

Ricordi in bianco e nero



## Ritratti e costumi di cento anni fa

Sulle persone ritratte in questa bella foto non sappiamo quasi nulla.

Ne sappiamo invece di più sull'autore dell'immagine, Achille Biancardi che esercita dal 1908 la professione di tipografo e fotografo in via Umberto I, attività che prosegue con il figlio Umberto arrestato e deportato nel lager di Dachau dove muore il 25 febbraio 1945.

La foto che pubblichiamo fa parte di circa 300 lastre di vetro, a bromuro d'argento, donate al nostro fotografo Emilio Battaini che ne ha ricavato, con grande perizia, stampe di grande qualità permettendo di portarci indietro nei primi anni del Novecento.

Come ad esempio la foto che stiamo commentando, scattata in una sorta di studio fotografico all'aperto con fondale, allestito nel cortile dello stesso Biancardi.

Sono sei gli ignoti santangiolini ritratti, elegantissimi nel vestito (quello buono) che si indossa nei giorni di festa, fiori all'occhiello, le camicie con i colletti a punta arrotondata, l'imman-

cabile gilet da cui pende la catena con la cipolla (l'orologio da tasca), cravatta e cappello a tesa. La persona seduta davanti ad una sorta di trespolo, con fare compunto versa il vino per il brindisi con gli amici.

Sembra che in questa statica posa si vogliano fissare momenti in cui l'allegria compagnia si riunisce in una delle quaranta osterie santangioline del primo Novecento.

Ma l'elemento che più arricchisce questa foto è la presenza dei baffi che fanno bella mostra di sé in tutte le persone rappresentate, una caratteristica singolare quasi per dare un tocco ironico alla propria persona, e a volte per pura eccentricità.

Oggi i baffi sembrano essere ritornati di moda, considerati gli unici e veri accessori di bellezza dell'uomo.

Allora occorre dare ragione al pittore Salvador Dalí quando diceva che "un uomo senza baffi non è vestito correttamente".

Antonio Saletta



## Crestine di carnevale con composta di mele

di Marina Cecchi

Dopo più di quindici anni dall'ultima revisione, alla fine del 2019 il Centro di Ricerca CREA - Alimenti e nutrizione - ha diffuso un aggiornamento delle Linee Guida nazionali, che raccoglie e aggiorna una serie di consigli e indicazioni alimentari elaborate da un'apposita commissione scientifica, costituita da prestigiosi studiosi del mondo dell'alimentazione e non solo.

Senza demonizzazioni si sottolinea come una dieta sana non significhi "priva di piacere" ma evidenzia la necessità di trovare un equilibrio e ridurre le calorie complessive consumate. Le Linee Guida per una sana alimentazione sono uno strumento che ormai quasi tutti i Paesi del mondo pubblicano periodicamente. È ormai acquisito che alcuni stili alimentari siano un fattore di rischio di numerose malattie croniche che comportano un notevole carico economico, produttivo e sociale. Tra i fattori di rischio, rivestono una grande importanza diete troppo ricche di grassi, di grassi saturi, di zucchero e di sale (non a caso sono i nutrienti critici che compaiono ormai nella dichiarazione nutrizionale delle etichette di tutti



gli alimenti confezionati). Al contrario, un consumo adeguato di frutta, verdura, cereali integrali e legumi è legato ad uno stato di salute migliore, ad una vita attiva più efficiente e ad un invecchiamento sano [...]. La situazione in Italia evidenzia che mangiamo troppo, oltre che male (o per lo meno ci muoviamo poco) e quindi siamo costantemente in lotta con la bilancia [...]. Non ci sono alimenti da evitare, non ci sono alimenti buoni o cattivi. Non può esistere un alimento responsabile del sovrappeso, ma tutti lo sono e quindi dobbiamo ridurre le calorie che tutti i giorni consumiamo [...]. Tutto può far parte di

