



in breve

CITTÀ

Maurizio Senna vince il Valpantena

Il pilota santangiolino Maurizio Senna, presidente del locale Ferrari Club, bisca il successo del 2013 e si aggiudica l'edizione 2014 dell'impegnativo rally per auto storiche della Valpantena. Lo scorso novembre Senna, alla guida di una Volkswagen Golf GTI e "navigato" da Lorena Zaffani, ha dunque alzato la coppa nel suggestivo scenario veneto. Curiosità: sul cofano della sua Golf, Senna ha fatto dipingere il logo dell'oratorio San Luigi.

La città ricorda don Nicola De Martino

Si è svolta mercoledì 3 dicembre la cerimonia di inaugurazione del restauro della targa marmorea collocata presso il monumento di monsignor Nicola De Martino, nell'omonima piazza, tra la basilica e il municipio. L'iniziativa è stata promossa dall'associazione Sviluppo Santangiolino. Alle 10 è stata celebrata la Santa

Messa in basilica. Alla 11 si è proceduto alla benedizione del monumento dedicato a Don Nicola e alla scoperta della targa. Erano presenti, tra gli altri, il sindaco Domenico Crespi, i rappresentanti di Sviluppo Santangiolino Erminio Avogadri e Giuseppe Carlin, don Antonio Poggi, i rappresentanti dell'Associazione Partigiani Cristiani, il comandante della stazione dei carabinieri di Sant'Angelo Gaetano Carlino.

CULTURA

Avanti con le rassegne letterarie

Proseguono con successo le due rassegne letterarie organizzate dall'Associazione La Bottega dell'Arte e dalla Libreria Centrale. Per quanto riguarda La Bottega dell'Arte, l'autunno ha riservato un doppio appuntamento. Il primo ospite è stato Enrico Vignati, sindaco di Inverno e Monteleone ma barasino doc, che ha presentato il suo nuovo libro di poesie dialettali. Il secondo ospite è stato invece Vezio Bonera, milanese,

che ha presentato il romanzo "Quella notte su Facebook". Entrambi gli appuntamenti si sono tenuti al Caffè Il Viaggiatore. La rassegna letteraria della Libreria Centrale, organizzata in collaborazione con Il Dardo, ha promosso invece due serate presso il castello Bolognini. Primo appuntamento con Mario Mazzanti e il suo "Un giorno perfetto per uccidere". Secondo appuntamento invece con lo scrittore di romanzi storici Carlo Martigli, che ha presentato "La congiura dei potenti".

La banda festeggia all'auditorium Bpl

E' destinato a entrare nella storia del sodalizio il concerto che la Banda Santa Cecilia di Sant'Angelo ha offerto in occasione dei 130 anni di fondazione (1884-2014) presso il

prestigioso auditorium Tiziano Zalli della Banca Popolare di Lodi, nel capoluogo, progettato dall'archistar Renzo Piano. Il concerto è andato in scena sabato 22 novembre e ha registrato un'affluenza decisamente elevata, almeno 500 persone. Sul palco i musicisti del corpo bandistico di Sant'Angelo, diretti dal maestro Alessandro Grioni, con la partecipazione della soprano Elisa Maffi. Presentazione affidata ad Antonella Dalu. Lo scenario suggestivo, un'acustica impeccabile e la bravura del corpo bandistico hanno contribuito a rendere la serata un vero successo. Il ricavato della raccolta fondi è stato inoltre destinato al progetto "Musica per tutti", promosso dal corpo bandistico con il sostegno della Fondazione Comunitaria della Provincia di Lodi.



Ciao Michelangelo!

Venerdì 5 dicembre è morto **Michelangelo Mascheroni** di anni 78, personaggio storico, sordomuto dalla nascita, apprezzato da tutti per la sua simpatia.

Lo ricordiamo con una bella foto di Ilario Scotti e un saluto nel nostro dialetto dei santangiolini Enrico Vignati e di Giuseppe Passoni.

"Ciau Miclài"

I disèun che te sèri müte, ma la to vos la se sentiva forte, da ogni angul del pais. El to pàs, sèmpèr de cursa, i tri didi vèrse el volte, quasi a da benedisìon.

Auà, te ghe disèvi, o picciàua a quei di pulman,

che ogni volta chi pasèvun 'na sunàda i te pichèvun.

Sül paltò o sùla giàca gh'èra sèmpèr i distintivi,

e ti per stimate un po' te ià mustrèvi a tütü quanti,

cume fan i generài quande pasun in rasègna i fanti.

Zamò adès ti te ghe manchi, del pais un persunàge,

da San Ròche fina al Tràge, e dumàn per el tò viàge...

Enrico Vignati

E l'è insì che'l va'l Miclài / una ghirba de le noste / un

po' mate un po' savai / ma cun la cravata a poste.

Me s'el vèdi amò che'l vusa / che'l suride 'me'n fiulèn /

l'è Sant'Angel la so spusa / e'l so fiöl l'è un palturèn. / El

ghe sta 'ndrèn quater vòlte / ma'l va bèn a fa da sfunde

/ dle so moche disinvòlte.

E a pensaghe bèn in funde / le püsè a ca sua la'n vòlte /

ch' l'èr no lü 'l marter nel noste munde.

Giuseppe Passoni



di Marina Cecchi

Concludo questo 2014 riproponendo le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF 2007). Troppi sono ancora gli amici che ci lasciano perché malati di cancro. Qualcosa possiamo fare soprattutto a partire da noi stessi:

1) **Mantenersi snelli per tutta la vita.**

2) **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** È sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

3) **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.** Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

4) **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.** Servo-

MANGIA CHE TI FA BENE!

no almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600 gr) e fra le verdure non devono essere contate le patate.

