ritagli di un particolare salume di antichissima tradizione giudea.

Ingredienti: Ceci secchi 400 g, polpa di vitellone battuta grossolanamente a coltello 300 g, concentrato di pomodoro un cucchiaino, olio evo un cucchiaino, una cipolla piccola tritata, sale e pepe, pasta corta 250 g, un mazzetto di rosmarino legato.

Dopo aver fatto ammollare i ceci dalla sera prima, versare tutti gli ingredienti in una pentola tranne la pasta e aggiungere acqua fino a coprire il tutto. Una volta a bollore moderare la fiamma e far cuocere per tre ore rabboccando con del brodo vegetale se occorre. Togliere il mazzetto aromatico. La base deve diventare densa, ceci e carne devono essere stracotti. Aggiustare di sale e pepe poi inserire la pasta e cuocere fino a che non sarà al dente.

Istituto Da Vinci, quando la scuola ha una marcia in più



Istituto Da Vinci, quando la scuola ha una marcia in più

Prima studentessa del liceo scientifico, poi docente di Matematica e Fisica, infine dirigente scolastico. Finora Franca Burzigotti gran parte della sua vita l'ha trascorsa all'istituto "Leonardo Da Vinci" che per lei è qualcosa di più di una seconda casa. Lo ha visto nascere nel 1967 quando nacque la prima classe di liceo scientifico con soli 30 studenti, lo ha visto crescere quando dal 1986 al 2005 ha esercitato la professione di insegnante di Matematica e Fisica, ed oggi lo guida, con amore e professionalità, questo gigante da mille studenti e 200 docenti che con i suoi 7 indirizzi propone un'offerta formativa completa.

Oltre a crescere di dimensioni, fino alla costruzione dell'ala che ospita la palestra e i laboratori, l'Istituto si è aperto al mondo, con corsi bilingue, e alla tecnologia con il FabLab, un laboratorio per l'imprenditoria e la creatività giovanile nato dalla sinergia con università e imprese del territorio dove gli studenti hanno a disposizione tutti i mezzi per dare concreta attuazione alle loro idee.

E nella giornata frenetica di un dirigente scolastico, Franca Burzigotti trova anche il tempo per gustare il piatto a cui non rinuncierebbe mai perché racchiude l'essenza della sua famiglia, la minestra con i ceci, fatta con i legumi coltivati dal papà, lessati dalla mamma e cucinati da Franca, un piatto dal sapore unico e genuino, come la cucina di una volta

Gennaio 2018



Comune di
Umbertide

01 LUN 01

Capodanno
Maria Madre di Dio

11 GIO

S. Iginò Papa

21 DOM

S. Agnese

02 MAR

S. Basilio Vescovo

12 VEN

S. Modesto M.

22 LUN 04

S. Vincenzo
Martire

03 MER

S. Genoveffa

13 SAB

S. Ilario

23 MAR

S. Emerenziana

04 GIO

S. Ermete

14 DOM

S. Felice M.
S. Bianca

24 MER

S. Francesco
di Sales

05 VEN

S. Amelia

15 LUN 03

S. Mauro Abate

25 GIO

Conversione
di S. Paolo

06 SAB

EPIFANIA
DI NOSTRO SIGNORE

16 MAR

S. Marcello Papa

26 VEN

Ss. Tito e Timoteo
S. Paola

07 DOM

S. Lucian
S. Raimondo

17 MER

S. Antonio Abate

27 SAB

S. Angela Merici

08 LUN 02

S. Massimo
S. Severino

18 GIO

S. Liberata

28 DOM

S. Tommaso d'Aq.
S. Valerio

09 MAR

S. Giuliano Martire

19 VEN

S. Mario Martire

29 LUN 05

S. Costanzo
S. Cesario

10 MER

S. Aldo Eremita

20 SAB

S. Sebastiano

30 MAR

S. Martina
S. Savina

31 MER

S. Giovanni Bosco



Camera di Commercio
Perugia



PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo. "Ippocrate"

L'alimentazione è uno dei fattori che contribuisce maggiormente alla promozione e al mantenimento di un buono stato di salute nel corso dell'esistenza.

Fin da quando l'uomo è passato dalla condizione di cacciatore e pastore nomade a quella di agricoltore stanziale, c'è stato un progresso continuo delle tecniche agricole e dei processi di lavorazione industriale che, nei Paesi più evoluti, si è tradotto in una disponibilità sempre maggiore di cibo.

Ciò ha consentito di raggiungere traguardi importanti, quali la scomparsa della malnutrizione e di molte malattie dovute a mancanza o carenza di vitamine e minerali. Ha consentito, inoltre, maggiore resistenza alle malattie infettive, una più lunga aspettativa di vita e migliori processi di crescita dei bambini.

Ma c'è il rovescio della medaglia. La maggiore disponibilità di cibo, unita allo stile di vita del mondo occidentale contemporaneo, sempre più sedentario, stanno avendo un impatto negativo sulla salute. L'alimentazione scorretta, insieme alle cattive abitudini, è alla base della sempre maggiore incidenza di alcune patologie quali obesità, diabete, ipertensione, colesterolo alto e tumori. Alimenti semplici, naturali e di stagione, pochi zuccheri raffinati ed alimenti conservati, poco sale e pochi grassi sono semplici regole che possono aiutarci a stare meglio.

Salsicce e Fagioli

Nel panorama gastronomico dell'Umbria verace, la presenza delle salsicce e dei fagioli è più un fatto culturale che nutrizionale. La ricetta che segue tradisce però l'innovazione piuttosto recente apportata a questo piatto antichissimo, dove i fagioli dall'occhio cedono il passo a cannellini e pomodoro, gli "intrusi" giunti dalle Americhe ma così ben assimilati dalla cucina popolare italiana.

Ingredienti: Salsicce di maiale 8, cannellini secchi 300 g, una becca d'aglio, salvia, pomodori pelati 400 g, olio evo, sale e pepe.

Cuocere lentamente in poca acqua i cannellini ammollati la sera prima. Forare le salsicce con uno stecchino poi rosolarle in padella con olio, aglio schiacciato e salvia. Scartare il grasso che si è liquefatto poi inserire i pomodori. Cuocere per 15 minuti aggiustando di sale poi unire i fagioli continuando la cottura moderata per altri 10 minuti. Spolverare di pepe e servire caldo.

Ciac si gira! Quando un cinema diventa cultura a 360 gradi



Due giovani, Luca Benni e Matteo Cesarini; due passioni comuni, il cinema e la musica. Sono loro l'anima del Metropolis che hanno in gestione dal 2009. Ma non chiamatelo cinema perché il Metropolis è molto di più; sala cinematografica con proiezioni, rassegne e film in lingua originale, ma anche convegni, presentazioni e soprattutto concerti. Sì perché, come affermano Luca e Matteo, "dovendo lavorare tutte le sere al cinema non potevamo più assistere ad un concerto, così abbiamo deciso di portare la musica al Metropolis". Che in alcune serate dismette i panni di sala cinematografica per diventare suggestiva location di musica live di ogni genere, a partire dal rock, tanto che qui ha trovato casa anche l'edizione winter di Rockin' Umbria.

"Abbiamo avuto la fortuna di vedere le nostre passioni trasformarsi in una professione: – dicono Luca e Matteo – il Metropolis non è solo cinema, ma un luogo culturale a 360 gradi che rispecchia i nostri interessi e la nostra personalità". Tra le numerose rassegne spicca il binomio, sempre vincente, tra cinema e cibo. "D'altronde un fortunato genere cinematografico, quello dei western all'italiana, prende il nome da uno dei simboli della cucina nostrana, con i cosiddetti spaghetti-western – spiegano Luca e Matteo – Anche noi abbiamo quindi organizzato serate western con degustazione di fagioli e salsicce". Perché il Metropolis è anche questo!

