

Ricordi scolastici in bianco e nero



Reunion 5.A Ragioneria "Istituto A.Bassi" 1978 - 22 novembre 2019 Sant'Angelo Lodigiano

I primi Ragionieri della sezione di Sant'Angelo!

Ecco i protagonisti di un piccolo pezzo della nostra storia: sono, un pò invecchiati, i primi ragionieri formati sulle rive del Lambro.

Nell'anno scolastico 1974/75 l'Istituto Bassi di Lodi creò a Sant'Angelo, nei locali dell'ex ospedale Delmati, la sezione staccata del corso di Ragioneria: due aule, una classe prima con studenti neo iscritti e una seconda con alunni che avevano frequentato il primo anno a Lodi.

Furono loro, quattro anni dopo nel 1978, ad affrontare la maturità e a guadagnarsi il titolo di primi ragionieri barasini, quando la scuola non si era ancora trasformata nell'attuale Istituto Pandini.

Li troviamo nella fotografia, a più di 40 anni da allora, muniti di maglietta creata per l'occasione, in posa nel ristorante San Rocco, dove il 22 novembre scorso si sono ritrovati per ricordare l'allegria di quegli anni.

Nella foto in alto da sinistra: Giancarlo Belloni, Augusto Nervetti, Flavio Gallotta, Gabriele Mascherpa, Carlo Tonalì, Marco Bracchi, Giuseppe Rusconi, Mario Rozza, Fedele Confalonieri; in basso da sinistra: Rosy Merli, Luciana Ravera, Maria Rosa Sagrada, Carla Pedrazzini, Patrizia Amici, Angelo Ballerini, Ennio Muzzana, Teresio Chiabai. Assenti giustificati: Giuseppe Gorla, Pinuccio Restivo, Pinuccia Peroni, Luigi Rozza, Marica Zucca.

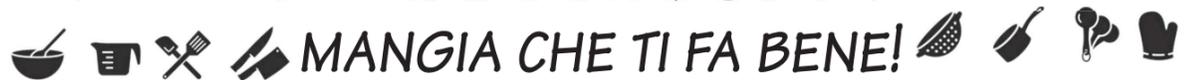
Che successo gli incontri sulla salute!

Ci eravamo riproposti di dare notizia del successo dei quattro incontri sulla salute organizzati da Voltiamo Pagina durante i mesi autunnali, dal titolo "La mia salute... Il mio benessere", che hanno visto la Sala Girona gremita e relatori di spessore, tra cui alcuni medici che quotidianamente lavorano a Sant'Angelo. Tanti i temi trattati, dai problemi dei bambini (tra i relatori anche alcuni pediatri) alla gestione degli anziani, argomento di strettissima attualità stante il costante invecchiamento della popolazione. E ancora, si è parlato di vaccini, di corretti stili di vita, di benessere psicologico. Purtroppo per ragioni di spazio rinviando al numero di febbraio 2020 il nostro articolo. E nel frattempo segnaliamo quanto l'iniziativa - certamente originale per un gruppo consiliare - abbia colto nel segno, incontrando l'apprezzamento di una parte della cittadinanza. Sicuramente è da riproporre.

Le luci votive del cimitero

La coop. "LA TELA", che gestisce il servizio di luce votiva presso il cimitero locale, informa i cittadini che il canone annuale dovrà essere pagato entro il 20/12/2019. Pertanto chi non avesse ancora provveduto al pagamento, per mancanza di ricezione del bollettino postale o per dimenticanza, è pregato di contattare, al più presto gli uffici in Vicolo della Frutta, 16, o chiamando la Sig.ra Costanza al num. 338-3237238 (Lun./Merc./Ven. dalle 10 alle 12).

Al mancato pagamento seguirà l'interruzione della fornitura elettrica.



MANGIA CHE TI FA BENE!

10 anni dopo: ripasso dei fondamentali!

