### Musica

La Sinfonica del Comunale Dove: Teatro Manzoni - Via de Monari, 1/2 Quando: 21 dicembre ore 20.30 Orchestra del Teatro Comunale di Bologna Poltrona di platea > x 35,00 www.tcbo.it/index.html

Rock inglese per l'Estragon dal vivo PETE DOHERTY (Rock ñ UK) Dove: Estragon Quando: sab 17 dic ore 22

dal vivo Fbfs Night performance before Christmas

Dove: Bravo Caffè Quando: gio 22 dic 2011 T . 051-266114 333-5973089

www.bravocaffe.it

www.estragon.it

Loveground@Arteria IVAN IACOBUCCI vs LUIS MARTINEZ Dove: ARTERIA Quando: ven 30 dic 2011

T 051-0868879 - www.arteria.bo.it

T 051-505801 - www.covoclub.it

**NeW YEAR'S EVE Indie Party** Quando: sab 31 dic 2011

Capodanno con Studio 75 feat. Veronica Ceroni Dove: BRAVO CAFFE'

Quando: sab 31 dic 2011 T 051266112 - www.bravocaffe.it

Capodanno al Palanord

L'evento Tenko con i migliori di del genere

MAT WEASEL BUSTERS Dove: Palanord, Via Stalingrado Quando: sab 31 dic 2011 dalle 21 Costo: ingresso 20 euro prima delle 23; Dopo 25 euro. Prevendite a 25 euro + 2 free drinks. Info: 339 - 4283720 // 335 - 7578009

Mangia con i piatti Speciale No(t)te di Capodanno

Per tutto il mese di dicembre è possibile suggerire album e canzoni preferite scrivendo a capodanno@ilposto.bo.it, creando così la playlist dell'ultima notte dell'anno. Dove: Il Posto, Via massarenti

Quando: sab 31 dic dalle 20.30 T: 051-307852 www.ilposto.bo.it

SuperFunkissimo Double Party

Dove: ARTERIA Quando: sab 31 dic 2011

T 051-0868879 www.arteria.bo.it Rebel Rave al Link

New Year Event: Damian Lazarus & Clive Henry &Art Department. dic 31, 2011 - 00:00 | Event Dove: Link, Via Fantoni 1 www.damianlazarus.com

mediante l'aggiunta al liquido di cottu-

ra di pomodoro. Il cambiamento di colore della carne

bovina cotta in acqua è dovuto alla ossidazione del ferro in essa contenuto e alla formazione di meta-emoglobina e meta-mioglobina derivate dai classici pigmenti colorati di rosso le parti magre muscolari dei bovini.

Con la cottura in acqua si ha in genere una diminuzione dell'apporto vitaminico della carne originale, dovuta sia al passaggio delle vitamine nel liquido di cottura in quanto idro e liposolubili, sia ad una effettiva distruzione di esse in quanto termolabili. Le Vitamine del gruppo B e la Vitamina C, idrosolubili e termosensibili, sono le più delicate, si può arrivare ad una perdita fino al 50-70 %. Le vitamine liposolubili (A, E, K, D) risultano più stabili e non vengono distrutte in quantità apprezzabili alla temperatura di ebollizione dell'acqua. L'uso della pentola a pressione riducendo i tempi di preparazione, nonostante la temperatura più elevata, permette una migliore conservazione del patrimonio vitaminico, rispetto alla classica cottura in tegame con coperchio non ermetico.

Aperti 7 giorni su 7.

www.thestyleoutlets.it

Il brodo è considerato una bevanda tonica: consumata calda, sembra avere un potere rilassante sul sistema II brodo può essere conservato anche nervoso; è quindi consigliato in casi di stanchezza, inappetenza e stati febbrili, ove è necessario assumere liquidi e alimenti poco calorici.

Le calorie del brodo derivano quasi

unicamente dai grassi presenti nella carne che, durante la cottura, si sciolgono e passano nell'acqua. Per limitare la concentrazione di grassi disciolti, è utile prima di utilizzarlo, procedere alla sgrassatura: lasciarlo per una notte in frigorifero, al mattino sarà semplice asportare completamente il grasso addensato in superficie.

