

Più chiarezza con le nuove etichette

della Dottoressa Michela Padovani,ologa nutrizionista

continua dalla prima pagina

Per ottenere un elevato livello di tutela della salute dei consumatori e assicurare il loro diritto all'informazione, è opportuno garantire che i consumatori siano adeguatamente informati sugli alimenti che consumano...."

Quindi cambia l'etichetta degli alimenti in Unione Europea e diventa obbligatoria l'indicazione delle informazioni nutrizionali fondamentali e di impatto sulla salute. Il nuovo regolamento, inoltre, prevede il divieto di indicazioni fuorvianti sulle confezioni e una dimensione minima delle etichette, per renderle più facilmente leggibili.

Il Regolamento 1169/2011 entrerà ufficialmente in vigore appena prima del Natale 2011, anche se per diversi punti è previsto un percorso a tappe di tre o cinque anni di adeguamento.

Gli alimenti che non hanno i requisiti richiesti potranno essere immessi sul mercato fino ad esaurimento scorte, e comunque entro il 1° aprile, 2012.

Tra le novità più salienti del regolamento sono le seguenti:

- Dichiarazione nutrizionale obbligatoria. La novità di maggior interesse è che tutti gli alimenti confezionati devono disporre di una tabella nutrizionale che indichi: il valore energetico e le quantità di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, proteine, zuccheri e sale (riferiti a 100 g o 100 ml di prodotto). Come succede nel Regno Unito, potranno essere usati i "indicatori semaforici" per indicare i cibi che contengono troppi grassi o zuccheri (per maggiori info: <http://www.scienziatodelcibo.it/2011/06/03/etichetta-nutrizionale-a-semaforo-anche-in-italia/>).

- Indicazioni fuorvianti. I consumatori non devono essere fuorviati dalla presentazione degli imballaggi alimentari, dal loro aspetto, dalla descrizione, dalla presentazione grafica. Devono essere facilmente identificabili gli alimenti simili ad altri, ma prodotti con ingredienti diversi (come, ad esempio, i "simil-formaggi" prodotti con materie vegetali). La carne o il pesce ottenuti dalla combinazione di più parti dovranno essere indicati come "carne/pesce ricomposti".

- Allergeni. Le informazioni sugli allergeni devono essere fornite anche per cibi non imballati, ad esempio quelli venduti nei ristoranti o nelle mense. Si dovrà ripetere il nome dell'allergene ogni qualvolta esso sia presente in più ingredienti e in coadiuvanti tecnologici impiegati nella preparazione dell'alimento. Nella lista degli ingredienti, inoltre, la loro presenza deve essere enfatizzata mediante un carattere, uno stile o uno sfondo differente rispetto a quello degli altri ingredienti.

- Dimensione minima. Le indicazioni obbligatorie sulle etichette devono essere stampate in modo chiaro e leggibile. Per questo il carattere tipografico non deve essere inferiore a 1,2 mm (0,9 mm per le confezioni più piccole).

- Scadenza. La data di scadenza deve essere riportata anche su ogni singola porzione preconfezionata.

- Luogo di provenienza. È obbligatorio indicare il Paese d'origine o il luogo di provenienza delle carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e pollame (così come era già stato previsto per quella bovina dopo l'emer-

genza mucca pazza). Il vincolo scatta entro due anni (entro tre per l'obbligo di indicare l'origine di latte e derivati).

- Acqua e ingredienti volatili aggiunti. Dovranno essere dichiarati solo se nel prodotto finito la loro presenza è superiore al 5%. Mentre dovranno essere sempre citati se aggiunti alla carne, alle preparazioni di carne, ai prodotti della pesca non processati.

- Caffaina. Tutte le bibite (escluse tè, caffè e bibite a base di queste ultime) che contengono più di 150 mg/l di caffeina devono riportare nello stesso campo

visivo del loro nome, oltre alla scritta "Tenore elevato di caffeina", introdotta nel 2002, anche l'avvertenza "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".

- Insaccati. Gli insaccati devono indicare quando l'involucro non è commestibile.

- Oli e grassi vegetali. E' necessario indicare la tipologia (di soia, arachide, palma, etc.). Non basta più scrivere la dicitura generica "oli/grassi vegetali".

- Scongelato. Se un alimento è stato congelato o surgelato prima della vendita

e viene venduto scongelato, deve riportare sull'etichetta la dicitura "scongelato".

- Congelati e surgelati. Bisogna indicare giorno, mese e anno di surgelazione o congelamento per la carne e nelle preparazioni a base di carne e nei prodotti non trasformati a base di pesce che sono stati congelati.

- Non più falsi "Made in Italy". Quando nell'etichetta viene indicata l'origine del prodotto ma gli ingredienti utilizzati hanno origine differente, nelle diciture occorrerà citare anche questa seconda origine, o comunque precisare che la provenienza degli ingredienti non coincide con il luogo di fabbricazione del

prodotto. Non basterà, dunque, avere trattato maiali tedeschi in Italia per scrivere "Made in Italy", ma bisognerà scrivere "prosciutto prodotto in Italia con maiali di origine tedesca".