Il pane per la colazione

di Marina Cecchi

Sono passati dieci anni dalla nascita della rubrica "Mangia che ti fa bene". Ora tutti parlano di salute, di benessere, di buon cibo ma noi de "Il Ponte" abbiamo iniziato a parlarne in tempi non sospetti anche facendo alcune forzature. Voglio riproporvi lo stesso articolo così come è stato pubblicato nel settembre del 2019. A voi giudicare.

"Mangia, che ti fa bene": quante volte da piccola me lo sono sentita dire da mia madre e poi a mia volta, da mamma, in quante occasioni ho incitato mia figlia a mangiare con questa frase? ...infinite!

"Mangia, che ti fa bene": e io guardavo un mestolo di pasta e fagioli o un piatto di risotto con la zucca, il pane giallo o la polentina con il latte della stalla, le polpette di *marisan* (melanzane) e le rape cotte con l'aceto, le barbabietole o ancora una cucchiata di mostarda nera, che Mentina cuoceva nel calderone della *cürte granda*.

I nostri genitori utilizzavano prodotti BIO ancor prima che il BIO fosse scoperto, si cucinava e si mangiava con quello che l'orto e la campagna fornivano a seconda della stagione ...che no-

stalgia per quei sapori così rustici e veri e che davvero facevano bene!

Se penso invece a quanto l'industria alimentare oggi ci offre sugli scaffali dei supermercati, nei fast food, nelle pizzerie e nei ristoranti...se penso a quanto trovo confezionato con l'etichetta "cibo" e a quanto poco ci sia, in queste confezioni, di cibo inteso come alimento per la vita, mi viene voglia di dire: "attenzione, non toccare, nuoce gravemente alla salute".

Per fare qualche esempio si può partire dagli alimenti più semplici: farina e zucchero.

Le linee guida internazionali per il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione del cancro (documento pubblicato nel 2007 dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro e dall'Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro, che riassume tutti i lavori scientifici prodotti a livello mondiale sulla correlazione tra alimentazione - stile di vita e rischio di insorgenza delle malattie cronico-degenerative) raccomandano, tra le altre cose, di assumere tutti i cereali allo stato integrale e di evitare l'utilizzo di farine e zuccheri raffinati, cioè la farina bianca e lo zucchero bianco che troviamo normalmente in commercio.

Infatti, le farine bianche sono prodotti "morti", perché i cereali vengono lavorati in modo tale da privarli di zinco e manganese, elementi indispensabili per l'equilibrio del sistema nervoso.

Anche lo zucchero bianco è il prodotto di una raffinazione che lo priva dei suoi nutrienti indispensabili. Raffinato e sbiancato come il borotalco, entra immediatamente nel sangue provocando una richiesta di produzione abnorme di insulina da parte del pancreas, l'eccesso di insulina richiede poi il consumo di altro zucchero e si diventa inconsapevolmente "consumatori dipendenti di zucchero". E il pancreas ne risulta affaticato con tutte le conseguenze del caso.

Lo zucchero integrale ed il miele, invece, sono ricchi di vitamine, sali minerali e oligoelementi tra cui il cromo, e non provocano dipendenza, perché il cromo funge da moderatore e blocca la richiesta quando il nostro organismo ne ha a sufficienza.

Per assurdo l'industria, per fini commerciali, da un lato toglie i nutrienti ai cibi, rendendoli inerti e dannosi e dall'altro ci propone gli stessi nutrienti sotto forma di integratori.

Io non sono una esperta di alimentazione, sono però



convinta che le donne e gli uomini abbiano l'intelligenza per poter distinguere, fra tutto ciò che ci viene propinato, quali sono i nutrienti che hanno effetti positivi sulla nostra salute. Inoltre in questo campo c'è una ricca letteratura scientifica alla quale si può fare riferimento. Cito ad esempio gli studi della dottoressa C. Kousmine, il cui principio essenziale è la cura del malato e non della malattia. Come dicevo non sono un'esperta, semplicemente penso che "il pasto sia un atto conviviale, una pausa saporita in un mondo dominato dallo stress". Mi piace pensare alla natura come linea guida della nostra vita e cerco di rispettarne tutte le forme, di trarre insegnamenti dal ciclo delle stagioni e di applicarli a tutti gli aspetti della vita, compreso quello alimentare.