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

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

a lungo, anche per una settimana; dovrete però avere l'accortezza di farlo bollire per un paio di minuti ogni giorno, in modo da interrompere ogni processo di degenerazione. Per man-

tenere al meglio le sue caratteristiche

nutrizionale è bene comunque conservarlo in frigorifero e consumarlo entro 3 giorni dalla sua preparazione.

I valori nutrizionali dei diversi tipi di brodo sgrassati (per 100 g di parte edibile) sono i seguenti:

Che Natale hai in mente?

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

**BRODO DI CARNE E VERDURA** 100 q - 5 Kcal - Proteine animali: 0 q Proteine vegetali: 0,4 g - Carboidrati: 0,1 g - Grassi: 0,2 g - Fibre: 0 g - Ferro: 0,1 mg - Calcio: 1 mg - Vitamina

**BRODO DI GALLINA** 100 g - 9 Kcal - Proteine animali: 0

**BRODO VEGETALE** 100 g - 5 Kcal - Proteine animali: 0 g -Proteine vegetali: 0,3 g - Carboidrati: 0,3 g - Grassi: 0,4 g - Fibre: 2 g - Ferro: 0,1 mg - Calcio: 1 mg - Vitamina

g - Proteine vegetali: 0 g - Carboidrati:

0,6 g - Grassi: 0,5 g - Fibre: 2 g - Fer-

ro: 2 mg - Calcio: 6 mg - Vitamina C:

BRODO DI DADO

castel guelfo

thestyleoutlets

0 mg

100 g - 3 Kcal - Proteine animali: 0 g -Proteine vegetali: 0 g - Carboidrati: 0,1 g - Grassi: 0,4 g - Fibre: 2 g - Ferro: 0 mg - Calcio: 1 mg - Vitamina C: 0 mg

Bologna da vivere



### Tanti auguri di Buone Feste

IL MASTER IN COUNSELING AD INDIRIZZO UMANISTICO ESISTENZIALE INTEGRATO PARTIRÀ IL 28 GENNAIO 2012 Info: tel. 05 | 6440848 - info@aicisbologna.it

# Sorprese per Bologna

regalare solo sorprese. I soliti regali hanno seccato tutti,

Per Bologna, poi, ci vuole qualcosa di veramente speciale

Prendete i suoi portici: chilometri di volte gialle e rosse che ti portano a spasso fra vicoli e palazzi, senza interruzione e senza pioggia. Sei coccolato là sotto, sei in un corridoio di casa, dove puoi camminare a

E allora ecco la prima sorpresa: spente tutte le luminarie. Tutte in un colpo solo: quelle gialle, bianche, colorate, a grappoli, a festoni, a stelle... tutte spente, accesi solo i lampioni con la luce calda, lieve e soffusa. Un grande sollievo per la vista e la bellezza e un buon risparmio

#### Seconda sorpresa: chiusi

tutti i negozi. Le persone possono passeggiare senza guardare le vetrine ma guardandosi intorno. Un angolo, un balcone, una statua, una panchina, una piazza. E senza aprire il portafogli neppure una volta.

Terza sorpresa: spenti i motori, auto, moto, taxi, bus, parcheggiati e silenziosi. I bambini possono correre senza dare la mano, saltare giù dai marciapiedi, giocare in mezzo alla strada, mentre gli adulti possono chiacchierare spostandosi lentamente a piedi. Qualcuno ascolta un cane abbaiare e un merlo cantare. Un gatto attraversa senza rischiare la vita. Tutti possono di nuovo respirare.

Quarta sorpresa: crescono alberi in città. Crescono con la rapidità con cui sono stati tagliati. In particolare prugnoli e magnolie, e qualche tiglio sano, perché pare che abbiano una salute alquanto cagionevole negli ultimi tempi. Una fila di prugnoli al centro di via Indipendenza, magnolie sotto le due torri, tigli in via Marconi, ma soprattutto in piazza Minghetti

prugnoli e magnolie ad ogni angolo

Quinta sorpresa: sparisce l'abete addobbato in piazza Maggiore e torna ad essere felice fra i monti, vivo, vegeto e carico solo di foglie. Al suo posto un albero fatto ad arte, o meglio d'arte. Un albero pieno di idee per un futuro sostenibile che sostenga

Sesta sorpresa: un grandissimo girotondo formato da tutti i tipi di famiglie che abitano in città per avvolgere le mura in un abbraccio solidale. Famiglie di tutti i colori, composte da donne, uomini, bambini bambine, anziani, animali, uniti insieme solo dall'amore e dal rispetto. indipendentemente dal sesso, dal colore della pelle, dalla religione, dalla nazionalità, dai timbri sui documenti.