Febbraio 2018



Comune di
Umbertide

01 GIO

S. Verdiana

11 DOM

S. Dante
B.V. Di Lourdes

21 MER

S. Pier Damiani
S. Eleonora

02 VEN

Pres. del Signore

12 LUN 07

S. Eulalia

22 GIO

S. Margherita

03 SAB

S. Biagio
S. Oscar
S. Cinzia

13 MAR

S. Maura

23 VEN

S. Renzo

04 DOM

S. Gilberto

14 MER

S. Valentino Martire

24 SAB

S. Edilberto Re
S. Mattia

05 LUN 06

S. Agata

15 GIO

S. Faustino

25 DOM

S. Cesario
S. Vittorino

06 MAR

S. Paolo Miki

16 VEN

S. Giuliana Vergine

26 LUN 09

S. Romeo

07 MER

S. Teodoro Martire

17 SAB

S. Donato Martire

27 MAR

S. Leandro

08 GIO

S. Girolamo Em.

18 DOM

S. Simone Vescovo

28 MER

S. Romano Abate

09 VEN

S. Apollonia

19 LUN 08

S. Mansueto
S. Tullio

10 SAB

S. Arnaldo
S. Scolastica

20 MAR

S. Silvano
S. Eleuterio V.



Camera di Commercio
Perugia



LA TERAPIA DEL SORRISO

Tra tutte le emozioni il "ridere" è l'alleato più potente della nostra salute. Di fronte a delle situazioni divertenti, al termine dello scoppio di riso, si ha un rilascio di endorfina che funge da oppioide endogeno. L'endorfina rilasciata produce un effetto calmante, antidolorifico, euforizzante e immunostimolante.

Come recita l'antico proverbio, "Ridere fa buon sangue", e non solo, visto che il sorriso ci protegge dalle malattie, ritarda l'invecchiamento ed elimina efficacemente lo stress. I bambini, in media, in una giornata ridono fino a 40 volte di più degli adulti e questo ha una serie di effetti benefici sull'organismo.

Si chiama anche gelotologia (disciplina che studia il fenomeno del ridere), ma è più nota come comicoterapia o clown-terapia: non semplice intrattenimento o distrazione, ma un'autentica disciplina per approfondire la relazione tra il fenomeno del ridere e la salute.

Sono infatti sempre più numerosi gli studi che dimostrano gli effetti benefici della risata. Certo, non è che quando si sta male ridere sia la prima cosa che ci viene di fare ma, sicuramente, un approccio positivo aiuta e combattere meglio qualsiasi situazione. E non dimentichiamoci che ridere non ha effetti collaterali!

Tagliatelle al sugo d'oca

Associata prevalentemente alla cucina rurale, l'oca in verità è da sempre un animale presente nella pratica culinaria sia aristocratica che popolare. Fin dall'epoca antico romana, l'allevamento dell'oca era prevalentemente demandato alle ragazze, più attente e adatte alla sua cura, fatto che nei secoli ha però prodotto associazioni troppo spesso irriverenti nei confronti del gentil sesso.

Ingredienti: Farina 0 300 g, semola rimacinata 100 g, uova 4, polpa di carne d'oca 500 g, pomodori pelati 400 g, guanciale 50 g, vino bianco secco un bicchiere, olio evo 4 cucchiari, odori da soffritto, pecorino grattugiato 4 cucchiari, sale e pepe.

Preparare le tagliatelle nella maniera canonica. Dare forma al condimento rosolando nella pentola oliata il guanciale, gli odori tritati e la carne a pezzettoni. Sfumare con il vino, salare e cuocere per un 10 minuti. Inserire ora i pelati passati e continuare la cottura per altri 10 minuti poi abbassare la fiamma e procedere a cuocere per una mezz'ora. Togliere e spezzettare quindi la carne cotta per poi rimestarla nuovamente al sugo. Lessare al dente le tagliatelle in acqua salata e condirle con il sugo d'oca, una spolverata di pecorino e un filo d'olio evo.

Luciano Bettucci, il Teatro, l'Accademia e..le tagliatelle al sugo d'oca



L La voce profonda, la battuta sempre pronta, una gestualità a dir poco teatrale. A Luciano Bettucci il physique du role non manca e d'altronde di palcoscenici ne ha calcati parecchi. Un uomo tradizionale e genuino, come i personaggi che interpreta e come i suoi gusti culinari perché, se c'è un piatto a cui non sa dire di no, sono le tagliatelle al sugo d'oca.

Storico presidente dell'Accademia dei Riuniti, che dal 1963 colleziona premi e riconoscimenti in festival di rilievo nazionale ed internazionale, del teatro Bettucci ne ha fatto una ragione di vita. "Dopo la scomparsa di mia moglie, il teatro è diventato la mia nuova famiglia - afferma - Grazie all'Accademia ho scoperto l'arte teatrale e ho girato l'Europa". Dal Teatro dei Riuniti di Umbertide, le opere dell'Accademia hanno infatti preso il volo per le più importanti città europee, riscuotendo sempre grande successo ed è nel segno dell'Accademia e dello spettacolo "Balera" - che dopo quindici anni registra ancora il tutto esaurito - che è nato il gemellaggio tra Umbertide e la città francese di Saint Vallier.

Nel prossimo futuro c'è una nuova commedia, "Parenti serpenti", che debutterà in primavera. "Sarà dura mettere in scena questo lavoro dopo la scomparsa del regista Roselletti - afferma Luciano - Ma Achille avrebbe voluto che l'opera venisse messa in scena e così sarà". E, ne siamo certi, sarà di nuovo sold out.

Marzo 2018



Comune di
Umbertide

01 GIO	 S. Albino	11 DOM	S. Costantino	21 MER	S. Benedetto
02 VEN	S. Basileo Martire	12 LUN 11	S. Massimiliano	22 GIO	S. Lea
03 SAB	S. Cunegonda	13 MAR	S. Arrigo S. Eufrasia V.	23 VEN	S. Turibio Di M.
04 DOM	S. Casimiro S. Lucio	14 MER	S. Matilde Regina	24 SAB	 S. Romolo
05 LUN 10	S. Adriano	15 GIO	S. Longino S. Luisa	25 DOM	Annunc. del Signore
06 MAR	S. Giordano	16 VEN	S. Eriberto Vescovo	26 LUN 13	S. Teodoro S. Romolo S. Emanuele
07 MER	S. Felicità S. Perpetua	17 SAB	 S. Patrizio	27 MAR	S. Augusto
08 GIO	S. Giovanni di Dio	18 DOM	S. Salvatore S. Cirillo	28 MER	S. Sisto Iii Papa
09 VEN	 S. Francesca R.	19 LUN 12	S. Giuseppe	29 GIO	S. Secondo Martire
10 SAB	S. Simplicio Papa	20 MAR	S. Alessandra Martire	30 VEN	S. Amedeo
				31 SAB	 S. Beniamino Martire



Camera di Commercio
Perugia



LA PILLOLA PER DIMAGRIRE ESISTE?

Quando un paziente ci rivolge questa domanda, la risposta è sempre la stessa: "Se esistesse una pillola per dimagrire, secondo lei, io non sarei qualche chilo in meno?" Purtroppo non esiste la pillola che tutti vorremmo, cioè quella che ci consenta di continuare a mangiare di tutto ed in quantità illimitata senza ingrassare.

Ma allora tutti i prodotti di cui vediamo la pubblicità a cosa servono? Sono soltanto bufale? No, perché le pillole dimagranti possono essere di sostegno per smuovere un metabolismo un po' pigro, per eliminare la ritenzione idrica, per aiutarci a sentirsi sazi e ridurre quindi le porzioni quando ci si mette a tavola.

La vera pillola dimagrante però è un cambiamento dello stile di vita: muoversi, muoversi, muoversi e mangiare un po' meno e, soprattutto, scegliere cibo di buona qualità. Per sentirsi meglio e perdere qualche chilo di troppo, sarebbe sufficiente imparare a condire di meno le pietanze, mangiare più verdura, cereali integrali, frutta e legumi; la nostra linea ne trarrà giovamento. Ricordate: la prova costume è in estate, ma una buona salute vale tutto l'anno!

Frutta di Bisanzio

In quella che era conosciuta come la "teoria umorale galenica" o meglio la medicina del passato, la frutta aveva il compito di aprire il banchetto dei Signori medievali per agevolare la digestione di quella pentola immaginaria che era considerato lo stomaco. Ancor prima, oltre che cruda, la frutta cotta rientrava tra le preparazioni gastronomiche d'epoca bizantina come nella ricetta di seguito.

Ingredienti: mele, pere, pesche, albicocche, prugne secche, uva, vino bianco, miele, cannella in polvere.