Tutte le diciture obbligatorie delle etichette devono essere nello stesso campo visivo della denominazione di vendita. Se la superficie della confezione è inferiore a 10 cm² basta riportare le informazioni essenziali (come allergeni, scadenza, peso netto, denominazione di vendita).

Per maggiori informazioni:

<http://eur-lex.europa.eu>

Che Natale hai in mente?



I tuoi regali con sconti dal 30% al 70%.

Chiedici tutto: più shopping, più stile, più tempo per te.

Oltre 100 negozi con sconti dal 30% al 70% tutto l'anno.

Aperti 7 giorni su 7.
www.thestyleoutlets.it
ATA BO-AN Uscita Castel San Pietro Terme



castel guelfo
the style outlets

Soffro lo SPREAD

Avete fatto caso alle frasi frequenti che dimorano indiscusse nei luoghi di incontro? Dal bar sotto casa ai talk show possiamo stilare una classifica di questo tipo: primo posto assoluto lo assegniamo a: "la classe media non esiste più, la gente non arriva a fine mese", seguono: "di questi tempi... è meglio non rischiare", "chissà che fine faremo...", "l'euro è stato un grande errore" fino ad arrivare a affermazioni del tipo "con la lira, io ero ricco"...

Ma che succede? Una mattina ci siamo svegliati con la CRISI dietro la porta di casa e di colpo ciò che fino a poco tempo fa ci era estraneo, che non ci interessava perché "non riguardava" la nostra vita, determina ora scelte e sentimenti...

Questo malessere, questo stato di apprensione che ci accompagna è soprattutto il frutto di una informazione che ci offre una rappresentazione scenica di ciò che accade, ma non ci permette di cogliere realmente il SENSO di quello che avviene attorno a noi... Ed ecco che accanto all'ansia scaturisce un senso di impotenza e di rabbia: ci sentiamo ostaggi di avvenimenti che non comprendiamo, a cui non possiamo porre rimedio. Questo stato emotivo viene alimentato continuamente dai mass media che ci ricordano ogni giorno che è una "catastrofe", "peggio della crisi del '29", "che quello che ci aspetta sono sacrifici" (ovviamente rivolti solo ai "i soliti noti"), che niente di simile è mai accaduto e "non si sa come può finire", "che è una vera recessione", e via dicendo... Un esempio recente è l'ipotesi, esposta dai nostri partners europei che, se non ce la fa l'Italia, l'Europa verrà colpita al cuore e l'Euro forse scomparirà... e di colpo la "fragile e pigra" Italia diventa il fulcro del destino dell'intera Europa!

La CRISI diventa l'incubo di tutti noi, il negativo per eccellenza, la madre di tutte le

preoccupazioni e le ansie che tormentano la nostra anima.

Ma noi vogliamo ricordarvi che la parola CRISI (DAL GRECO Kri-siss e Krinein) ha in sé altri significati... vuol dire anche SEPARARE, DECIDERE, DISCERNERE.

La crisi ci fa riflettere, ci chiede di essere in grado di cambiare, ci chiede di lasciare i vecchi schemi per abbracciare una nuova modalità di pensiero che ci permetta di stare in piena consapevolezza nella nuova realtà. Da questo punto di vista la crisi può essere vista anche come una rinascita.

Certo che, se non siamo disposti a rinunciare a quello che abbiamo, a ciò che ci è noto per abbracciare nuovi scenari, se questa modalità sociale ci appare come l'unica possibile per assicurarci una buona qualità della vita, se abbiamo paura di osare nuovi atteggiamenti, difficilmente riusciremo a superare la CRISI, e noi continueremo a rimanere senza riferimenti precisi, senza SENSO.

Ma se questi cambiamenti non fossero poi così negativi? Se lasciare andare il presente aprendosi ad una società nuova non fosse così "orribile"?

Sapere che cos'è questa crisi diventerebbe poco importante se fossimo convinti che proprio da qui può nascere una nuova modalità di relazione tra esseri umani, se fossimo in grado di dare noi stessi un SENSO a ciò che accade! L'economista Jeremy Rifkin ci mette in guardia e partendo dall'analisi della nostra economia, parla dell'empatia come di un secondo rinascimento, della mano invisibile che deve guidarci in una visione lungimirante per la sopravvivenza stessa degli esseri umani. Noi siamo convinti che l'accoglienza dell'altro da sé, una nuova modalità comunicativa, la consapevolezza dei propri desideri sia la chiave per tornare a se stessi, un modo nuovo di raccontarsi e tirar

della Dott.ssa Fiorella Fantuz
Counselor Professionista
AICIS Bologna

fuori le proprie risorse anti-crisi, spazzando via i luoghi comuni che, per quanto "comodi", ci limitano proponendoci una visione della realtà poco creativa.