Settima sorpresa: agli angoli dei semafori nessun lavavetri, e sui gradini nessun senzatetto. Non li hanno arrestati, sono soltanto stati invitati a pranzare insieme agli altri cittadini, e ora se ne vanno anche loro a passeggio come veri turisti che si stupiscono ancora. Stasera avranno una casa dove rientrare.

Una città speciale ha bisogno di grandi sorprese e di un giorno davvero speciale Un giorno che sia il primo di tanti

Un unico dubbio: potrò parcheggiare le renne in stazione il giorno di Perché anch'io vorrei camminare di nuovo per le vie di Bologna. Maria Beatrice Masella

Maria Beatrice Masella, abita e lavora come insegnante e

pedagogista a Bologna, dove scrive romanzi per adulti e ragazzi. Ultimo pubblicato: Il grande noce racconta: sette storie per sette sere, Bacchilega Junior Editore, **Imola** 

CAPODANNO 2012

SEASON CAFFÈ BOLOGNA

dalle 19:00 aperitivo s cena s bollicine

dj-set s drink s colazione alle 07:00

via emilia ponente 62 per info e prenotazioni: 347.5909934 info@seasoncaffe.it



## Camminare d'inverno per scaldarsi un po'

muscoli hanno la capacità di convertire l'energia chimica resa disponibile dal cibo in energia meccanica attiva: una parte non trascurabile di questa energia (circa il 45%) viene dispersa sotto forma di calore. I nostri muscoli sono quindi un'importante fonte di energia termica. Tutto questo per dire - mi perdonerete - un'ovvietà. Ovvero che se abbiamo freddo il modo migliore per farlo passare è fare del moto. Sarà anche banale ma non sembra una lezione che abbiamo imparato bene. Tanto è vero che in inverno, tra blocchi antismog e zone a traffico limitato, ci ostiniamo a girare in scooter. Battendo i denti

piumini, copertine termiche e optional vari. Se invece pedaliamo, superato il primo momento, come quando ci tuffiamo nel mare, il senso di calore arriva rapido e duraturo. Se volete un approccio più soft, andate a piedi. Il corpo umano è programmato per fare serenamente 20 chilometri al giorno ma noi ci siamo disabituati. Scaldarsi non è il solo vantaggio: pedalare e camminare almeno mezz'ora al giorno stimola la produzione di endorfine. Sono sostanze chimiche dotate di un grande potere analgesico e che danno un'intensa sensazione di appagamento fisico. Se dovete coprire una distanza lasciate a casa il motore e usate

gambe e pedali. Niente multe, niente ricerca spasmodica di un parcheggio Arriverete alla meta meno stressati. meno infreddoliti e fermamante determinati a mangiare caroboidrati a pranzo senza la preoccupazione di ingrassare. Tanto, 100 grammi di pasta si smaltiscono con poco più di 10 minuti di camminata E non fatevi scoraggiare da chi vi

dice che respirate lo smog: fermi in mezzo al traffico l'abitacolo della vostra auto si trasforma in una camera a gas, mentre spostandovi in bici o a piedi si possono percorrere strade meno trafficate e si riducono i tempi di esposizione alle sostanze inguinanti

### Le letture consigliate per le vacanze a cura di Libreria TRAME Tel e fax 051 233333 www.libreriatrame.com via Goito, 3/c 40126 Bologna

Concita De Gregorio Così è la vita imparare a dirsi addio (edizioni Einaudi)

e imprecando, e a poco servono

Il libro di Concita De Gregorio affronta il tema della morte e della vecchiaia con la sua solita agilità, è strutturato per articoli brevi, imperniati di solito su una singola storia o persona, pieno di suggerimenti di testi e film che permettano di riflettere sul lutto, sulla scomparsa di una persona cara, sulla difficile, ma non impossibile, accettazione dell'età che avanza.