Pelare poi Tagliare a cubi o a ottavi la frutta lavata, cospargerla di succo di limone poi aggiungere del miele liquefatto e un po' di cannella in polvere. Quando tutto sarà ben amalgamato riporre la massa in una teglia, spruzzare di vino bianco e cuocere per circa 20 minuti a 200°C. o comunque il tempo che resti un poco soda e non spappolata.

Servire fredda.

Nell'atelier di Via Spunta il mondo visto con gli occhi di Antonio Renzini



Nell'atelier di via Spunta il mondo visto con gli occhi di Antonio Renzini. La passione per l'arte l'ha coltivata fin da bambino, alle scuole elementari, quando fu scelto come illustratore del giornalino scolastico; poi, dopo gli studi all'Istituto d'Arte e il percorso formativo all'Accademia delle Belle Arti, Antonio Renzini, oggi in pensione, si è buttato a capofitto nella pittura. Nel suo atelier di via Spunta fanno bella mostra di sé acrilici e olio raffiguranti scorci cittadini, scene di vita quotidiana, ritratti e caricature di personaggi immortalati nella loro unicità. E autoritratti, molti autoritratti; "ne faccio uno all'anno – dice – per documentare come nel tempo mutano il mio stile e il mio volto". Le sue opere nascono dall'ispirazione del momento, un volto, uno sguardo, un'azione che scatenano il suo estro creativo ma ciò che più predilige è la figura umana, "perché dentro puoi metterci di tutto ed è più ricca di significati".

Molte delle sue opere sono dedicate ad Umbertide, città a cui è profondamente legato, ai suoi personaggi e ai suoi monumenti. E poi ci sono le nature morte, "anche se – confessa – non mangio verdura mentre amo molto la frutta, che consumo spesso ed in ogni stagione". E, dopo aver realizzato manifesti ed illustrazioni per pubblicazioni locali, oggi Antonio Renzini è salito anche in cattedra per insegnare pittura agli alunni delle scuole elementari.

Aprile 2018



Comune di
Umbertide

01 DOM	PASQUA DI RESURREZIONE S. Ugo Vescovo	11 MER	S. Stanislao Vescovo	21 SAB	S. Anselmo S. Silvio
02 LUN 14	LUNEDÌ DELL'ANGELO S. Francesco di P.	12 GIO	S. Giulio Papa	22 DOM	S. Caio
03 MAR	S. Riccardo Vescovo	13 VEN	S. Martino Papa	23 LUN 17	S. Giorgio Martire
04 MER	S. Isidoro Vescovo	14 SAB	S. Abbondio	24 MAR	S. Fedel S. Gastone
05 GIO	S. Vincenzo Ferrer	15 DOM	S. Annibale	25 MER	ANNIV. LIBERAZIONE S. Marco Evangelista
06 VEN	S. Guglielmo S. Diogene	16 LUN 16	S. Lamberto	26 GIO	S. Cleto S. Marcellino Mart.
07 SAB	S. Ermanno	17 MAR	S. Aniceto Papa	27 VEN	S. Zita
08 DOM	S. Alberto Dionigi S. Walter	18 MER	S. Galdino Vescovo	28 SAB	S. Valeria S. Pietro Chanel
09 LUN 15	S. Maria Cleofe	19 GIO	S. Ermogene Martire	29 DOM	S. Caterina da Siena
10 MAR	S. Terenzio Martire	20 VEN	S. Adalgisa Vergine	30 LUN 18	S. Pio V Papa S. Mariano



Camera di Commercio
Perugia



amici del centro socio culturale San Francesco



SIAMO TUTTI STRESSATI

In un mondo che corre sempre di più e che ci richiede livelli sempre più elevati di performance, tutti noi abbiamo momenti in cui ci sentiamo veramente stressati. Allora vediamo che lo stress si traduce in sintomi quali ansia, mal di stomaco, mal testa, dolori muscolari fino ad arrivare a patologie importanti quali depressione ma anche ipertensione.

Cosa possiamo fare per non arrivare a tutto questo? Innanzitutto impariamo a rilassarci: è fondamentale prendersi del tempo nell'arco della giornata da dedicare a se stessi. Ognuno può avere benefici diversi da rimedi differenti quali una passeggiata con il cane o con un amico, ascoltare musica, spegnere il telefono/tablet per almeno un'ora, fare giardinaggio. Anche l'attività fisica è un ottimo antistress: in palestra o all'aperto almeno tre volte a settimana.

Spesso siamo presi dalla routine e ci sembra di non poter trovare il tempo, ma, se ci riflettiamo bene, non è così: pensiamo a quanto tempo passiamo guardando la tv, al computer a gironzolare su internet, a fare cose non obbligatorie che non ci piacciono e proviamo a togliere un pochino di tempo a queste cose per avere cura di noi stessi. Esistono anche rimedi naturali che favoriscono il relax, in forma di capsule o tisane, ma si consiglia sempre di parlarne prima con il vostro sanitario di fiducia.

Bistecca

La diatriba fra chi sostiene e chi ripudia la carne bovina nell'alimentazione umana difficilmente avrà mai fine. È un fatto che per natura gli uomini sono mangiatori di carne, non a caso possediamo i canini nel corredo genetico della nostra bocca ma è altrettanto vero che il pianeta non ha più risorse a sufficienza per coprire la domanda di carne che attualmente giunge dalla voracità carnivora d'occidente come d'oriente. Nella storia la carne bovina è quasi sempre stata privilegio di pochi. È solamente dal dopoguerra che il suo consumo si è diffuso, spesso fino ad abusarne (un miliardo e ottocento milioni di persone nel mondo soffrono di malattie derivate da iperalimentazione). Per usare la testa e preservare le arterie quindi possiamo però attingere alla filosofia di Slow Food: "mangiamone poca ma mangiamola buona, pulita e giusta".

Ingredienti: lombata disossata di manzo 600 g, sale, rosmarino, alloro, salvia, bacche di ginepro, olio evo, insalatine.

Legare con uno spago una fetta di lombata di manzo di 5 / 6 cm di spessore dando così al suo perimetro una forma arrotondata poi cuocerla sopra braci di leccio 5 minuti per parte. Salare solo alla fine della cottura con del sale aromatizzato da erbe secche di rosmarino, alloro, salvia, bacche di ginepro pestate. Farla stabilizzare per qualche minuto poi tagliarla a fettine sottili. Posare su un letto di insalatine di campo e condire con dell'ottimo olio extravergine umbro.

Istituto Prosperius, dove la riabilitazione non ha confini



È nato per scommessa nell'ottobre del 1998 ed oggi è uno dei centri italiani leader nella riabilitazione di pazienti con disabilità multiple conseguenti a lesioni neurologiche. Allora contava una manciata di posti letto e solo 5 dipendenti ma vent'anni dopo l'Istituto Prosperius Tiberino di letti ne ha 112 per un totale di oltre 120 impiegati.

A guidare la struttura il direttore sanitario, dott. Marco Caserio, toscano di nascita ma umbertidese d'adozione che il Prosperius lo ha visto nascere, crescere e divenire la prima clinica in Italia nell'impiego della robotica in riabilitazione, dotandosi di robot ed esoscheletri all'avanguardia, tra cui Indego, il primo ad uso domiciliare. "Riabilitare significa fare in modo che il cliente torni alle condizioni del pre evento acuto, favorendo il suo reintegro nel contesto sociale — afferma il dott. Caserio — Noi prendiamo in carico i pazienti, che per il 60% provengono da fuori regione, e le loro famiglie a 360 gradi, offrendo assistenza clinica e psicologica".

Un Istituto sempre aperto alle novità, tanto che a breve partirà un progetto, in collaborazione con il servizio Dca dell'ospedale di Umbertide, finalizzato al trattamento e alla riabilitazione dei pazienti con obesità. E in merito al cibo, il dott. Caserio ha le idee chiare: da buon toscano adora la bistecca ma, da medico, predilige un'alimentazione sana e regolare.