5) **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.** Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 gr alla settimana. Evitare sempre le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola (salumi, prosciutti, wurstel).

6) **Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti.

7) **Limitare il consumo di sale (non più di 5 gr al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi).** Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

8) **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

9) **Allattare i bambini al seno per almeno 6 mesi.**

10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

Ed infine, non fare uso di tabacco.

Potrete trasmettere le ricette all'indirizzo e-mail: info@ilponte.it, oppure consegnarle, su scritto cartaceo, presso la Libreria Centrale - via Umberto I°, 50, Sant'Angelo Lodigiano, o nella cassetta de "Il Ponte" di via Mons. Rizzi, 4; lasciando il vostro numero telefonico sarete contattati.

"Cüntèmla sü" Ricette mai scritte!

IL MELACCIO

di Marco Bianchi, testimonial Fondazione Veronesi.



Su ispirazione del castagnaccio ecco una torta profumata alla cannella, senza grassi saturi e zuccheri naturali. Un dolce leggero adatto come spuntino, per una merenda di metà mattina o per la colazione.

INGREDIENTI

da agricoltura e produzioni biologiche:

- 180g farina (90 gr integrale e 90 gr di tipo 1),
- 800 gr di mele renette,
- 200 gr di yogurt di soia,
- 80 gr di uvetta passa,
- 120 gr di frutta secca (60 gr di noci + 60 gr di mandorle),
- 50 gr di zucchero mascobado,
- 1 bustina di polvere lievitante,
- 30 gr di fecola di patate,
- 1 cucchiaino di cannella in polvere,
- 1 limone (succo e scorza),

- un cucchiaino di olio di mais o di girasole.

PROCEDIMENTO

Pulite le mele lasciando la buccia e tagliatele a tocchetti, aggiungete il succo di limone e 25 gr di zucchero, quindi la cannella e la scorza del limone grattugiata. In un'altra ciotola unite le farine con lo zucchero rimasto, la fecola e il lievito, quindi mescolate il tutto fino ad ottenere una miscela omogenea. Aggiungete mandorle e noci tritate. Unite al composto lo yogurt di soia e l'olio di mais e, poco alla volta, le mele e l'uvetta. L'uvetta stimola la produzione di leptina, un ormone che ci permette di mangiare meno perché induce la sazietà e fortifica il sistema cardiovascolare. Non preoccupatevi se la consistenza dell'impasto è un po' tosta. Mettete il composto in una teglia che avrete ricoperto con della carta forno. Forno caldo 200 gradi per un'ora.

BUON NATALE!

marina.cecchi@yahoo.com

CITTADINI SENZA CASA E CASE DA RIABITARE

Il 13 novembre scorso, presso la Sala Rivolta di Lodi, si è tenuto un convegno finalizzato a promuovere il progetto "Rigenerare valore sociale nel Lodigiano", presentato dal Piano di Zona per i Servizi Sociali per il bando "Welfare di comunità" di Fondazione Cariplo.

Il progetto, se finanziato, si muoverà, in una logica di rete territoriale, su 4 direttrici, al fine di contrastare l'impoverimento delle famiglie, investendo nei legami sociali e nella coesione della comunità: Ri-abitare le case; Ri-generare lavoro; Ri-distribuire cibo; Ri-generare prossimità e partecipazione.

A introdurre il convegno erano presenti il sindaco Simone Uggetti, il vicepresidente Mariano Savastano e il presidente della Fondazione Bpl, Duccio Castellotti.

Sul tema abitativo, sono state portate tre testimonianze, due delle quali dal Lodigiano, sul recupero e la gestione di abitazioni private a favore di famiglie senza casa:

Sportello casa per facilitare incontro, domanda e offerta di affitti concordati - Cooperativa Sociale Pronto Casa; Il comodato d'uso e l'accompagnamento educativo per le famiglie inserite - Associazione Casa Barasa di Sant'Angelo Lodigiano; Tante case private da ri-abitare: la testimonianza della Fondazione Scalabriani di Como.

A queste tre testimonianze è seguita quella dell'Assessorato alle Politiche Sociali, Famiglia e Integrazione del Comune di Codogno, Rossana Montani, significativa di quanto anche il pubblico possa fare sul tema della casa. Tale testimonianza ri-



guarda un servizio nato per contrastare problematiche legate a microcriminalità, dipendenze e convivenza difficile tra vecchi e nuovi residenti, quello del "custode sociale", un «mediatore indispensabile perché si possa parlare non solo di abitazione, ma di qualità della vita».

La situazione, nel Lodigiano, dove si verifica uno sfratto ogni 214 famiglie, è critica: per questo è stata attivata un'azione congiunta di diverse realtà. Il Comune di Lodi si è impegnato in un progetto sperimentale che coinvolge numerosi soggetti, ed è finanziato con 90 mila euro dal Broletto e 223 mila euro dalla Regione. I fondi saranno investiti per trovare un incontro tra i proprietari di immobili sfitti e le famiglie bisognose. «L'ente locale si porrà come mediatore, dando vita a contratti calmierati e facendo da garante per la morosità degli inquilini posti sotto sfratto», ha spiegato l'assessore alla casa Domenico Bonaldi. Il servizio è destinato alle famiglie con un indice Isee compreso tra 4100 a 13mila euro, e un canone annuo di locazione pari a 7200 euro spese comprese. «L'azione abitativa è fondamentale nella lotta alla povertà, dobbiamo quindi trovare risorse inutilizzate, come le case sfitte», ha concluso Donatella Barberis dell'Ufficio di Piano.

Questo è l'obiettivo che anche l'Associazione Casa-Barasa si pone per il 2015 con l'aiuto delle Istituzioni ma anche dei privati cittadini di Sant'Angelo.

**Marina Cecchi
Monica Bagnaschi
(CasaBarasa)**