Silvia Aquilini & Katia Brentani Ti lascio una storia da raccontare (Edizioni Nuova S1)

Romanzo d'amore scritto a quattro mani ambientato a Bologna, alterna una storia ottocentesca fra la giovane Carolina, malmaritata, e il viaggiatore Henri Beyle, e una moderna in cui la giovane restauratrice Gemma, restaurando quasi 200 anni dopo nel cimitero monumentale la tomba di Carolina, trova un'amicizia e un pacchetto di lettere antiche da cui ricostruire la propria e l'antica storia

d'amore. Ben costruito e assai piacevole

Per i più piccini Rocco Pinto

Fuori catalogo: storie di libri e di librerie (edizioni Voland)

Rocco Pinto racconta il mestiere del libraio scrivendo un'autobiografia passionale, sospesa fra sogno e realtà, piena di altri libri e altre storie... Un piccolo libro suggestivo che mette a fuoco anche la parte artigianale del lavoro in libreria.

Arena del Sole - Teatro Stabile di Bologna / Arte e Salute onlus AL DUTĂUR DI MÂT da Il medico dei pazzi di Eduardo Scarpetta

DAL 20 DICEMBRE ALL'8 GENNAIO - Sala Grande

testo e regia Nanni Garella

"Fa sorridere il cuore" La Repubblica Marina Pitta "Una girandola di trovate" Corriere della Sera e gli attori di "Tempi comici perfetti" L'Unità "Un'idea folgorante" Il Sole 24 Ore Arte e Salute

SABATO 31 DICEMBRE, GRANDE SOIRÉE DI SAN SILVESTRO

BRINDISI DI CAPODANNO CON SPUMANTE CESARINI SFORZA BRUT RISERVA
CESARINI SFORZA

PANETTONE GIAMPAOLI









### Auguri di Buone Feste

Quest'anno l'albero di Natale di Plazza Liber Paradisus è addobbato con oggetti provenienti da Second Llfe, l'area del riuso della città di Bologna dove i cittadini possono scambiarsi liberamente e gratuitamente qualunque oggetto di casa purché in buono stato Second Life L'area del Riuso Via Marco Emilio Lepido 186/187, Borgo Panigale

## In Città



<u>Al</u>berghi Diurni Cobianchi 1911-2011 La mostra presenta

Open the

parte della fotografica e video del Progetto

sugli Alberghi Diurni Cobianchi, tuttora in corso. Da Bologna a Londra e poi queste sono alcune delle città dove è stato possibile raccogliere documenti e testimonianze della presenza di Alberghi Diurni, per tracciare un quadro attualmente questi luoghi Quando: dal 17 dicembre 2011 al 14

Dove: Urban Center Bologna, Biblioteca orario: martedì - venerdì ore 10-20, sabato

door

documentazione

Milano, Cuneo, Venezia, Roma e Napoli generale della situazione in cui si trovano

Sabato 17 dicembre alle ore 17.00 ci sarà la presentazione/inaugurazione della mostra.



Regala salute e benessere con i buoni regalo del Mare Termale Bolognesel E quest'anno c'è il MareTermaleBOX: 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.

#### SCOPRI to OFFERTE!

- accessi alle piscine termali cofanetto Mare Termale BOX
- soggiorni termali

a partire da € 10 € 49 a partire da € 209



# 15/12 **Agenda** 20/01

## Il meglio degli appuntamenti in città



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

www.bolognadavivere.com

#### Un Natale di alberi, luci e suoni

Quando: 18 dicembre ore 15.30 Presentazione del Presepe Vivente, 23 Dicembre 2011 ore 21 Concerto di Natale Dove: Chiesa di san Filippo e Giacomo,

Natale in Sant'Isaia festa di strada. Esposizione dei prodott sotto i portici, degustazioni e visite nei