Maggio 2018



Comune di
Umbertide

01 MAR	FESTA DEI LAVORATORI San Giuseppe Artigiano	11 VEN	S. Fabio Martire	21 LUN 21	S. Vittorio Martire
02 MER	S. Cesare S. Atanasio	12 SAB	S. Rossana	22 MAR	S. Rita da Cascia
03 GIO	S. Filippo S. Giacomo	13 DOM	S. Emma	23 MER	S. Desiderio Vescovo
04 VEN	S. Silvano S. Nereo	14 LUN 20	S. Mattia Ap.	24 GIO	B.v. Maria Ausiliatrice
05 SAB	S. Pellegrino Martire	15 MAR	S. Torquato S. Achille	25 VEN	S. Beda Conf. S. Urbano
06 DOM	S. Giuditta Martire	16 MER	S. Ubaldo Vescovo	26 SAB	S. Filippo Neri
07 LUN 19	S. Flavia S. Fulvio	17 GIO	S. Pasquale Conf.	27 DOM	S. Agostino
08 MAR	S. Desiderato S. Vittore M.	18 VEN	S. Giovanni I Papa	28 LUN 22	S. Emilio M. S. Ercole
09 MER	S. Gregorio V., S.e Duilio	19 SAB	S. Pietro di M.	29 MAR	S. Massimino Vescovo
10 GIO	S. Antonino S. Cataldo	20 DOM	S. Bernardino da S.	30 MER	S. Felice I Papa S. Ferdinando
				31 GIO	Visitaz. B.M.V.



Camera di Commercio
Perugia



UN GRANDE AIUTO PER LA SALUTE: GLI ANIMALI DOMESTICI

Avere un animale in casa è un impegno, perché bisogna accudirlo, assicurarsi che sia nutrito, vaccinato ed in salute. Ma sono sempre più numerosi gli studi che dimostrano che può essere di grande aiuto per la salute per:

- migliorare l'umore: le capriole del gatto o del cane offrono diversi momenti di buonumore nell'arco della giornata;
- fare movimento: il cane ci obbliga ad uscire, quindi a muoverci, a stare all'aria aperta e a socializzare con i proprietari di altri cani;
- stare in compagnia: un animale ci fa sentire amati e meno soli;
- affrontare alcune situazioni patologiche.

L'uso terapeutico degli animali da compagnia è conosciuto dalla fine del '700. Alle gentildonne dell'Inghilterra elisabettiana veniva suggerita la compagnia di un cane come rimedio per la malinconia, dizione oggi tradotta come sindrome depressiva. Tuttavia solo nel 1961 nasce ufficialmente la Pet-therapy, con la pubblicazione del libro "Il cane come co-terapeuta" di Boris Levinson. E' questo il primo tentativo di divulgare l'importanza dell'animale domestico nella comunicazione tra paziente e terapeuta, come emerso nel corso delle sedute dell'autore con bambini affetti da difficoltà relazionali. Oggi l'argomento è oggetto di studi clinici ed alcuni di essi dimostrerebbero dati incoraggianti: sembra addirittura che accarezzare un animale possa influire sui valori della pressione arteriosa!.

Fagioli con le Cotiche

Per quanto popolare, questo piatto ha riscosso nel passato gli apprezzamenti anche dei ceti più abbienti che non disdegnavano affatto dei sapori elaborati dalla genialità culinaria contadina. Ne diamo una versione "borghese" tratta da un ricettario dei primi del novecento.

Ingredienti: cotenne fresche di maiale 500 g, fagioli cannellini o borlotti già lessati 400 g, olio evo 6 cucchiari, pomodori pelati 300 g, odori, un bicchiere di vino bianco, sale e pepe.

Pulire bene le cotiche e lessarle in acqua salata poi farle freddare e tagliarle a striscioline della larghezza di una matita. Soffriggere le cotiche in pentola con l'olio e il trito di odori per qualche minuto poi sfumare con vino bianco e inserire la passata di pomodoro allungata con poco brodo. Dopo qualche minuto aggiungere i fagioli lessati e cuocere per una decina di minuti.

L' Avis ha bisogno di te, dona anche tu!



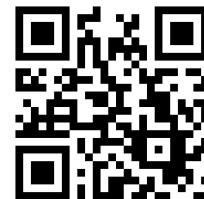
Dal 1959, anno della sua fondazione, ha un unico scopo: promuovere la donazione di sangue, perché il sangue è l'unico farmaco salvavita impossibile da riprodurre in laboratorio. Lo sanno bene i 1.500 soci della Sezione comunale Avis di Umbertide che annualmente raccolgono anche più di 2.000 sacche di sangue, un piccolo gesto che per molti vale una vita.

Fu il chirurgo dell'ospedale di Umbertide Mariano Migliorati ad incoraggiare la nascita dell'Avis di Umbertide che nel 1963 elesse il primo consiglio direttivo sotto la guida del presidente Lamberto Beatini.

Da allora di strada l'Avis ne ha fatta molta; ha visto crescere notevolmente il numero dei soci tanto da diventare una delle Avis della regione Umbria con il miglior rapporto tra donatori e abitanti, ha rafforzato la sua presenza all'interno della comunità umbertidese fino a diventare una vera e propria istituzione, ha favorito il ricambio generazionale attraverso una vivace sezione giovani.

L'Avis di Umbertide ha saputo poi dare vita ad iniziative storiche, dalla Pesca di Beneficenza, che si ripete dal lontano 1964, alla Passeggiata del Donatore, che alla prima edizione in bicicletta del 1979 vide la partecipazione di oltre 450 persone. Una piacevole tradizione per donatori e non donatori umbertidesi che terminano la passeggiata con l'irrinunciabile pranzo sociale a base di fagioli con le cotiche.

Giugno 2018



Comune di
Umbertide

01 VEN

○
S. Giustino Martire

11 LUN 24

S. Barnaba Ap.

21 GIO

S. Luigi Gonzaga

02 SAB

FESTA DELLA REPUBBLICA
S. Marcellino

12 MAR

S. Guido
S. Onofrio

22 VEN

S. Paolino da Nola

03 DOM

S. Carlo L.List

13 MER

●
S. Antonio da P.

23 SAB

S. Lanfranco Vescovo

04 LUN 23

S. Quirino Vescovo

14 GIO

S. Eliseo

24 DOM

Nativ. S. Giovanni B.

05 MAR

S. Bonifacio Vescovo

15 VEN

S. Germana
S. Vito

25 LUN 26

S. Guglielmo Ab.

06 MER

◐
S. Norberto Vescovo

16 SAB

S. Aureliano

26 MAR

S. Vigilio Vescovo

07 GIO

S. Roberto Vescovo

17 DOM

S. Gregorio B.
S. Adolfo

27 MER

○
S. Cirillo D'aless.

08 VEN

S. Medardo Vescovo

18 LUN 25

S. Marina

28 GIO

S. Attilio

09 SAB

S. Primo
S. Efrem

19 MAR

S. Gervasio
S. Romualdo Ab.

29 VEN

Ss. Pietro e Paolo

10 DOM

S. Diana
S. Marcella

20 MER

◑
S. Silverio Papa
S. Ettore

30 SAB

Ss. Primi Martiri



Camera di Commercio
Perugia



CURARSI CON LE ERBE:

L'uso di prodotti a base di piante medicinali è aumentato molto negli ultimi anni, sotto la spinta di un desiderio di ritorno al "naturale". Ma "naturale" non è sinonimo di sicurezza perché la possibilità di reazioni negative esiste. La presenza di principi tossici e la qualità del materiale impiegato ne sono le cause.

Nel Medioevo le donne che conoscevano le proprietà delle piante e le utilizzavano per curare, venivano spesso condannate per stregoneria e mandate al rogo.

Oggi invece la farmacologia ha valorizzato le potenzialità terapeutiche di foglie, radici, cortecce e semi di molte erbe e la cura con le piante è una disciplina integrata dalla medicina ufficiale. Molti non sanno però che tutto ciò che è naturale non è innocuo e che gli effetti non sono sempre uguali su tutte le persone.

Ad esempio, l'oleandro e la ginestra sono tra le piante più velenose diffuse nei nostri dintorni o giardini.

Le "erbe" possono fare bene se assunte correttamente, ma anche molto male, sia per le loro proprietà che per le interazioni con i farmaci che assumiamo.