Allora la parte poetica e creativa che ognuno di noi ha, può trasformarsi in una risorsa concreta, per affrontare le difficoltà quotidiane ed evitare di rimettere il proprio futuro nelle mani dello SPREAD!
Vi salutiamo citando la celebre frase di uno dei più grandi visionari del nostro tempo Steve Jobs "Siate affamati, siate folli"!

REGOLE "ANTI-CRISI" a costo zero!

- 1) Non perdere l'occasione di fare un complimento o di **essere gentile** con qualcuno.
- 2) Poniti **obiettivi realistici** e raggiungibili nel breve periodo!
- 3) Valorizza il tuo lato "comico": ricorda che **ridere** migliora la capacità di concentrazione e aumenta la capacità di risolvere i problemi.
- 4) Non concentrarti sugli errori del passato, **fai azioni concrete** e diverse nel presente!
- 5) Ogni giorno dedica del **tempo alla lettura** ed evita di sostituirlo con la TV-Spazzatura!
- 6) Tieni fede ai tuoi propositi riguardo la **cura di te stesso/a**
- 7) **Coltiva la conoscenza**, di te stesso e di ciò che ti circonda, aumenterà la tua percezione di "libertà"
- 8) Ricorda che ogni giorno è buono per **aiutare qualcuno** e lasciarti aiutare: nessun uomo è un'isola
- 9) **Coltiva relazioni** in cui poter condividere i tuoi stati d'animo
- 10) "Se ogni tanto ti senti piccolo, inutile, offeso e depresso, ricorda sempre che una volta sei stato il **più veloce** e vittorioso **spermatoozo del tuo gruppo**"

[comfort zone] space bologna
by charme
un nuovo esclusivo spazio
bellezza e benessere
Via S. Mamolo 3, 40136 Bologna
Tel 051/584563 - info@spacebologna.it
www.spacebologna.it

Gratis un lettino solare
presentando una copia del giornale

[comfort zone] christmas party
venerdì 2 dicembre
dalle 18,30



Doni sì, rifiuti no.
Le nostre idee per Regali Cool
di Beba Gabanelli

In italiano diremmo: "figo!", eppure il termine cool è molto più elegante e denso di significati: in inglese racchiude in sé oltre 13 sinonimi che vanno da "fresco" a "fantastico". In generale evoca qualcosa che è elegante perché semplice, bello perché sensato. E allora cerchiamo di essere cool anche nella presentazione dei nostri doni natalizi per amici e parenti. Secondo il Consorzio Nazionale per il riciclo degli imballaggi ogni anno in Italia produciamo 13.000 tonnellate di rifiuti

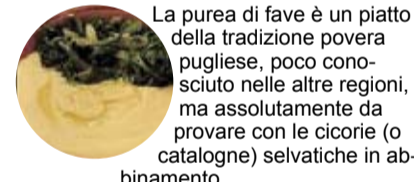


Cilindro e cravatta, ecco il cuore di Bologna

tutti i bambini, l'augurio di un buon lavoro per tutti i commercianti, un gesto di simpatia anche per i più scontenti. Insomma gesti di (stra)ordinaria civiltà, gentilezza e cortesia. Tentativi di dare l'esempio anche agli altri bolognesi, soprattutto nel saluto e nel sorriso, ingredienti così importanti per rendere la vita di tutti i giorni, a Bologna come nelle altre città, più leggera. Lo vedrete girare, a piedi o in bicicletta, anche durante i T-Days: la pedonalizzazione del cuore di Bologna si sposterà benissimo con il grande cuore che accompagna lo strano testimonial, che naturalmente si sposta sempre in maniera sostenibile. Lo strano personaggio tenta di preparare la città al convegno "La città civile e cortese", in programma per il 6 dicembre in Cappella Farnese, che prevede tra i vari lavori la stesura di una sorta di *piano comunale del senso civico* per Bologna. La città sarà ancora protagonista nei prossimi giorni, precedenti all'evento, di alcune iniziative di guerriglia "civile" il cui protagonista, sempre "cuore in spalla", tornerà ripetutamente a catturare l'attenzione dei bolognesi. Occhi aperti dunque per scoprire dove apparirà Lorenzo Cuore la prossima volta. Per maggiori informazioni www.lacittacivile.it

derivanti da nastri, coccarde e carta da regalo. Davvero uno spreco che non giova moltissimo alla nostra economia poiché i costi dello smaltimento sono elevati e quasi tutto il materiale è d'importazione, inoltre danneggia l'ambiente. Usiamo carta riciclata (ce n'è di bellissima), carta di riso che non si stropiccia e può essere utilizzata più volte oppure sacchetti di cotone decorato. Questi ultimi diventeranno buste di pout pourri per profumare i cassetti o per conservare un'infinità di oggetti. Se invece siete della scuola: "odio quelli che scartano piano piano, a me piace strappare tutto" troverete il modo di offrire ai vostri amici pacchetti da dilaniare senza pietà o sensi di colpa. Un sacchetto del pane, un foglio di giornale, una shopper di carta che avete riportato a casa da un viaggio a Berlino o a Parigi sono la vostra base di partenza. Spago, vecchi nastri e bottoni, striscioline di carta d'alluminio e resti gomitolli di lana (per chi ha ancora una nonna che sferruzza) faranno il resto. Se poi avete un giardino, siete a cavallo: qualche rametto di cipresso, biancospino, solanum o erica e un paio di foglie dai colori cangianti conferiranno al vostro pacchetto un'aria unica e davvero speciale!