Via Lame 105 - Ingresso libero

laboratori artigiani Quando: 17 e 24 Dicembre 2011

A San Lazzaro "Notte

Bianca natalizia" animazioni, degustazioni, trenino di Natale

e negozi aperti 22 Dicembre 2011 - dalle ore 17 alle 23

**Natale in Trenino** Domenica 25 dicembre

ore 10-19 Trenino da Piazza XX Settembre a Piazza Maggiore e ritorno ore 14.30 Christmas Party Musica, Giochi e Animazione con Radio International ore 17.00 Auguri di Buon Natale con lo

Paper Resistance per il

A che servono questi quattrini

Quando: 16 - 18 dicembre ore 21 Dove: teatro Duse, via Cartoleria 42

Mistero Buffo

Con Franca Rame e Dario Fo Quando: Martedì 20 Dicembre, ore 21 Dove: Teatro Delle Celebrazioni, via Saragozza 234

www.teatrocelebrazioni.it Lo Schiaccianoci

Quando: 22 dicembre ore 21 Dove: Europauditorium, Plazza Costituzione www.teatroeuropa.it

L'Arca di Giada

"L'Arca di Giada" è l'atteso e spettacolare musical fantasy in 3D live che affascinerà e stupirà il pubblico d età. Tra realtà e fantasia si

in Piazza Maggiore sarà sancita dal rogo del Vecchione. In continuità con la tradizione che dal 1993 ha messo alla prova artisti come Ericailcane. Sissi, Cuoghi&Corsello, Pirro Cuniberti Emanuele Luzzati. Jean-Michel Folon. Emilio Tadini, Eva Ghermandi e Marco Dugo, il Sistema Culturale e Giovani del Comune di Bologna ha affidato l'ideazione del vecchione 2012 all'illustratore Paper

suo centro storico per la notte bianca di

delle installazioni di Bologna Art First, dei

gallerie d'arte e dei negozi, di mostre,

Arte Fiera. Apertura straordinaria

musei, del palazzi storici, delle

iniziative ed eventi. artefiera.it

In teatro

**ArteFiera** Quando: da 29 dic 2011 a 1 gen 2012 31 dicembre Brindisi con il cast **ART WHITE NIGHT** Orario: feriali ore 21.00 - 31 dicembre ore 21.15 - domenica ore 16.00 Sabato 28 gennaio 2012. Info: Telefono: 051/226606 dalle 20.00 alle 24.00 /www.teatroduse.it La notte cambia colore.... Bologna si illumina e l'arte contemporanea invade il

Al dutåur di mât

Bimbo

Se hai bambini

vai su

WWW.

bambinidavivere.

com

e iscriviti alla

newsletter di Bimbò

esibiscono 26 talentuosi artisti, cantanti,

ZUZZURRO & GASPARE in LA CENA DEI

ballerini e acrobati diretti dal

Dove: EUROPAUDITORIUM

La cena dei Cretini

CRETINI - di Francis Veber

Dove: TEATRO DUSE

T: 051372540

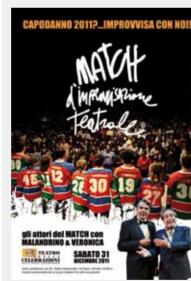
www.teatroeuropa.it/

famoso coreografo Kristian Cellini.

Quando 28 - 29 dicembre ore 21

Dove: ARENA DEL SOLE di Nanni Garella da II medico dei pazzi di Eduardo Scarpetta. regia Nanni Garella con Vito, Marina Pitta

Quando: 20 dicembre - 8 gennaio T 0512910910 - www.arenadelsole.it



del Capodanno 2011

Con Malandrino & Veronica e gli attori dell'Associazione Culturale Belleville Inizio spettacolo ore 22. Dalla mezzanotte, nel foyer, brindisi, buffet