Un esempio per tutti: la comune liquirizia che troviamo anche in forma di caramelle, a dosi consistenti, può aumentare la pressione arteriosa ed interferire con molti farmaci. Quindi occhio: prima di curarci da soli con le erbe consultiamo sempre un esperto!.

Pane

Il pane è simbolo, oltre che nutrimento. Rappresenta i valori più intimi della nostra civiltà sia in ambito religioso che laico. Il pane è "corpo di Cristo" e rappresentazione del "frutto del lavoro degli uomini". È elemento liturgico perché chiediamo in preghiera la sua presenza nella nostra quotidianità e sociale perché lo poniamo a sintesi del concetto di riconoscimento materiale del nostro lavoro. La stessa parola "compagno" deriva dall'atto di assumere assieme a qualcun altro del cibo (cum panis) e quindi a sigillare un legame di amicizia che è fondamento di uno dei più importanti valori che tengono ancora in piedi la nostra civiltà: la solidarietà. Anche prediligendo le lunghe lievitazioni, trovo particolarmente interessante la ricetta sotto riportata del "Pane lesto".

Ingredienti: farina 00 500 g, lievito di birra 12 g, 1 cucchiaino di miele di Montecorona, acqua 370 ml, 2 cucchiaini di sale.

Mescolate il miele e il lievito sciolto nella quantità di acqua dosata e usate questa miscela per impastare la farina in una ciotola di plastica. Unite il sale e mescolate fino a che l'impasto non risulterà abbastanza omogeneo anche se appiccicoso e pieno di piccoli grumi. Date ora un ricco spolvero di farina sulla superficie e chiudete la ciotola con un coperchio per farla lievitare un'ora e mezza. Trasferite ora la massa lievitata su di una teglia con della carta da forno lasciando la parte infarinata verso l'alto e spezzatela in tre filoncini. Infornate a 230° per mezz'ora poi fate raffreddare un po' il vostro "pane lesto" prima di servirlo.

Eremiti di Montecorona, il luogo del silenzio e della preghiera



Da lassù pregano e proteggono la comunità umbertide e, nonostante abbiano scelto la vita di clausura, il loro animo vive in mezzo alla città. Sono i fratelli della Famiglia monastica di Betlemme, dell'Assunzione della Vergine Maria e di San Bruno che al 1991 hanno dato nuova vita all'Eremito di Montecorona, il quale da metà del XVI secolo veglia su Umbertide. I tredici monaci che vi abitano provengono da vari Paesi ma negli anni si sono radicati ad Umbertide, diventata ormai la loro città. Le giornate sono vissute quasi interamente in solitudine e le ore scandite dai vari momenti dedicati alla preghiera, agli studi di teologia e al lavoro artigianale con la realizzazione di incenso per uso liturgico, leggi in legno, ceramiche e rosari fatti con le bacche "Lacrime della Vergine". Due volte al giorno si tiene la liturgia comune mentre la messa domenicale delle ore 8.30 e i Vespri delle ore 16 sono aperti a tutti.

L'eremo, che una volta all'anno organizza anche una giornata a porte aperte, è poi disponibile ad accogliere per alcuni giorni coloro che intendano vivere un periodo di ritiro e preghiera.

Anche i pasti sono vissuti in solitudine, ad eccezione del pranzo della domenica; il venerdì è il giorno di digiuno quando è consentito mangiare soltanto pane, che i monaci preparano utilizzando una farina integrale da grano biologico macinato direttamente in loco e poi cotto al forno.

Luglio 2018



Comune di
Umbertide

01 DOM

S. Teobaldo Erem.

11 MER

S. Benedetto
S. Olga
S. Fabrizio

21 SAB

S. Lorenzo da B.

02 LUN 27

S. Ottone

12 GIO

S. Fortunato Martire

22 DOM

S. Maria Maddalena

03 MAR

S. Tommaso Ap.

13 VEN

S. Enrico Imp.

23 LUN 30

S. Brigida

04 MER

S. Elisabetta
S. Rossella

14 SAB

S. Camillo De Lellis

24 MAR

S. Cristina

05 GIO

S. Antonio M.Z.

15 DOM

S. Bonaventura

25 MER

S. Giacomo Ap.

06 VEN

S. Maria Goretti

16 LUN 29

N.S. del Carmelo

26 GIO

Ss. Anna e Gioacchino

07 SAB

S. Edda
S. Claudio

17 MAR

S. Alessio Conf.

27 VEN

S. Lilibiana
S. Aurelio

08 DOM

S. Adriano
S. Priscilla

18 MER

S. Calogero
S. Federico V.

28 SAB

S. Nazario
S. Innocenzo

09 LUN 28

S. Armando
S. Letizia

19 GIO

S. Giusta
S. Simmaco

29 DOM

S. Marta

10 MAR

S. Felicità
S. Silvana

20 VEN

S. Elia Prof.
S. Margherita

30 LUN 31

S. Pietro Crisologo

31 MAR

S. Ignazio di I.



Camera di Commercio
Perugia



CHE CALDO!

Il Ministero della Salute ha individuato alcune semplici regole comportamentali in grado di limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo, evitare la disidratazione, e ridurre i rischi nelle persone più fragili.

1. uscire di casa nelle ore meno calde della giornata – 2. indossare un abbigliamento adeguato e leggero – 3. rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro: chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche – 4. ridurre la temperatura corporea: fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. – 5. nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti. – 6. bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta: bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). – 7. adottare alcune precauzioni se si esce in macchina: se si sale in un'auto parcheggiata al sole, tenere un po' gli sportelli aperti prima di partire, iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai persone o animali nell'abitacolo. – 8. conservare correttamente i farmaci: conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C. – 9. adottare precauzioni particolari in caso di persone a rischio.

Frutta Secca - burro di noci

Attualmente collochiamo la frutta secca tra quei cibi ricchi di nutrienti di particolare interesse per chi fa sport o al limite a margine della nostra tavola come un trastullo per chiudere un buon pranzo. Eppure in tutto il medioevo nocciole, noci etc. rappresentavano un fondamento del sapore e addirittura l'elemento imprescindibile da cui trarre la base dei più celebrati piatti quaresimali, il latte di mandorle. Sicuramente interessante e particolarmente pratico per il condimento dell'ultimo minuto di pasta o altro, oggi è il burro di noci. Semplice e veloce.

Ingredienti: noci sgusciate 400 g, un cucchiaio d'acqua, un pizzico di sale.

Ammollate le noci in acqua per 12 ore poi asciugatele con un panno da cucina e disponetele in una teglia ricoperta di carta da forno. Infornatele a 180° per un quarto d'ora muovendole ogni tanto poi freddatele e frullatele fino a che la massa sarà diventata umida e densa. Usatelo nei primi piatti e nelle salse.

Un tuffo nel divertimento, tra sport e relax



Era il 17 luglio del 2010 quando ad Umbertide fu inaugurata la nuova Piscina comunale, un moderno impianto natatorio con una vasca interna per adulti con 8 corsie da 25 metri, una vasca piccola riscaldata e un parco acquatico con tanto di scivolo rafting da 101 metri e campo da beach volley, il tutto accompagnato da servizio bar e ristorazione. Un impianto a 360 gradi, completamente accessibile anche ai diversamente abili grazie alla presenza di un sollevatore e sicuro perché dotato di defibrillatore semiautomatico.

La gestione è affidata alla Società Cooperativa Sportiva Dilettantistica Azzurra che, oltre a promuovere corsi di nuoto e fitness pensati per tutti, dai neonati alla terza età, passando per cardiopatici e gestanti, ha dato vita anche ad una squadra di nuoto agonistico, la "Race Team" che oggi conta circa 45 atleti, giovani e giovanissimi che vanno dall'anno 2009 all'anno 2002 che si allenano duramente tutti i giorni, prendendosi cura del proprio corpo anche dal punto di vista dell'alimentazione. Così ecco che in preparazione di una gara o durante una competizione, l'alimento preferito è la frutta secca, che apporta la giusta dose di vitamine, minerali e acidi grassi buoni. Grazie alla professionalità e alla passione degli istruttori e all'impegno degli atleti, oggi la "Race Team" vanta in bacheca titoli di tutto rispetto, come il titolo a squadre alla prestigiosa Coppa Brema svoltasi a Terni nel dicembre 2017 e il record italiano nei 100 metri stile detenuto dalla giovanissima Luna Maria di soli 12 anni.