Ricetta pugliese anti-crisi: Purea di fave e cicorie



La purea di fave è un piatto della tradizione povera pugliese, poco conosciuto nelle altre regioni, ma assolutamente da provare con le cicorie (o catalogne) selvatiche in abbinamento.

Ingredienti :
500 gr fave (secche senza buccia)
1 patata, 1 Cipolla
olio extra vergine di oliva, cicoria selvatica

In una pentola sistemate le fave, la patata a cubetti, la cipolla a fette e coprite tutto con abbondante acqua salata (l'acqua deve superare la verdura di 3 dita).

Lascio cuocere fino a che patate e fave diventino un composto cremoso. Frullo il tutto e contemporaneamente verso a filo olio abbondante. A parte lessato la cicoria selvatica. Impiattato sistemando quest'ultima (ben scolata) sopra la purea, se serve, aggiungo un filo d'olio extra vergine di oliva e servo con crostini caldi di pane raffermo.

TEATRO COMUNALE DI MODENA
fondazione

a Natale regala il Teatro

a Natale regala un "pacchetto" di spettacoli del Teatro Comunale Luciano Pavarotti ad un prezzo davvero speciale

TEATRO COMUNALE LUCIANO PAVAROTTI

a Natale regala il Teatro

Bohème
a scelta tra venerdì 27 gennaio ore 20,30 e domenica 29 gennaio ore 15,30
+ **Aida** venerdì 30 marzo ore 20,30
+ **Traviata un balletto** domenica 13 maggio ore 21
dal 19 ai 27 anni euro 40,50 anziché euro 67,50
dal 28 ai 44 anni euro 94,50 anziché euro 135
oltre i 45 anni euro 67,50 anziché euro 94,50

Bohème
a scelta tra venerdì 27 gennaio ore 20,30 e domenica 29 gennaio ore 15,30
+ **Traviata un balletto** domenica 13 maggio ore 21
dal 19 ai 27 anni euro 21 anziché euro 35
dal 28 ai 44 anni euro 49 anziché euro 70
oltre i 45 anni euro 35 anziché euro 49

Disponibile esclusivamente per posti di platea e palchi centrali di I e II ordine (posti davanti)

Per informazioni Biglietteria del Teatro Comunale Luciano Pavarotti | Corso Canalgrande 96, telefono 059 202 2010 | fax 059 202 2011 | biglietteria@teatromodena.it

Più chiarezza con le nuove etichette

QUANTITÀ MEDIA PER 100 g di PRODOTTO:	Valore energetico (kJ/100g - kcal/100g)
Proteine	13,1
Carboidrati	76,8
di cui zuccheri	11,1
Grassi	8,8
di cui saturi	3,1
Fibre alimentari	3,1
Salto	0,7

Tratto da saluteincucina.it blog sul mangiare sano con gusto dove potrai acquistare il libro su "Le Intolleranze alimentari" di Michela Padovani biologa, nutrizionista

Maggiore uniformità per le etichette alimentari in Europa

Dopo un percorso lungo e travagliato durato quasi quattro anni, l'Unione Europea da martedì 22 novembre ha reso effettiva la legge che si prefigge di uniformare le etichette alimentari in tutti gli Stati dell'Unione Europea. Il nuovo regolamento

è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea: "REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 25 ottobre 2011, Relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori..."
Dal Regolamento sopracitato si evince

soprattutto che: "... La libera circolazione di alimenti sicuri e sani costituisce un aspetto essenziale del mercato interno e contribuisce in modo significativo alla salute e al benessere dei cittadini, nonché alla realizzazione dei loro interessi sociali ed economici.

continua in quarta pagina

Le nostre consulenti di bellezza sono a disposizione della clientela nei seguenti orari:
lunedì: 13:30 - 19:30
martedì - venerdì: 10:00 - 19:30
sabato: 9:00 - 14:00

Vi aspettiamo per una consulenza gratuita.
Via Pontebugo, 7/a
San Lazzaro di Savena 40068 (BO)
tel: +39 051 452268

www.atmosphera-estetica.it
info@atmosphera-estetica.it

ATMOSPHERA
via Pontebugo, 7/a

Map showing location near San Lazzaro di Savena, Bologna.