Match d'improvvisazione

continua sul retro

Quando: 13 . 15 gennaio ore 21

un suo grande classico

La penultima cena

Dove: Teatro Delle Celebrazion

Quando: 19 - 21 gennaio ore 21

25.00 + 3 eur prevendita

www.teatrocelebrazioni.it

www.teatridivita.it

con paolo Cevoli

Dove: Teatri Di Vita, Via E. Ponente 485

In scena Eva Robbins con quello che è

PANE VINO e San Daniele

Via Altabella 3/A

Via Nazario Sauro 8

Aperti durante le feste

e musica selezionata da un dj per ballare

Dove: TEATRO DELLE CELEBRAZIONI

T 0516153370 - www.teatrocelebrazioni.it

Dove: Teatro Alemanni, Via mazzini 65

Commedia divertente e un po' struggente

dalla quale fu tratto un famoso film di

T 051303609 - www.teatroalemanni.it

con Fichi d'India, Paolo Migone, Duilio

show unico e speciale in esclusiva per

T: 051372540 - www.teatroeuropa.it

Dove: Teatro Duse, Via cartoleria 42

Capodanno Ridens

Plzzocchi, Andrea Vasumi

il Teatro EuropAuditorium

Quando: sab 31 dic 2011

Quando: 8 gennaio ore 21

www.teatrodusebologna.it

Quando: 7 e 8 gennai ore 21

Il Musical della Compagnia della rancia

Dove: Europauditorium

www.teatroeuropa.it

II Frigo

Il cigno nero

Happy days

Dove: EUROPAUDITORIUM

fino alle ore piccole

per San Silversto

Billy Wilder

Quando: sab 31 dic 2011

Baciami Stupido!

Quando: sab 31 dic ore 21

Via Del Porto 42 - Bologna Tel. 051 552750

A pochi passi dal cinema Lumière e dal cinema Arlecchino

Orario apertura: 12.00-14.45; 18.30-0045

Il Pirata del Porto

Ristorante - Pizzeria

**Specialità Pesce** 

Vi aspettiamo al Pirata del Porto Accesso senza telecamere



#### Rubrica a cura di Miranda Barisone psicologa e psicanalista



cerchia delle amici. Per una felice coincidenza (ma si dice che niente è casuale) anche Bolognadavivere si sincronizza con la scadenza natalizia e s'intrattiene in questo periodo sul pane, il risultato finale del lungo ciclo della lavorazione del grano. No, non temete, non stiamo programmando una rubrica dietetica, non vi stiamo sgridando, anzi, siamo complici dell'usanza, anche per capire

do antiche ricette, distribuendoli alla



# STORIA E MITO DI UN CHICCO MIRACOLOSO

sua forma assomiglia spesso a un

un consumo a picco di prodotti da forno. Sebbene il pranzo di Natale sia la quintessenza della carne, presente nel ripieno dei tortellini, nei bolliti e negli arrosti, tale consumo si esaurisce nel hic et nunc, mentre l'iperconsumo di dolci è un continuum che decolla già da fine novembre, guando, assieme con le palline colorate e gli abeti finti, compaiono puntualmente i dolci a base di fior di farina, il derivato ultimo dei chicchi raccolti dalle spighe.

#### Perché? Dire pane è quasi come

dire latte; è un tuffo immediato nell'infanzia, quando siamo stati svezzati con pappe di farinacei (le prime creme di riso, il semolino) per passare subito dopo alla pastina (vi ricordate le prime stelline nel brodo di verdura?) e poi ai primi macchercini; per merenda. o quando eravamo un po' lagnosi, ci davano da sgranocchiare qualche biscotto oppure ci veniva offerto un pezzo di pane che, più che mangiare, quasi succhiavamo. I farinacei ai bambini piacciono e li gustano volentieri, mentre non amano generalmente la carne e sono ostili alle verdure. Bianco, morbido, di gusto delicato e poco connotato, abbinabile con tutti i sapori, il pane comunica l'intima sacralità delle cose buone e affidabili che non ti lasciano e non ti tradiscono. Di una persona priva di malizia si dice che è "buona come un pezzo di pane". La

seno e, come quello, si offre in dono, semi da trapiantare nuovamente nel nutrendo, saziando e mantenendo in vita. Per questo non si getta via e un tempo, se cadeva a terra per sbaglio. veniva raccolto con premura e gli si chiedeva scusa con un bacio. Natale, con tutto il suo alone di ritorno all'infanzia, di trasparenza e genuinità ne celebra simbolicamente la santità, facendosi portavoce dei suoi valori. Vediamo allora la sua storia nei sui ambiti simbolici e concreti. Prima di raccontarvela, vogliamo però augurarvi un meraviglioso, felice Natale. Alzate i calici, attorniati da fragranti dolci di pane insieme a Bolognadavivere! Molti millenni fa, circa 5000/6000 anni a. C., secondo alcuni studiosi anche precedentemente, l'uomo ha iniziato a coltivare la terra sistematicamente sfuggendo al ruolo di raccoglitore occasionale e di cacciatore. Sembra che il miracolo della coltivazione dei cereali sia originato nella pianura allora fertile della Mesopotamia, dove si incominciò a coltivare l'orzo e a farne dei pani. In