Agosto 2018



Comune di
Umbertide

01 MER	S. Alfonso	11 SAB	S. Chiara	21 MAR	S. Pio X
02 GIO	S. Eusebio S. Gustavo	12 DOM	S. Giuliano	22 MER	S. Maria Regina
03 VEN	S. Lidia	13 LUN 33	S. Ippolito S. Ponziano	23 GIO	S. Rosa da Lima S. Manlio
04 SAB	S. Nicodemo S. Giovanni M.V.	14 MAR	S. Alfredo	24 VEN	S. Bartolomeo Ap.
05 DOM	S. Osvaldo	15 MER	FERRAGOSTO Assunzione Maria Vergine	25 SAB	S. Ludovico
06 LUN 32	Trasfiguraz. N.S.	16 GIO	S. Stefano S. Rocco	26 DOM	S. Alessandro Martire
07 MAR	S. Gaetano da T.	17 VEN	S. Giacinto Confessore	27 LUN 35	S. Monica S. Anita
08 MER	S. Domenico Conf.	18 SAB	S. Elena Imp.	28 MAR	S. Agostino
09 GIO	S. Romano S. Fermo	19 DOM	S. Ludovico S. Italo	29 MER	Martirio S. Giovanni B.
10 VEN	S. Lorenzo Martire	20 LUN 34	S. Bernardo Abate	30 GIO	S. Faustina S. Tecla
				31 VEN	S. Aristide Martire



Camera di Commercio
Perugia



MA IL SOLE FA BENE O FA MALE?

Il sole fa bene perché migliora la salute delle ossa. Il sole fa male perché fa venire i tumori della pelle. Allora cosa dobbiamo fare?

In verità, il sole è un grande alleato della vita umana ma dobbiamo affrontarlo con le dovute precauzioni. Fa bene quando ci esponiamo gradualmente e con moderazione ai suoi raggi. La nostra pelle, infatti, è naturalmente dotata di melanina, la sostanza che produce l'abbronzatura appena il sole comincia a colpirla.

Il sole fa male, invece, quando ne abusiamo e non ci proteggiamo accuratamente. I problemi possono riguardare non solo la pelle, ma anche gli occhi e la salute globale, visto che uno dei rischi maggiori è il colpo di sole.

Tutte le patologie correlate alla mancanza di vitamina D possono beneficiare dell'esposizione solare. L'osteoporosi è una delle principali, ma anche un deficit di crescita ossea fino ad arrivare al rachitismo possono essere curati grazie ai raggi solari. Questo perché il sole aiuta a fissare la vitamina D, essenziale per la salute dello scheletro. Ma stare al sole con buon senso aiuta a migliorare anche alcune specifiche malattie della pelle.

L'acne giovanile, dermatiti e tanti altri piccoli fastidi possono addirittura scomparire o migliorare sensibilmente. Quando esporsi? Certamente nelle prime ore del mattino fino alle 11 e in quelle serali dopo le 17, sempre dopo aver spalmato una buona crema con filtro solare.

Funghi in Fricassea

Abituati come siamo a immaginare la fricassea come una pratica rigorosamente riferita alle carni, può sembrare bizzarro proporla la cucina dei funghi. Eppure nel Rinascimento italiano questa tecnica era molto apprezzata dalla nobiltà e quindi del tutto sensato riscoprirla insieme.

Ingredienti: porcini freschi o misto di funghi 500 g, aglio 2 becche, tuorli d'uovo 2, succo di mezzo limone, olio evo, timo, sale e pepe.

Pulire i funghi e tagliarli a tocchetti grossolani. Mettere una casseruola al fuoco, porre l'olio e l'aglio incamiciato ma schiacciato per insaporire poi il timo e funghi. Far cuocere moderatamente per 20 minuti, aggiustare di sale e pepe poi togliere l'aglio e aggiungere mescolando bene i tuorli e il succo di limone.

Benvenuti in farmacia, il regno della salute e del benessere!



Se pensate ancora che in farmacia si vada solo per acquistare medicinali, forse non conoscete le Farmacie comunali di Umbertide. Che, più che dispensari di farmaci, sono luoghi del benessere e della salute dove si trova di tutto per vivere in armonia con il corpo e con la mente. A spiegarlo è la dott.ssa Luisella Selvi, direttore della Comunale n. 2; nel tempo il concetto di salute è profondamente mutato e se prima stare bene significava non avere malattie oggi vuole dire sentirsi bene, fisicamente e psicologicamente. Così il ruolo del farmacista, che da sempre offre consigli sull'assunzione dei farmaci e la cura dei malanni di stagione, si amplia ancora di più e diventa un consulente del benessere, esperto di integratori, nutraceutica e alimentazione. E quello che fa ogni giorno Luisella, non solo quando indossa il camice bianco ma anche quando, in fila al supermercato, si ritrova a dare consigli al paziente di turno.

D'altronde il farmacista è sempre stata una figura di riferimento, anche ai tempi del dott. Ugo Pascolini, storico direttore della Farmacia comunale n.1. Che non raramente si trovava a fare iniezioni, valutare la pericolosità di un rettile scovato per caso in cantina, misurare il grado di acidità dell'olio o riconoscere le varie tipologie di funghi, dando indicazioni preziose sulla loro tossicità e consigli utili per gustarli a tavola.

Visto che l'altra volta non avevo indicato per tutte le interviste i mesi di riferimento, vi faccio un piccolo riassunto:

Settembre 2018



Comune di
Umbertide

01 SAB	S. Egidio Abate	11 MAR	S. Diomede Martire	21 VEN	S. Matteo Apostolo
02 DOM	S. Elpidio Vescovo	12 MER	Ss. Nome di Maria S. Guido	22 SAB	S. Maurizio Martire
03 LUN 36	S. Gregorio M. S. Marino	13 GIO	S. Maurilio S. Giovanni Cris.	23 DOM	S. Pio da Pietrelcina
04 MAR	S. Rosalia	14 VEN	Esaltaz. S. Croce	24 LUN 39	S. Pacifico Conf.
05 MER	S. Vittorino Vescovo	15 SAB	B.v. Addolorata	25 MAR	S. Aurelia
06 GIO	S. Petronio S. Umberto	16 DOM	S. Cornelio e Cipriano	26 MER	Ss. Cosimo e Damiano
07 VEN	S. Regina	17 LUN 38	S. Roberto B.	27 GIO	S. Vincenzo De P.
08 SAB	Nativ. B.V. Maria	18 MAR	S. Sofia M.	28 VEN	S. Venceslao Martire
09 DOM	S. Sergio Papa S. Gorgonio	19 MER	S. Gennaro Vescovo	29 SAB	Ss. Michele, Gabriele e Raffaele
10 LUN 37	S. Nicola da Tol. S. Pulcheria	20 GIO	S. Eustachio S. Candida	30 DOM	S. Girolamo Dottore



Camera di Commercio
Perugia



amici del centro socio culturale San Francesco



LO SAPEVI CHE.....?

L'attività fisica nelle persone a rischio di diabete aiuta a prevenire lo svilupparsi della malattia meglio dei farmaci?

Un famoso studio clinico, il DPP (N Engl J Med 2002; 346:393-403), condotto su più di 3000 persone, ha confrontato gli effetti dell'attività fisica e della metformina, uno dei farmaci più usati nel trattamento del diabete, sulla prevenzione della malattia conclamata nelle persone già a rischio, cioè con valori di glicemia un po' alterati.

Dopo tre anni si sono avuti risultati sorprendenti: l'attività fisica ed uno stile di vita sano hanno avuto la meglio sui farmaci.

Allora che aspettiamo? Forza, indossiamo un paio di scarpe comode e via...andiamo a camminare!

Dove? A Umbertide sono davvero molti i luoghi adatti per una passeggiata rigenerante e a contatto con la natura: la Pineta Ranieri, la zona di Montecorona, i parchi cittadini, i percorsi lungo le sponde del Tevere...I luoghi ideali per migliorare la nostra forma fisica e soprattutto la nostra salute non mancano!

Ma, per tenere sotto controllo la glicemia, proviamo anche a mangiare un po' meno...