ATMOSPHERA
BELLEZZA E BENESSERE
ama i tuoi sensi

PANE VINO
e San Daniele

Via Altabella 3/A
Via Nazario Sauro 8
Aperti durante le feste

01/12 Agenda 14/12

Il meglio degli appuntamenti in città

PANE VINO
e San Daniele

Via Altabella 3/A
Via Nazario Sauro 8
Aperti durante le feste

In città

Mercatini di Natale

Fiera di Natale di Via Altabella.
Fino al 7 Gennaio 2012
in Via Altabella - Bologna
Antica Fiera di Santa Lucia.
fino al 26 Dicembre 2011
Portico dei Servi - Strada Maggiore - Bologna

Italia, progetto inedito di Mili Romano

Fino al 26 dicembre 2011

Dove: Mambo
appositamente realizzato per gli spazi della Collezione Permanente del MAMbo
Il lavoro, articolato nella proiezione di un'opera video e di una azione-performance, conclude idealmente il ciclo di iniziative promosse dall'Istituzione Galleria d'Arte Moderna di Bologna in occasione delle celebrazioni per il 150° anniversario della proclamazione dell'Unità d'Italia.

In allegato trovate il comunicato stampa e l'immagine guida del progetto.

Le cine- cene

Dove: Alce Nero, Via Petroni 9
Quando: 3 - 10 - 17 dicembre alle ore 20
serate d'autore, tra cinema e cucina, con i menù biologici TRATTI DA film cult
Ogni cena costa € 29, bevande incluse (acqua e vino); l'abbonamento alle 3 serate è di € 75.
Sensualità, emozioni, seduzione, coinvolgimento totale. Tutto questo è il cinema, ma anche la buona cucina.
Le cene sono su prenotazione, chiamando il Tel. 051 2759196 o scrivendo a info@alcenero.it

Motor Show

368 Salone internazionale dell'auto e della moto
Dove: Quartiere Fieristico - Ingressi: Costituzione - Aldo Moro - Michelino - Nord - Nord Ovest Calzoni
Quando: 3 - 11 dicembre
Con la Prevendita on line il prezzo è di 22,00 euro a cui va aggiunta una commissione di servizio di 1,00 euro per ogni biglietto.
www.motorshow.it

THE SCHOENBERG EXPERIENCE

The Schoenberg Experience

Concerti, opere teatrali, proiezioni cinematografiche, mostre fotografiche, esposizioni pittoriche, incontri, conferenze si susseguiranno tra il 2011 e il 2013 a Bologna, Città della musica Unesco e sede ideale per un'iniziativa dedicata ad Arnold

RICEVI LA NEWSLETTER

Nome:

Email:

CLICCA QUI

www.bolognadavivere.com

Ricevi ogni 2 settimane l'agenda selezionata degli appuntamenti più belli e interessanti di Bologna. vai su

Se hai bambini vai su www.bambinidavivere.com e iscriviti alla newsletter di Bimbo



Dopo la prima edizione di settembre, un altro week-end di shopping, cultura e divertimento nel segno della sostenibilità ambientale, nel cuore della città già immersa nell'atmosfera natalizia. Durante i T Days si potrà camminare liberamente attraverso la T, perdendosi tra le vetrine, i monumenti, le botteghe, le piazze, i musei e i mercati cittadini, scoprendo la città da una nuova e piacevole prospettiva.

La coincidenza col Motor show sarà anche il modo per promuovere nuovi stili di vita compatibili dal punto di

vista ambientale, ad esempio tramite la diffusione di veicoli elettrici, come forma di mobilità sostenibile in aggiunta al trasporto pubblico e alla mobilità ciclo-pedonale.

Cosa cambia per il traffico?

Dalle 8 di sabato 3 dicembre alle 22 di domenica 4, le vie Rizzoli (tutta), Ugo Bassi (da via N. Sauro) e Indipendenza (da via A. Righi) saranno dedicate esclusivamente a pedoni e ciclisti. I veicoli in accesso alle proprietà private e adibiti al carico/scarico merci, già precedentemente autorizzati, potranno accedere alla T dalle 6 alle 9 di entrambe le giornate, mentre in piazza Roosevelt saranno allestite piazzole a servizio degli invalidi e del carico/scarico e sarà inoltre ricollocato il posteggio taxi.

Per l'occasione, ATC ha predisposto le

necessarie deviazioni di servizio per le linee che di norma attraversano il centro di Bologna: dalle ore 1.30 di sabato 3 dicembre fino all'1.30 di lunedì 5 dicembre, le linee ATC 11, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 28, 29B, 30, 62, 86, navetta A e Aerobus BLQ saranno, quindi, soggette a deviazioni. Per le informazioni telefoniche, il call center 051 290290 sarà attivo ogni giorno dalle 7 alle 20. I percorsi provvisori dalle singole linee, le fermate temporaneamente soppresse, quelle provvisoriamente istituite sui percorsi modificati e gli orari completi delle linee deviate sono già tutti consultabili e scaricabili dal sito internet di ATC: www.atc.bo.it

www.tdays.bo.it

Visitors in teatro

con Roberto Malandrino, Paolo Maria Veronica, Maurizio Grano, Raffaella Silva, Clio Abbate, Giulia Corticelli, Lucia Salvatore, Roberta Severi
Dove: teatro-oratorio S. Filippo
Quando: Dal 7 al 10 Dicembre 2011
7 dicembre ore 21.00, 8 dicembre ore 16.00 e ore 21.00
9 dicembre ore 16.00, 10 dicembre ore 16.00 e ore 21.00
15 € intero, 8 € ridotto
Prevendita: Bologna Welcome - Piazza Maggiore 1/E - tel +39 051 231454