La scoperta fatta dall'umanità (e non da tutta e non contemporaneamente di poter ricavare da una spiga colma di

seguito si passò al frumento. L'area di

penetrò in Egitto, nell'Anatolia, nel Vici-

mediterraneo e salendo poi progressi-

vamente verso il tutto il Nord Europa.

no Oriente, ampliandosi in tutto il bacino

coltivazione si diffuse enormemente,

terreno, riempì l'uomo di meraviglia non meno di quanto facciano adesso strabilianti scoperte scientifiche in campo biologico o astronomico. La verifica che il seme staccato dalla spiga poteva essere rimesso nella terra, per ricreare un'altra pianta analoga, che sarebbe ricomparsa dal terreno, germogliata, maturata e mietuta l'anno sequente fu recepita come un evento numinoso. come un'intuizione di origine divina, da cui prese le mosse la fantasia, creando una serie inesauribile di miti e di riti. Con la coltivazione della terra l'uomo aveva scoperto la regolarità del ciclo naturale, caratterizzato dalla ripetizione dei medesimi eventi; controllando le varie fasi di crescita e di sviluppo della pianta, poteva garantirsi una sussistenza prevedibile.

Sul piano storico la scoperta ha costituito non solo un'alternativa di usi alimentari, ma soprattutto un cambiamento antropologico. All'uomo cacciatore si sostituiva o affiancava l'uomo agricoltore; il primo nomade all'inseguimento degli spostamenti animali, il secondo stanziale, legato ai cicli regolari dei giorni, delle stagioni e delle opere, osservatore attento delle costellazioni celesti, i cui movimenti segnavano l'inizio di determinati lavori, e dei cambiamenti metereologici, da cui dipendeva l'andamento della raccolta. Nasceva





il contadino da un lato, l'agronomo dall'altro. Si fortificava il senso della famiglia, del clan, dei gruppi nazionali. Sul piano alimentare non solo il chicco di grano e di altri cereali fornivano alternative nutrizionali alla dieta quasi interamente carnea dell'uomo cacciatore, contribuendo a un'alimentazione più sana, ma vedeva lo sviluppo di prodotti la cui coltivazione escludeva l'uccisione di capi animali fino allo ster minio. Inoltre l'uomo imparò a conservare i chicchi dei cereali e anche di altri frutti della terra, mettendoli in grandi giare, oppure ammassandoli nei silos si ingegnò a smerciarli, stivando il grano nelle navi, divenuto il primo mezzo di sostentamento della maggioranza della popolazione. Un'annata scarsa, saccheggi, guerre che calpestavano il terreno coltivato gettavano la gente in costernazione e portavano a morte migliaia di popolazioni.

Nella prossima puntata i miti più belli.

#### Rubrica a cura di Michela Padovani biologa e nutrizionista

brodo, nella tradizione alimentare italiana, è il risultato della bollitura in acqua della carne ed è considerato come una via di mezzo tra un condimento e un vero e proprio alimento. Può essere preparato con vegetali (carote, cipolle, sedano, zucchine, patate, prezzemolo ecc..), con aggiunta o meno di carni ( manzo, gallina, ecc..), o meno frequentemente a base di pesce ( scorfani, pagelli, saraghi, ecc...). Spesso per velocità e praticità si utilizzano prodotti surrogati quali per esempio i dadi.

