

Michele Marziani finalista al Premio Bancarella

di MILENA ZICCHETTI



Una raccolta di ricette semplici e gustose da preparare, quasi una sorta di diario gastronomico interamente dedicato a Giulia, la figlia per cui cucina tutti i giorni. Stiamo parlando di **'A pranzo con Giulia'** (Guido Tommasi Editore), il libro con cui lo scrittore riminese Michele Marziani è arrivato tra i primi cinque finalisti dell'8° Premio Bancarella della Cucina, a Pontremoli. Un percorso durato un intero anno, dal 1° gennaio al 31 dicembre 2012, terminato il quale sono stati individuati quei libri (editi nel periodo) che si sono distinti a seconda del gusto dei lettori e il successo ottenuto.

Poche le regole dettate da Marziani all'interno del suo libro, ma sono proprio quelle che fanno la differenza. Prodotti freschi e di stagione, possibilmente a chilometro zero o acquistati al mercato da persone di fiducia, amore e rispetto per il cibo e per le persone per cui si cucina e un po' di fantasia e improvvisazione. Quindi non troveremo ricette con ingredienti diligentemente misurati e pesati, perché come

scrive l'autore stesso nella prefazione "tutti gli errori si possono correggere in cucina, tranne uno, la presunzione. Qui non ci sono piatti da grandi chef, ma scampoli di felicità gastronomica, ricercata ogni giorno, davanti ai fornelli. Come fosse una passeggiata per respirare un poco. O la pagina di un buon libro. Ovviamente nella mia cucina non c'è la televisione. Mentre la musica è benvenuta. Come gli amici".

Il vincitore sarà decretato a Pontremoli la sera del 19 Luglio, quando saranno aperte dal notaio le schede degli 80 librai votanti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Borgo San Giuliano, festa per i 100 anni della Marianna

Si sono da poco conclusi i festeggiamenti dei 100 anni dalla nascita della Trattoria "La Marianna", uno dei ristoranti storici del borgo San Giuliano, di quelli che rappresentano la tradizione e la memoria del borgo stesso. Per l'occasione, Mirko Montanari, Enrica Mancini e il marito Giuliano Canzian, gli ultimi gestori del locale, hanno organizzato un aperitivo all'aperto, riservando agli invitati l'intero terrazzino, offerto vino, pesce e una torta con candeline. Tante le persone che hanno partecipato, per lo più nostalgici, ma non potevano mancare le



colonne generazionali: presenti ai festeggiamenti infatti, una delle figlie della storica Marianna, Roberto Balducci nipote e Marianna Balducci bisnipote.

E' proprio grazie a questi ultimi, padre e figlia, che è stato possibile l'allestimento di una mostra di 10 tavole sulla storia del Ristorante, **raccolte nel libro** "La Marianna: cent'anni di storia" scritto da Roberto Balducci, con illustrazioni di Marianna Balducci e immagini originali provenienti dall'archivio di famiglia.

Una storia lunga cento anni appunto, partita dal matrimonio tra una "autentica azdora romagnola e novella imprenditrice", Marianna Domeniconi e Guglielmo Morri, operaio socialista della Ferrovia. Marianna, sostenuta dal marito e stimata dai suoceri, prese in gestione e poi in eredità l'attività da quest'ultimi: una allora vecchia cantina. Da qui iniziano una serie di trasformazioni, continuate poi nelle gestioni successive fino ad arrivare a quello che oggi è diventato l'attuale ristorante. Nel libro, una "nostalgica carrellata fra i vecchi personaggi del borgo" e tanti ricordi che vengono rievocati nel contesto della trattoria, perché qui succedeva di tutto: si raccontavano i fatti di cronaca, le imprese d'amore, nascevano liti, discussioni sullo sport o la politica o anche amicizie. "In questo viaggio si sono incrociate le piccole storie di tante persone e queste sono le tracce che ancora parlano a distanza di tanti anni", così scrive in conclusione Roberto Balducci. Ed è dello stesso parere anche la figlia Marianna, che infatti dichiara: "questa grande identità del borgo, è in un certo senso il nostro vanto e orgoglio". (M.Z.)

Scopri i falsi miti, come portare a tavola l'acqua giusta

di MILENA ZICCHETTI



Prima di sfatare alcuni falsi miti legati al mondo dell'acqua (minerale e non), ecco il **quarto e ultimo appuntamento** sui "tecnicismi" delle minerali. Dopo aver parlato dell'importanza del Residuo Fisso e della lettura dell'etichetta **ed elencato le 7 cose che bisogna assolutamente sapere** (VAI ALL'ARTICOLO), ora cerchiamo di capire, a seconda della quantità e del tipo di sali contenuti, quali sono le indicazioni e le proprietà specifiche delle acque, così che ognuno possa trovare **quella più consona alle proprie esigenze**.