un'alimentazione sana ed equilibrata purché nelle giuste proporzioni, alcuni alimenti che per loro natura hanno molti grassi, molti zuccheri, molto sale e molte calorie, sono stati definiti "voluttuari" per trasferire al consumatore l'informazione che quel consumo, che viene fatto per dare soddisfazione al palato, deve essere compensato/bilanciato dal consumo di alimenti meno ricchi o da una maggiore attività fisica [...]. Non abbiamo soluzioni magiche, se non la cara, vecchia ma ancora attuale dieta mediterranea, che però non vuol dire mangiare pasta, pane e olio in quantità, bagnate da abbondanti bicchieri di

vino. Dieta mediterranea è una dieta varia basata sul consumo di quegli alimenti che più di altri inducono sazietà con poche calorie: frutta, verdura, cereali integrali e legumi [...]. Anche alle diete magiche e ai rimedi miracolosi spesso proposti da web e vari media è stata dedicata una direttiva apposita che cerca di proteggere il consumatore dalla trappola della scorciatoia o della strada più facile, spiegandogli che, anche se dieta sana non vuol dire solo rinuncia, non può essere nemmeno solo piacere senza nessuno sforzo. Qualche consumo dobbiamo ridurlo, senza eliminare nulla, sia chiaro, ma una riduzione è necessaria. È indubbio che si debbano diminuire i grassi, soprattutto se sono saturi, gli zuccheri, soprattutto se sono liberi, l'alcol e il sale. Infine, la tredicesima direttiva riguarda le informazioni per una scelta sostenibile, per la salute in primis (è lo scopo principale del documento), ma anche per il portafoglio, per l'ambiente e per la società. Le 13 raccomandazioni delle linee guida indicano al consumatore le motivazioni per cui determinate scelte hanno ricadute profonde, ma danno anche una serie di strumenti e indicazioni

pratiche per mettere in atto più facilmente le scelte migliori. Se si seguissero le raccomandazioni contenute nel documento, infatti, la società potrebbe risparmiare un carico di malattia addirittura superiore a quello che si potrebbe ottenere con la sola sospensione del fumo di sigaretta.

(Estratto dall'articolo "Agro-alimentare: le nuove linee guida del CREA - Alimenti e nutrizione per una corretta alimentazione" di Laura Rossi e Andrea Ghisalli, pubblicato su Pianeta PSR numero 87, gennaio 2020)

**La ricetta:**  
**CRESTINE DI CARNEVALE CON COMPOSTA DI MELE**

**Ingredienti da produzioni biologiche**

- 300 gr. di ricotta,
- 200 gr. di burro,
- 200 gr di farina fine,
- 100 gr di farina di farro integrale,
- 2 cucchiaini di malto d'orzo o di riso,
- 1 bustina di cremortartaro (o di lievito BIO),
- sale, cannella in polvere, zucchero a velo.
- composta di mele

**Procedimento**

Lasciate ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Addolcite la ricotta con il malto, aggiungete il

burro ammorbidito e miscelate bene. Preparate sul tavolo le farine passate a setaccio in modo che incorporino molta aria, aggiungete il sale ed il lievito anch'essi passati a setaccio ed infine il composto di burro e ricotta addolcita.

Impastate velocemente e formate una palla che lascerete riposare in frigorifero per almeno un'ora, dopo averla avvolta in un canovaccio.

Stendete la pasta con il matterello e formate con una tazza o con uno stampino dei cerchi; mettete al centro dei cerchi un cucchiaino di composta di mele (o di albicocche) e chiudeteli a mezzaluna. Passate i bordi con i rebbi di una forchetta per sigillare bene le mezzelune.

Cuocete in forno caldo a 180° per circa 15 minuti. Per decidere quando togliere le crestine, controllate la temperatura del vostro forno e regolatevi a seconda della vostra esperienza. Una volta tolte dal forno ed intiepidite, le crestine sono pronte: spolveratele con zucchero a velo o zucchero a velo misto a polvere di cannella. Servitele con the verde.

Fantastiche!  
(Questa ricetta è già stata pubblicata nel febbraio 2012)

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

**ELETTRICA 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