

Fiera di Maggio, un successo

Un successo che è andato oltre le attese per l'edizione 2017 della tradizionale Fiera di Maggio. La novità più importante quest'anno è stata la nuova regia, a cura della rinata Pro loco (denominata Pro loco Cet). Tutti confermati i punti cardine della manifestazione, a partire dalla mostra mercato degli autoveicoli in piazza Duca degli Abruzzi. I fasti del passato, quando Sant'Angelo vantava una tra le più alte percentuali di auto presenti rispetto al numero degli abitanti, sono tramontati; quest'anno tuttavia un discreto numero di espositori ha scelto di tornare in piazza. Bene anche il mercato degli artigiani, a cura di Confartigianato, come pure gli eventi in castello e nel Giardinone

e l'apprezzata galleria enogastronomica in via Madre Cabrini. Affollati gli eventi della domenica pomeriggio, tra i quali la sfilata in piazza della Libertà. Sotto i portici della Banca Popolare di Lodi infine hanno trovato spazio

gli stand delle associazioni di volontariato. Presente anche lo stand della Società della Porta/"Il Ponte" che ha riscosso successo, soprattutto per l'allestimento dei pannelli fotografici dedicati alla vecchia Sant'Angelo.



MANGIA CHE TI FA BENE! Riso sì, ma che sia rosso

di Marina Cecchi

Ho scoperto il termine "Juventologia" cioè studio della giovinezza.

È lo scienziato Valter Longo che ne parla nel suo libro "La dieta della longevità" sostenendo che capire come e perché invecchiamo non è altrettanto importante quanto capire come rimanere giovani. Nel suo libro mette a fuoco la scoperta del nesso fra nutrienti e geni della longevità e sui sistemi per riprogrammare il proprio corpo affinché si mantenga sano per più tempo permettendoci quindi di vivere più a lungo in buona salute. In ultima analisi si può influenzare la possibilità di sviluppo di molte malattie agendo sul "programma di longevità" orchestrando i regolatori principali di tale programma mediante l'alimentazione. La famiglia di Valter Longo è originaria di Molochio, un paesino calabro dove abitava Salvatore Caruso, morto nel 2015 alla bella età di 110 anni. Vi invito a leggere questo interessante studio acquistando il libro del Dr Longo che ha



deciso di devolvere tutti i proventi alla ricerca

LA RICETTA: Riso rosso, zucchine, piselli e melissa

Ingredienti da agricoltura biologica

- 200 g di riso rosso integrale
- 400 ml di brodo vegetale
- 300 g di piselli freschi sgranati
- 1 piccolo porro
- 2 zucchine fresche
- un ciuffo di prezzemolo
- una decina di foglioline di melissa fresca
- la buccia grattugiata di mezzo limone bio
- sale
- olio extravergine di oliva

Procedimento

Sciacquate il riso sotto acqua corrente e cuocetelo in

400 ml di brodo vegetale leggermente salato. Portate a bollore, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura a fiamma molto dolce fino al completo assorbimento del brodo. Serviranno circa 25-30 minuti. A cottura terminata trasferitelo in una pirofila, conditelo con un filo di olio e lasciatelo intiepidire.

Nel frattempo lavate e tagliate finemente il porro, poi fatelo stufare su un cucchiaino di olio e un paio di acqua. Unite a bisogno del brodo vegetale. Quando sarà morbido, aggiungete i piselli freschi e cuocete. Riducete a dadini le zucchine, quindi saltatele velocemente in padella, unitele ai piselli e lasciate insaporire. Tritate finemente il prezzemolo e la melissa. Condite il riso con le verdure cotte e il trito di erbe aromatiche. Spolverate con abbondante buccia di limone grattugiata, condite con un filo di olio, quindi lasciate insaporire per qualche ora prima di servire a temperatura ambiente.

Grazie a Laura di www.cucinadellanima.it
marina.cecchi@yahoo.com



Alla mia cara amica

Cara Esa, siamo state molto amiche, vicine di casa, abbiamo frequentato l'asilo materno dalle suore, le scuole elementari e le tre commerciali insieme. Facevamo i compiti, si giocava nel nostro piccolo cortiletto, facevamo piccoli spettacoli da bambine, specialmente nel mese di maggio si faceva l'altarinò

alla Madonna, si improvvisavano canti e preghiere con altre amichette della nostra età. Dopo i compiti si giocava con tanta allegria. Ci volevamo bene, veramente bene, dividevamo le nostre gioie e piccoli dispiaceri. Col passare degli anni, ci siamo sposate e abbiamo avuto la nostra famiglia. Hai avuto un grosso dispiacere, la scomparsa della tua cara Annarosa. Poi

col tempo ti sei ammalata seriamente e per tanti anni hai sofferto tanto.

Ti ricorderò sempre con molto affetto e spero che tu e il tuo Sergio, che hai raggiunto in fretta, godrai delle gioie del Paradiso... tanto meritato!