La geografia secondo Capossela

Quando: mercoledì 7 dicembre alle 15.30
Dove: Aula Magna di Santa Lucia
Vinicio Capossela dialoga con Franco Farinelli e Alessandro Bergonzoni sul tema La geografia. L'incontro, aperto al pubblico, è organizzato dal Comune di Bologna e dall'Università di Bologna. Ingresso libero fino a esaurimento dei posti disponibili

Regali a Palazzo

Quando: 8 - 11 dicembre
dove: Palazzo ReEnzo

Il meglio dell'artigianato bolognese
www.regaliapalazzo.it/

SOULSHAKER PARTY

Dove: La Scuderia di piazza Verdi
Quando: 7 dicembre 2011 h 21
Live JANICE GRAHAM BAND
Definiti i nuovi Arctic Monkeys, the "next big thing" da XFM, i quattro giovanissimi musicisti di Manchester propongono un sound ruvido, funky-ska che ha del carattere da vendere.
DJPARTY
Ingresso 10 euro
acidjazz.co.uk/janicegrahamband.com/

Musica

Francesco Guccini in "Storia di Altre Storie" Tour

Dove: Unipol Arena (Casalecchio)
Quando: sab 3 dic ore 21
Costo: Gradinata Est Non Numerata - Intero 31,00 Euro Gradinata Ovest Non Numerata - Intero 31,00 Euro Parterre in Piedi - Intero 31,00 Euro
Info: 059.451646
www.unipolarena.it

Schoenberg che recentemente l'Unesco, appunto, ha riconosciuto come una delle figure artistiche più importanti della storia culturale occidentale.
venerdì 2 dicembre 2011 - ore 20.30
c/o Teatro Comunale di Bologna, Largo Respighi 1
The Schoenberg Experience - Concerto inaugurale
Orchestra del Teatro Comunale di Bologna
Il concerto è preceduto, alle ore 18.30, da un incontro con Nuria Schoenberg Nono condotto da Nicola Sani

sabato 3 dicembre 2011 - ore 11
c/o Aula Magna della Pinacoteca di Bologna, via Belle Arti 56
Conferenza tenuta da Nuria Schoenberg
Nono dal titolo "Arnold Schoenberg in America: 1933-1951"

lunedì 5 dicembre 2011 - ore 17.45
c/o Cinema Lumière, via Azzo Gardino 65
Proiezione del film "Moses und Aron" di Jean-Marie Straub e Danièle Huillet
La proiezione apre la rassegna cinematografica schoenberghiana curata dalla Cineteca di Bologna.
www.theschoenbergexperience.com



Siamo un'associazione di e per Bologna che da oltre 40 anni fa da ponte tra i cittadini di Bologna e il Bologna Center della Johns Hopkins University proponendo i molteplici aspetti della cultura statunitense come terreno di scoperta e di incontro. Inoltre, gestiamo l'unica scuola di inglese-americano della città "EnglishForYou".

Venite a trovarci sul sito www.italo-americana.org oppure al prossimo evento culturale

Invitiamo il pubblico di Bologna il **13 dicembre h. 21** Concerto di jazz elegante "Ella & Ellington" di Irene Robbins e il suo quartetto

Auditorium Johns Hopkins Bologna Center
Via Belmeloro, 11 Bologna
Per prenotare i posti : info@italo-americana.it oppure 051/2917853



IL MASTER IN COUNSELING
AD INDIRIZZO UMANISTICO ESISTENZIALE
INTEGRATO
PARTIRÀ IL 28 GENNAIO 2012
IL CORSO È ACCREDITATO DA
ASSOCOUNSELING (CERT-0051-2011)

PRENOTA UN COLLOQUIO INDIVIDUALE GRATUITO DI ORIENTAMENTO E INFORMAZIONE
allo 051/6440848 o scrivi ad info@aicisbologna.it

Il master in counseling umanistico esistenziale integrato AICIS consente, dopo il superamento di un apposito esame di valutazione professionale, l'iscrizione al Registro Italiano dei Counselor di AssoCounseling ed il contestuale rilascio del Certificato di Competenza Professionale in Counseling.

via dell'Arcoveggio, 138
Antica Trattoria 40129 Bologna
CasaBuia
tel. 051.321089
aperto domenica a pranzo 051.321067

Marinai, Profeti e Balene

Vinicio Capossela in tour
Dove: Teatro Comunale di Bologna
7 dicembre ore 21
I biglietti NON saranno in vendita presso la biglietteria del teatro, ad eccezione della sera del concerto.
www.viniciocapossela.it