Dalla teoria alla pratica....

La ricetta: IL PANE PER LA COLAZIONE

È una valida alternativa a biscotti e fette biscottate prodotti industrialmente, spalmatelo con marmellata meglio se fatta in casa e servitelo con the verde o caffè.

È un piacere per l'anima e per la mente, oltre che per la gola, se lo si prepara e lo si mangia in compagnia.

Ingredienti

(li trovate a costo contenuto al G.A.S. Gruppo di Acquisto Solidale di Lodi oltre che nei negozi Bio)

- 450 gr di farina integrale da agricoltura biologica macinata a pietra
- 5 gr di sale marino integrale
- 400 cc di latte intero
- 1 limone da agricoltura biologica
- 40 gr di semi di lino (di cui metà macinati)
- 1 manciata di semi di finocchio
- 1 cucchiaino di olio EVO (Extra Vergine di Oliva)
- 1 bustina di cremor tartaro o 1 cucchiaino di bicarbonato.

Preparazione

Spremere il limone, versare il succo nel latte intero e lasciarlo riposare per circa 30 minuti, intanto accendere il forno e portarlo a 210°.

In una marmitta versare la farina, il sale, i semi, il cremor tartaro (o il bicarbonato) e miscelarli bene fra loro; aggiungere poi il latte che si è, nel frattempo, addensato e l'olio.

Mescolare con un cucchiaino di legno senza impastare con le mani: il risultato sarà una specie di pastone.

Versare il pastone in una forma per il plum cake foderata di carta da forno; praticate con un coltello un

taglio orizzontale e introduce il pane in forno. Ci deve stare per 45 minuti.

Al termine ponete il pane su una gratella e lasciatelo riposare.

Il nostro corpo e la nostra mente necessitano di nutrimento per funzionare al meglio ed in armonia.

Se non vengono nutriti non funzionano. Se vengono mal nutriti di conseguenza mal funzionano.

Cibo e stile di vita sono nutrimenti indispensabili.

Alcuni passaggi sono stati tratti da: "A tavola con il metodo Kousmine" S. PRENEY - B. FAVRE

marina.cecchi@yahoo.com

COLORCASA
di Luciano Ionica Fratti

NUOVA SEDE
Via Giuseppe Mazzini, 71
Sant'Angelo Lodigiano (LO)
Tel. 0371 92036

VETRAIO

Vetri, specchi e cristalli di ogni tipo e misura
Stampe - Colorificio - Restauri e Dorature
Effetti decorativi

Tintometro per preparare il colore che più vi piace

Vasto campionario di cornici da realizzare

EDILFERRAMENTA s.r.l.

- FERRO - TUBI - LAMIERE
- UTENSILERIA
- IDRAULICA - SANITARI
- AUTOMAZIONE CANCELLI
- SCAFFALATURE
- FAI DA TE
- VERNICI
- ARTICOLI PER GIARDINAGGIO

VIALE TRIESTE, 25 - 26866 SANT'ANGELO LODIGIANO (LO)
TEL. 0371.934840 / 0371.92689 - FAX 0371.934518

ELETRICA S.N.C.
di ROSSETTI ANTONIO & MARIO

Viale Trieste, 13 - 26866 -
S. ANGELO LODIGIANO (LO)

Cod. Fisc. e Partita Iva 04829260969

Installazione impianti elettrici e tecnici civili ed industriali - Impianti antintrusione - Cancelli elettrici - Condizionatori - Antenne

Cell. 335/1029907 ANTONIO
Cell. 333/7973694 MARIO
e-mail: rossetti.elettrica@gmail.com