Pane e Olio – schiacciata all'olio

Il pane intinto nell'olio e accompagnato da un bicchiere di vino, non soltanto ci gratificano nel corpo e nella mente ma rappresentano i tre elementi fondativi dell'alimentazione mediterranea. Nella loro semplicità, soltanto apparente, troviamo la cifra assoluta del valore qualitativo delle materie prime alimentari e l'identità dei tanti territori. Di seguito una variante graziosa adatta alla convivialità.

Ingredienti: farina 00 700 g, lievito di birra fresco 15 gr, zucchero, olio extravergine d'oliva, sale.

Sciogliete il lievito in 100 g di acqua tiepida, poi unite 60 g di farina. Mescolate bene, coprite la ciotola con la pellicola e lasciate lievitare per 1 ora. Ponete il resto della farina in una ciotola e aggiungete 15 g di sale, un pizzico generoso di zucchero, la pastella lievitata, 350 g di acqua e 70 g di olio evo. Impastate fino a ottenere un impasto morbido e appiccicoso. Chiudete la ciotola con la pellicola e fate lievitare per 1 ora.

Ungete d'olio una teglia e distribuite la pasta uniformemente. Coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per 40 minuti. Con le dita premete la pasta e spennellate la superficie con un'abbondante emulsione in parti uguali di acqua salata e olio. Infornate a 200 °C per 20-25'.

A tavola per rilassarsi e condividere



Il manager Massimo Monini, spoletino di origine, appassionato di antiquariato, con la voglia di viaggiare stampata nel DNA, amante del bello che "solo l'Italia sa esprimere"; il direttore artistico Jean Christophe, che, seguendo la sua passione per il canto, è approdato ad Umbertide con tutta l'eleganza e lo stile d'oltralpe; il cuore produttivo della manifattura, gli artigiani che con sorprendente maestria mettono a disposizione di artisti e designer di fama internazionale l'inimitabile savoir faire targato Rometti.

E' tutta racchiusa in questo cocktail l'essenza delle Ceramiche Rometti; fondate nel 1927, dal 2010 sono guidate da Massimo e Jean Christophe, che seguono un percorso ben delineato: rispettare il passato, digerirlo e rielaborarlo per modernizzare la manifattura. Così, dopo anni difficili, le Ceramiche Rometti hanno riacquisito eleganza, purezza e qualità, valorizzando una tradizione tutta umbertidese. Sempre in viaggio per lavoro, per Massimo e Jean Christophe gli unici momenti di relax sono quelli in cui riescono a sedersi intorno ad un tavolo per mangiare. Il cibo diventa quindi momento di condivisione, basato su gusti semplici ed autentici come il pane e olio che sin da bambino Massimo gustava nelle verdi colline umbre e che oggi lo riporta, con la mente e con il cuore, nella sua terra natale.

Ottobre 2018



Comune di
Umbertide

01 LUN 40	S. Teresa Del B.G.	11 GIO	S. Firmino Vescovo	21 DOM	S. Orsola
02 MAR	Ss. Angeli Custodi	12 VEN	S. Serafino Capp.	22 LUN 43	S. Donato Vescovo
03 MER	S. Gerardo Ab.	13 SAB	S. Edoardo Re	23 MAR	S. Giovanni da C.
04 GIO	S. Francesco d'Assisi	14 DOM	S. Callisto I Papa	24 MER	S. Antonio M.C.
05 VEN	S. Placido Martire	15 LUN 42	S. Teresa D'avila	25 GIO	S. Crispino S. Daria
06 SAB	S. Bruno Ab.	16 MAR	S. Edvige S. Margherita A., S. Gallo	26 VEN	S. Evaristo Papa
07 DOM	N.S. del Rosario	17 MER	S. Ignazio d'A. S. Rodolfo	27 SAB	S. Fiorenzo Vescovo
08 LUN 41	S. Pelagia S. Reparata	18 GIO	S. Luca Evang.	28 DOM	S. Simone
09 MAR	S. Dionigi S. Ferruccio	19 VEN	S. Isacco M. S. Laura	29 LUN 44	S. Ermelinda S. Massimiliano
10 MER	S. Daniele M.	20 SAB	S. Irene	30 MAR	S. Germano Vescovo
				31 MER	S. Lucilla S. Quintino



Camera di Commercio
Perugia



L'HO LETTO SU INTERNET!

Tutti noi nell'era 2.0 siamo abituati a cercare informazioni sulla nostra salute nel web. Niente appuntamenti, niente file, niente sindrome da camice bianco. In pochi secondi abbiamo tutte le risposte che cerchiamo. Il Dr Google è diventato il medico più consultato. Senza voler demonizzare l'importanza di uno strumento come internet, proviamo a dare alcuni consigli per un argomento così delicato come la nostra salute:

- il web non può sostituirsi al rapporto medico/paziente. Il medico di famiglia ci conosce, ha ben chiara la nostra situazione clinica, sa quali farmaci assumiamo ed è insostituibile nel fornire consigli;
- l'attendibilità della fonte: cerchiamo notizie su siti ufficiali governativi, siti di associazioni nazionali riconosciute, di riviste serie che riportano il nome degli autori o il riferimento a studi clinici;
- un unico sintomo può essere indice di svariate situazioni, patologiche e non. Non affidiamoci al primo sito su cui troviamo informazioni e, anche quando crediamo di avere la diagnosi in tasca, confrontiamoci sempre col nostro medico.

A furia di curarsi come capita, si sta sviluppando un nuovo tipo di patologia. Si chiama "cybercondria" e definisce l'abitudine di chi ogni volta che avverte un disturbo chiede lumi al web. E puntualmente si convince di essere afflitto da un male gravissimo. Una sorta di ipocondria 2.0. Facciamo attenzione!

Verdure di stagione del mese di novembre - vellutate - zuppe - il Pancotto

Chi pensa che il pancotto sia cucina di recupero sbaglia. I cultori di questo piatto curano con osservanza ogni ingrediente e non a caso il pancotto è presente in tutte le cucine regionali d'Italia con innumerevoli varianti che contemplan ogni tipo di verdura. Noi ne diamo una versione base che può essere arricchita a proprio piacimento.

Ingredienti: pane sciapo rafferma 400 g, olio evo 3 cucchiari, pecorino grattugiato 50 g, aglio 2 becche, fiori di finocchio, una cipolla, una carota, due coste di sedano, cime di rapa 300 g, brodo vegetale 1,5 lt, sale e pepe.

Insaporire l'olio in una padella capiente con l'aglio schiacciato. Aggiungere un trito di cipolla, carota e sedano. Cuocere per 5 minuti poi togliere l'aglio, inserire le cime di rapa e bagnare con il brodo, spolverare con il pecorino grattugiato e lasciar bollire altri 15 minuti. Aggiungere ora un paio di pizzichi di fiori di finocchio, il pane rafferma a pezzi grossolani e cuocere ancora per altri 10 minuti. Far stabilizzare per qualche minuto poi servire con pepe e un filo d'olio buono.

Buono, genuino e a km Zero



Sono buoni, genuini, sani, di stagione e soprattutto a km zero. Sono i prodotti che ogni sabato mattina finiscono sui banchi del Mercato della Terra di Umbertide, raccolti la sera prima da campi che non distano più di 40 km dalla città. Nato quasi per gioco nel 2010, oggi il Mercato della Terra di piazza Matteotti è un appuntamento fisso non solo per i produttori agricoli del territorio, che riescono a vendere i propri prodotti direttamente al consumatore finale con un ritorno economico maggiore, ma soprattutto per i tanti umbertidesi e stranieri per i quali è diventata una piacevole abitudine recarsi il sabato mattina in Piazza Matteotti.

Qui si trovano solo i prodotti che la terra offre naturalmente, seguendo il clima e le stagioni; così ecco che a novembre i prodotti estivi lasciano il posto a frutta e verdura invernale, oltre ai prodotti che si possono trovare tutto l'anno come formaggi, salumi, marmellate ed anche prodotti di artigianato artistico. Le tavole degli umbertidesi si arricchiscono quindi di tutte le proprietà nutritive e del gusto intenso di cavoli, insalate, radicchio, zucche, erbe da cuocere, porri. Prodotti che possono essere utilizzati per preparare fumanti vellutate, zuppe saporite e gustosi contorni. Un modo di consumare (e di vendere) consapevole, che fa bene alle tasche e soprattutto alla salute.