BRODO DI CARNE: è quello più nutriente, e si può preparare con diversi tagli di carne. Molto usata è la gallina o il cappone che conferiscono al brodo un sapore molto deciso. La carne può essere accompagnata nella cottura (a fuoco lento) da verdure: carote, cipolle, sedano, pomodoro, patate... Brodo di pesce: molto delicato e leggero, viene preparato con pesce freschissimo e leggermente grasso (quindi più saporito): scorfani, pagelli,

# L BRODO

BRODO VEGETALE: molto leggero e delicato, è usato come "veicolo" nello svezzamento dei bambino. Deve essere preparato con verdura freschissima e possibilmente di stagione: carote, sedano, pomodoro, zucchine, prezzemolo, cipolla, patate, ecc.. BRODO DI DADO: surrogato alla ri-

cetta classica del brodo, è ottenuto aggiungendo all'acqua in ebollizione il dado o le preparazioni granulari (di carne o vegetale con aggiunta o no di verdure e/o spezie), che può essere considerato a tutti gli effetti un insaporitore ipocalorico. L'ingrediente principale di questi prodotti è il sale. Una porzione di brodo preparata con i dadi classici o i granulari ci forniscono in media tra il 55 e il 65 per cento di sodio che dovremmo assumere nell'intero arco della giornata. Spesso vengono aggiunti anche additivi quali esaltatori di sapidità (soprattutto sodio glutammato) e regolatori di pH (zuccheri). Il sodio glutammato in particolare, insieme ad altre sostanze



gusto", o umami, che insieme al dolce, salato, amaro e acido costituisce i cinque gusti percepibili dall'uomo, esiste infatti sulla lingua un recettore specifico per questa sostanza. E' il composto imputato come responsabile del "mal di testa da ristorante cinese". E' stato dimostrato che può determinare: irritabilità, cefalea persistente, insonnia e ritenzione idrica. Le persone che soffrono di reazioni allergiche nei confronti dell'acido acetil salicilico (aspirina) e gli asmatici dovrebbero evitarlo. E' altamente sconsigliato nella dieta dei bambini ed in generale in tutte le diete iposodiche.

Il brodo di carne o brodo vegetale in generale è un alimento sempre presente durante una malattia, influenza compresa, ed è una scelta nutrizionale sana e giusta. Il brodo di carne o vegetale apporta minerali e altri nutrienti, nonche

acqua, utili soprattutto durante un periodo di influenza caratterizzato da stati febbrili, per integrare liquidi e minerali

Per ottenere un buon brodo di carne (bovina o pollame) o vegetale bisogna immergere la carne o le verdure in acqua fredda portata quindi lentamente ad ebollizione. I grassi, parte delle proteine e vitamine contenute nella carne entrano si disciolgono ed entrano a far parte della composizione del brodo. Il "bollito", la carne e le verdure cotte in acqua fornire un pasto completo, molto indicato

persi con l'aumentata sudorazione.

soprattutto a cena. Le principali modificazioni organolet-

tiche e chimiche di ogni tipo di carne cotta in acqua sono: una diminuzione di peso, contrazione del volume, variazioni del colore e dell'odore, cambiamenti delle fibre muscolari e del tessuto connettivo. Il calore trasmesso attraverso l'acqua favorisce l'idrolisi delle catene proteiche della carne, favorendone la digeribilità. Questo processo è esaltato se avviene in ambiente acido, ottenuto per esempio

continua sul retro



## **ALCE NERO CAFFÈ** Tutto il buono del bio anche per le feste!







Scopri anche tante





Alce Nero Caffè - Via Petroni 9 (BO) tutti i giorni 8.00 20.00 venerdi e sabato 8.00 23.00

Tel. 051 - 2759196 bologna@alcenerocaffe.it www.alcenerocaffe.com

l'autentico calore sudamericano... direttamente a casa tua!

E solo per le feste... TACCHING A LA BRASA

chiama 051 0496076 / 349 2456925

Quebracho - via di Corticella 86, Bologna - Take away e consegna a domicilio

## PIU' CHE UN POLLO UNA FIESTA!

È tempo di pranzi in famiglia e serate con gli amici: il momento perfetto per provare Quebracho, il vero pollo a la brasa! Marinato con spezie ed erbe, cotto nel nostro forno speciale, ricco di salsine e contorni, Quebracho porta

PRENOTALO ORA