Ciao Esa! Non ti dimenticherò!

Piera Negri Piacentini
maggio 2017

Kick Boxing Sant'Angelo, in vetrina



Il 29 aprile scorso nella palestra di piazza Duca degli Abruzzi, si è disputata la 21° edizione del "Memorial Antonio e Anna D'Ambrosio", organizzata dalla "Kick Boxing Sant'Angelo", evento auspicato dai genitori Raffaele e Maria per ricordare la prematura morte del figlio Antonio promettente kick

boxer, e della sorella Anna. Nel corso degli anni il "Memorial" è assurto a festa sociale della Kick Boxing barasina e l'occasione per presentare il numeroso gruppo di atleti del maestro Daniele Rana, che di questa disciplina sportiva è l'anima e l'indiscusso leader. Il numeroso pubblico ha seguito i combattimenti con

calorosi applausi entusiastici in modo particolare per le esibizioni dei mini atleti, e ammirando la preparazione sempre più affinata di tutto il gruppo. Non sono mancati i complimenti dei rappresentanti dell'Amministrazione comunale, guidati dall'assessore allo sport Lorenzo Barbaini.

Allori per lo judo santangiolino ai campionati italiani di Torino

Grande successo della "Nuova Yokoyama Judo" ai campionati italiani di Judo Uisp, discipline orientali, disputati il 13 e 14 maggio scorso, al palasport "Le Cupole" di Torino, dove fra i più di 650 atleti provenienti da tutta Italia, la pattuglia degli otto portacolori santangiolini ha messo in bacheca due medaglie d'oro e una di bronzo.

È la giovane Giulia Belotti, categoria juniores femminile, kg -63, la prima judoka a rendere felice la compagine barasina con la conquista della medaglia di bronzo, seguita da Roberta Capello, categoria seniores femminile, kg - 48, che conquista il titolo nazionale.

Nel settore maschile è Glauco Boletti, categoria juniores, kg -66, che tiene alto il blasone del gruppo con la conquista del

titolo nazionale, mentre Lorenzo Guffanti, Andrea Abrami, Daniel Romascan, Davide Mattiolo e Mattia Scarpanti cedono nei giorni di ripescaggio. Per il presidente Roberto Zoller e i responsabili del settore agonistico Omar e Cristian Zoller, tanta la soddisfazione

per i risultati ottenuti, grazie all'impegno di un intero anno di intensa preparazione.

Da sinistra: A. Abrami, G. Belotti, A. Polledri, O. Zoller, G. Boletti, S. Principe, R. Capello, L. Guffanti, D. Romascan, M. Scarpanti, D. Mattiolo



Campionesse con l'Alveare

Una stagione molto positiva in campo gara per le ginnaste dell'Alveare ASD: in campo regionale nella competizione di acrobatica le santangioline Alice Arrigoni e Veronica Stella, dopo il primo posto della prima prova e il secondo posto nella seconda, sono state proclamate campionesse regionali in mini-prima a squadre e sempre Alice Arrigoni nella competizione nazionale a Jesi ha ottenuto il secondo posto nel corpo libero. Bene anche Lucia Peviani e Carlotta Bonetti, che nelle prove regionali hanno ottenuto la prima posizione nella seconda categoria a squadre; Lucia poi nel campionato nazionale ha ottenuto la terza posizione nel corpo libero. Continuiamo con

Alice Negri e Kristell Nunez che in campo regionale hanno ottenuto la terza posizione in mini-prima a squadre. Per finire Elisa Bracchi, dopo la buona prestazione in campo regionale, ha raggiunto in campo nazionale la quinta posizione

nella classifica generale e la quarta nel corpo libero nella seconda categoria senior.

Le insegnanti Valeria Stella, Fabiana Gallorini, Veronica Rizzi, Flavia Venturini ed Elena Bracchi sono molto soddisfatte delle prestazioni delle ragazze.



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS

Comunale di Sant'Angelo Lodigiano (LO)

La Sede è aperta nei giorni di:
Mercoledì dalle ore 10 alle 12
Venerdì dalle ore 21 alle 23
Domenica dalle ore 10 alle 12

Viale Partigiani, 25 - Sant'Angelo Lodigiano (LO)
Tel./Fax 0371.934847

PASSONI

Onoranze Funebri Del Sagrato

Via F. Orsi, 11
Sant'Angelo Lodigiano

Tel. 0371-219314

24 ore su 24

Ψ Dott.ssa Alessia Altrocchi
Psicologa - Psicoterapeuta - Analista

- Effettua colloqui di valutazione psicologica, sostegno psicologico, counseling e psicoterapia
- Lavora con bambini, adolescenti, adulti e coppie

Riceve a:

- Sant'Angelo Lodigiano - Via San Martino, 8
- Lodi - Via Garibaldi, 69

www.psicologoaltrocchi.com - Cell.: 333/9936555