Nella terra dei pinguini Club tour

Quando: Venerdì 9 dicembre ore 22.30
Dove: Estragon, Parco Nord

99 P0sse

Dove: Estragon
Quando: sab 3 dic 2011
T 051241554 www.estragon.it/

Circoloco @ LINK

w. JAMIE JONES.CASSY.SYSTEM OF SURVIVAL.CIRILLO
Quando: dic 07, 2011 - 23:00 | Eventi.
Dove: Link, Via Fantoni
Finalmente a Bologna l'eccellente party che ha incendiato il DC10 di Ibiza e non solo. Circoloco è divenuto negli anni un vero punto di riferimento per tutti gli appassionati di dance elettronica.
www.link.bo.it

I.D.M. international drum'n'bass meeting

Quando: dic 03, 2011 - 22:30
Dove: Link, Via Fantoni 1
12 PREVENDITA € 15 À INTERO
340/9466153 ñ 334/1747739 ñ 349/8630278

In Scena

Finale di Partita

di Samuel Beckett
Dove: Arena del Sole, Sala Grande
Quando: 1 - 4 dicembre
regia Massimo Castrì
con Vittorio Franceschi, Milutin Dapcevic
www.arenadelsole.it

Varietas Delectat

Quando: 2- 3 dicembre ore 21
Dove: Teatro Delle Celebrazioni, via Saragozza 234
www.teatrocelebrazioni.it

Il paese dei Campanelli

Quando: 4 Dicembre ore 21
Dove: teatro Duse, via Cartoleria 42 di Carlo Lombardo e Virgilio Ranzato
www.teatrodusebologna.it/

Il male oscuro

spettacolo-concerto in due puntate dal romanzo di Giuseppe Berto
Prima Nazionale
Dove: Teatro delle Moline, Via delle Moline
Quando: 9 e 10 dicembre

L'atto simbolico del mangiare
Rubrica a cura di Miranda
Barisone
psicologa e psicanalista
3° puntata

L'ATTO SIMBOLICO DEL MANGIARE IL CIBO E IL RICORDO



Per chiarire il significato delle vostre risposte al questionario precedente, ecco una carrellata fra le varie tipologie di gusti e di personalità.

FORMAGGI MOLLI.

Sono ancora teneri. Sono ancora teneri e appunto molli, la loro pasta è candida, senza nessuna sfumatura giallognola, la loro consistenza soffice, il loro gusto leggero, delicato, talvolta quasi insapore, tanto da poter essere conditi con una spruzzata di sale e pepe.

Hanno un candore interno, psicologico, in quanto non emanano sensazioni né olfattive né gustative forti, ma anzi tenui, appena percettibili. Sono affidabili, un po' puritani, lindi; sanno di casa buona, comunicano affetti

puri, semplici, senza retrogusti complessi e fanno parte della dieta di una persona ingenua, all'acqua e sapone, incapace di inganno, che non dispone di una tastiera interna polifonica, densa, a più strati. La vita sembra fatta di pochi numeri, di pochi sentimenti affidabili, da casetta buona, villaggio buono, realtà buona.

Hanno dalla loro la freschezza, piacciono a donne che ci tengono alla linea (ma il loro contenuto calorico non è poi tanto più basso di forme più stagionate, la loro leggerezza è più di gusto che di sostanza), che difettano di sensualità, che sanno assaporare poco e che danno importanza al lato igienista e salutista della vita, automaticamente refrattario a tutto ciò che è piacere e seduzione.

FORMAGGI STAGIONATI.

Ce ne sono in quantità incredibili e hanno sfumature diversissime, tutti hanno una pastosità consistente, che arriva alla durezza da coltello, assumono tonalità calde, avorio, giallicce e sprigionano aromi forti, graditi alle persone che apprezzano sensazioni eccitanti, da calibrare con calma. Sono un po' il corrispettivo dei vini da meditazione, con cui si sposano magnificamente. Hanno note sia gravi sia acute, una tastiera complessa.

Se vi piacciono siete edonisti di gusto, vi piccate di essere raffinati, esteticamente articolati e selettivi, ricchi di sfumature e poco inclini all'austerità e alla rinuncia. Il piacere per voi è un must.

FORMAGGI ERBORINATI.

Hanno fragranze particolari, perché nella loro pasta sono state inserite erbe e fragranze che li profumano in modo particolare. Sono delicati e pungenti, hanno sapori complessi, da assaporare adagio, con stile gourmet e costituiscono un ottimo compromesso fra il gusto "fresco" e insapore e la densità degli aromi forti. Una variante ancora più complessa è costituita da formaggi con le muffe verdi, tipo il gorgonzola o il *Roquefort* francese. Sono prodotti dal gusto complesso, dall'odore penetrante, quasi di muffa, possono essere quasi friabili o cremosi.