Novembre 2018



Comune di
Umbertide

01 GIO

TUTTI I SANTI

11 DOM

S. Martino di Tours

21 MER

Presentaz. B.V. Maria

02 VEN

Commemoraz. Defunti

12 LUN 46

S. Renato M.
S. Elsa

22 GIO

S. Cecilia V.

03 SAB

S. Martino
S. Silvia

13 MAR

S. Diego
S. Omobono

23 VEN

S. Clemente Papa

04 DOM

S. Carlo Borromeo

14 MER

S. Giocondo Vescovo

24 SAB

Cristo Re
S. Flora

05 LUN 45

S. Zaccaria Prof.

15 GIO

S. Alberto M.
S. Arturo

25 DOM

S. Caterina d'Aless.

06 MAR

S. Leonardo Abate

16 VEN

S. Margherita di S.

26 LUN 48

S. Corrado Vescovo

07 MER

S. Ernesto Abate

17 SAB

S. Elisabetta

27 MAR

S. Massimo
S. Virgilio

08 GIO

S. Goffredo Vescovo

18 DOM

S. Oddone Ab.

28 MER

S. Giacomo Franc.

09 VEN

S. Oreste
S. Ornella

19 LUN 47

S. Fausto Martire

29 GIO

S. Saturnino Martire

10 SAB

S. Leone Magno

20 MAR

S. Benigno

30 VEN

S. Andrea Ap.
S. Duccio



Camera di Commercio
Perugia



amici del centro socio culturale San Francesco



UNA MANO LAVA L'ALTRA...

Ti sei lavato le mani? Era la domanda che ci poneva la mamma o la nonna quando ci chiamava a mangiare. Questa regola igienica di buon senso ha basi scientifiche molto importanti. Si sa che le mani sono un ricettacolo di germi, virus e batteri che circolano nell'aria e con cui veniamo in contatto toccando le superfici.

I germi patogeni che si annidano sulla nostra pelle possono essere responsabili di molte malattie, dalle più frequenti e meno gravi, come l'influenza e il raffreddore, a quelle più severe. L'Organizzazione mondiale della sanità ogni anno promuove, per il 5 maggio, la Giornata mondiale per il lavaggio delle mani per ricordare l'importanza di questo gesto semplice, ma essenziale per la prevenzione delle infezioni trasmissibili, sia in casa che negli ambienti ospedalieri e di cura.

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando si trascorre molto tempo fuori casa o in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio: PRIMA di mangiare, maneggiare o consumare alimenti, somministrare farmaci, medicare o toccare una ferita, applicare o rimuovere le lenti a contatto; DOPO aver tossito, starnutito o soffiato il naso, essere stato a contatto con persone ammalate, aver usato il bagno, aver cambiato un pannolino, aver maneggiato spazzatura, aver usato un telefono pubblico o maneggiato soldi.

Porchetta e Vino – millefoglie di porchetta

Le origini della porchetta sono antichissime e complicate da certificare. È lo street food d'eccellenza dell'Italia centrale e tappa settimanale di moltissime persone. Essendo la porchetta un'arte, sarebbe riduttivo dare la sua ricetta. Vi propongo quindi un'alternativa sfiziosa che vi diventerà.

Ingredienti: fette sottili di porchetta 600 g, una mela, una patata grande, besciamella 500 g, olio evo, un bicchiere di vino bianco, un cucchiaino di maizena, sale e pepe.

Lessate la patata e pelate la mela poi ricavate delle fettine sottili. Preparate una besciamella liquida e componete il millefoglie in una teglia da forno con un cucchiaino di questa alla base poi a salire le fette di porchetta, poi di mela e patata intervallando con poca besciamella e ancora a strati per 3 volte. Infornate a 200° per 15 minuti. Nel frattempo stemperate la maizena nel vino con un pizzico di sale e riducete al fuoco fino a che sarà densa come una salsa che distribuirete a spirale sul fondo del piatto e sopra adagerete il millefoglie di porchetta e una macinata di pepe.

Vino e Porchetta, che passione!

Da oltre sessant'anni il suo nome è legato ad un piatto tipico della cucina locale, la porchetta, immancabile protagonista del mercato settimanale e gradita ospite a feste e banchetti, ma dal 2009 la famiglia Blasi si è cimentata in una nuova impresa, puntando su un'altra eccellenza locale, il vino. Era infatti il 1997 quando, per pura passione, i Blasi decisero di acquistare le antiche cantine di villa Bertanzi, risalenti al lontano 1742, pochi passi fuori da Umbertide.

Dopo circa dieci anni di ristrutturazione, i locali polverosi, umidi e in completo stato di abbandono, furono restituiti a nuova vita, ospitando grandi botti in cui riposano svariate tipologie di vino, prodotte nei circa trenta ettari di vigneti in località San Benedetto. Un'attività quella vitivinicola, nata quasi per scommessa, che a poco a poco è diventata grande tanto che nel 2017 è stata inaugurata una nuova cantina, a pochi passi da quella più antica che non riusciva più a contenere una produzione in forte espansione. Oggi le tre generazioni della famiglia Blasi si dedicano in egual misura alla produzione di porchetta e di vino, organizzando anche degustazioni di rossi, bianchi e rosati e visite guidate alle cantine. Il punto di forza? "Impronta", un blend di sagrantino, sangiovese e merlot, dal sapore tipicamente umbertidese.

Dicembre 2018



Comune di
Umbertide

01 SAB S. Ansano

11 MAR S. Damaso Papa

21 VEN S. Pietro Canisio

02 DOM S. Bibiana
S. Savino

12 MER S. Giovanna F.

22 SAB S. Francesca Cabrini

03 LUN 49 S. Francesco Saverio

13 GIO S. Lucia V.

23 DOM S. Giovanni da K.
S. Vittoria

04 MAR S. Barbara
S. Giovanni Dam.

14 VEN S. Giovanni D.CR.
S. Pompeo

24 LUN 52 S. Delfino

05 MER S. Giulio M.

15 SAB S. Valeriano

25 MAR NATALE DEL SIGNORE

06 GIO S. Nicola Vescovo

16 DOM S. Albina

26 MER S. STEFANO

07 VEN S. Ambrogio Vescovo

17 LUN 51 S. Lazzaro

27 GIO S. Giovanni Ap.

08 SAB IMMACOLATA CONCEZIONE

18 MAR S. Graziano Vescovo

28 VEN Ss. Innocenti Martiri

09 DOM S. Siro

19 MER S. Fausta
S. Dario

29 SAB S. Tommaso Becket

10 LUN 50 N.S. di Loreto

20 GIO S. Liberato Martire

30 DOM S. Eugenio V.
S. Ruggero

31 LUN 53 S. Silvestro Papa



Camera di Commercio
Perugia



amici del centro socio culturale San Francesco



ARRIVA L'INVERNO: SCIARPA E CAPPELLO.. E NON SOLO!

Quando l'inverno bussa alla porta, il termometro scende e maglie di lana e piumini tornano a riempire i nostri armadi, ecco che puntuali arrivano anche i disagi influenzali, che come ogni anno, vengono a trovarci durante i mesi più freddi.

Un buon metodo naturale per rinforzare il sistema immunitario ovviamente è il cibo.

Alcuni cibi sono più ricchi di nutrienti alleati del sistema immunitario che altri, ad esempio lo yogurt che è ricco di fermenti lattici, il salmone che è ricco di omega 3 o le noci che sono ricche di omega 6 ed ancora i kiwi che contengono vitamina C. Fra i cibi che maggiormente aiutano a rafforzare le difese immunitarie sono compresi: broccoli, zenzero, uova, cavolfiore, semi di soia, semi di lino, carote, finocchio, peperoni, papaya, ribes, frutti di bosco, frutta secca ed in generale la frutta e la verdura. Come si può notare, la natura ci offre quei cibi proprio nella stagione in cui ne abbiamo più bisogno!

Anche lo stile di vita può essere di grande aiuto: stress, fumo e alcool abbassano le difese immunitarie.

Quindi la prevenzione è: migliorare lo stile di vita ed assumere alimenti mirati di stagione. Facile no?



Comune di
Umbertide