Piacciono, come quelli stagionati, ai palati sapienti che amano abbinamenti e retrogusti complessi, che si deli-

ziano di note strane, un po' fuori dal comune. Valgono gli stessi criteri degli stagionati.



IL GRANDE NUTRIMENTO DEI CEREALI

I cereali sono il dono più benefico che la natura ha offerto agli uomini; essi ne rivelano il suo volto materno, la sua soccorrevole tenerezza, l'efficacia della sua protezione. Infatti, mentre i vegetali sono perlopiù poveri di potere nutritivo e forniscono poche calorie, i chicchi dei cereali saziano. Il loro apporto calorico consente all'uomo di sopravvivere e di lavorare e all'infanzia di crescere. Per millenni il grano, sotto forma di pane, ha nutrito un numero sterminato di persone che altrimenti sarebbero morte di inedia. Le classi più povere, che si cibavano solo eccezionalmente di carne, avevano come mezzo di sostentamento la pagnotta, cotta al forno una volta la settimana, dopo essere stata impastata con l'acqua e lievitata. Questa, spesso intinta in un brodo di verdura o di legumi, costituiva il cibo di base della povera gente.

Faremo una breve storia del chicco di frumento che diventa pane, per apprezzarne sia la straordinaria ricchezza simbolica, sia il ruolo avuto nell'evoluzione umana.

Prima di inoltrarci in questa ricerca, guardiamo però in quale scala di valori si trova il grano nella società attuale della nostra rea geografica. Pur godendo della massima popolarità e di un altissimo indice di gradimento e pur ispirando una venerazione quasi sacra, esso è infatti accusato di fare degli obesi e sconsigliato. Le persone costrette a una dieta guardano con un sospiro di desiderio al pane fragrante appena sfornato, di cui devono fare parco consumo, e rinunciano malvolentieri al piacere di arrotolare sulla forchetta gli spaghetti o di addentare una pizza ancora caldissima. Eppure è da questi alimenti "poveri", ma sani e di grande digeribilità, che la cucina italiana ha

tratto i suoi trionfi ormai internazionali. Il "primo" di pasta e dei relativi condimenti è specialità esclusiva e fiore all'occhiello della cucina italiana. Gli altri "primi" da vanto della cucina nostrana utilizzano altri cereali d'importazione: uno è il riso, l'altro il mais o granturco. Il riso è un altro cereale-miracolo, che continua a sfamare le numerosissime popolazioni dell'Asia orientale; per merito della fantasia italiana, esso è diventato un altro prestigioso classico della nostra cucina: il risotto. Il mais, giunto in Europa dalle "lontane Americhe", ha costituito il sostentamento quotidiano delle aree geografiche dell'Italia settentrionale, dove è stata inventata la polenta, cibo-base per due/tre secoli di montanari veneti e lombardi. Tutti i cereali confluiscono a livello biochimico nell'area dei carboidrati, ossia di alimenti ad alto potere calorico. Sono prodotti che, assieme

agli zuccheri, forniscono energia fisiologica in prima istanza, lavorativa di conseguenza. Svolgono però un'altra funzione particolarmente preziosa: danno un senso di sazietà anche psicologica. Le persone che soffrono di un senso di vuoto e che sentono imperioso il bisogno di introdurre qualcosa di solido e di saziante, assumono in eccessiva quantità pane, pasta e dolci; fra i

cui ingredienti non manca quasi mai la farina. Nella prossima puntata guarderemo alla storia del chicco di grano, che, seminato nella terra, diventa spiga; questa viene mietuta, raccolta in covoni e, dopo essere separata dalla pula, macinata e trasformata in farina per essere poi impastata con l'acqua, lievitata e cotta nel forno.

festiva.1 2011
danza CONTEMPORANEA
sabato 10 dicembre · ore 21
COMPAGNIA VIRGILIO SIENI - Italia
NEI VOLTI
di Virgilio Sieni
danza Virgilio Sieni
flauto Giampaolo Pretto
musiche Bach, Sciarrino, Telemann
con la partecipazione straordinaria di Ferruccio Mazza
produzione Théâtre du Merlan, Scène Nationale à Marseille,
Compagnia Virgilio Sieni
collaborazione alla produzione Unione Musicale di Torino,
Torinodanza
PRIMA ITALIANA
ORARIO BIGLIETTERIA : da lunedì a venerdì ore 15.30-19; sabato ore 10-12.30/15.30-19. Nei giorni di programmazione fino a inizio spettacolo. Tel. 0532 202675 - Fax 0532 206007 - www.teatrocomunaleferrara.it

SCEGLI di far SCEGLIERE

Regala salute e benessere con i buoni regalo del Mare Termale Bolognese!
E quest'anno c'è il MareTermale-BOX: al prezzo fisso di € 49 regali un elegante cofanetto che dà a chi lo riceve la possibilità di scegliere fra accessi alle terme, massaggi, trattamenti, notti azzurre in piscina termale e tanto altro ancora.

In edizione limitata per le feste!

mare termale bolognese
051 4210046
www.maretermalebolognese.it