Tutte le tipologie di acque a disposizione

Eccole una ad una. Partiamo dall'**acqua "Bicarbonata"** (**bicarbonato > 600 mg/l**). Questa è particolarmente indicata per chi soffre di patologie renali e, per la sua azione diuretica, nelle forme di cistite cronica. Se bevuta durante i pasti favorisce la digestione, mentre se assunta a digiuno è indicata per chi ha problemi di acidità gastrica. E' inoltre consigliata anche a chi pratica sport, in quanto la presenza di bicarbonato è in grado di contrastare la formazione dell'acido lattico. Poi c'è l'**acqua "Solfata"** (**sali di zolfo >**

200 mg/l), se assunta in grande quantità, può avere un effetto lassativo. Non è indicata durante la crescita e dopo la menopausa, in quanto i solfati possono interferire con l'assorbimento del calcio. La "**Clorurata**" (**cloruro > 200 mg/l**), invece, favorisce un buon funzionamento intestinale, delle vie biliari e del fegato, ma se assunta per un periodo prolungato, può avere una azione lassativa e purgativa. Sconsigliata in caso di disturbi renali e nei soggetti ipertesi. L'**acqua "Calcica"** (**calcio > 150 mg/l**) è particolarmente indicata per chi non beve latte o mangia latticini (per problemi di intolleranza), per i bambini e gli adolescenti nella fase della crescita, alle donne in gravidanza o in menopausa e come aiuto nella prevenzione dell'osteoporosi.

Avanti ancora, un po' di pazienza. L'**acqua "Magnesiaca"** (**magnesio > 50 mg/l**) svolge soprattutto una azione purgativa e lassativa, ma può essere utile anche nella prevenzione dell'arteriosclerosi grazie ad una sensibile azione di dilatazione delle arterie. Il magnesio è inoltre molto importante nell'attività del cervello, per limitare lo stress, aiuta a prevenire crampi o affaticamento muscolare e può avere inoltre un ruolo importante nella terapia delle patologie ostetrico-ginecologiche, in particolare nella gravidanza, nella sindrome premestruale e in quelle tipiche della menopausa. La "**Fluorata**" (**fluoro > 1 mg/l**) è un vero toccasana per rinforzare i denti (soprattutto nella fase della crescita) e per la prevenzione della carie, o per chi ha problemi di osteoporosi. E' però di fondamentale importanza limitarne l'utilizzo per brevi periodi, in quanto un eccesso di fluoro può causare l'effetto contrario e risultare quindi nocivo per la salute di denti e ossa. Passiamo ora all'**acqua "Ferruginosa"** (**ferro > 1 mg/l**), indicata come integratore per chi ha problemi di anemia da carenza di ferro e per tutte quelle persone che hanno bisogno di un elevato quantitativo di ferro come i lattanti, gli adolescenti, gli sportivi e le donne in gravidanza. La "**Sodica**" (**sodio > 200 mg/l**) si adatta

bene per coloro che svolgono attività sportive in cui si suda molto o, per lo stesso motivo, nei periodi estivi. Controindicata invece per coloro che soffrono di ipertensione. Quella “a basso contenuto sodico” (sodio < 20 mg/l) è indicata per le diete povere di sodio e per combattere l’ipertensione e la ritenzione idrica.

Anche **la presenza di anidride carbonica o la quantità del pH può avere determinati effetti**. L’anidride carbonica aumenta l’acidità dell’acqua (se > 250 mg/l l’acqua si definisce infatti “Acidula”). Ha effetti positivi sull’organismo limitando la crescita dei microrganismi, è però controindicata per le persone che soffrono di acidità di stomaco, gastrite o ulcera gastrica e per chi è predisposto a fermentazione intestinale. A seconda invece del valore del pH abbiamo acque acide (pH <7), solitamente indicate per chi ha problemi di digestione, mentre quelle basiche/alcaline (pH >7) servono per riequilibrare una eccessiva acidità di stomaco. Naturalmente le caratteristiche appena indicate **non devono essere considerate come “terapia”** perché l’acqua da sola non può guarire o prevenire una particolare patologia: per questo occorre consultare il proprio medico. Quello che è certo, è che bere l’acqua giusta, abbinandola ad una sana alimentazione e buone abitudini di vita, può essere un buon supporto.

Bene, anche per questo appuntamento è proprio tutto. Chi l’avrebbe mai detto che dietro un elemento così “semplice” come l’acqua potesse in realtà esserci un mondo così vasto? **E non è ancora finita!** Ne vedremo delle belle proprio con i falsi miti divertendoci con un simpatico “gioco” sugli abbinamenti acqua-cibo.

Ti piace La Buona Tavola? Inserisci il tuo banner pubblicitario 468x60 all'interno di questa Rubrica.

Chiedi un preventivo, scrivi a: commerciale@lapiazzarimini.it oppure chiama il numero **0541-611070**

E' morto Massimo Foschi, era ricoverato per un ictus

E' venuto a mancare questa mattina poco prima delle 11,00. Nel suo ultimo incarico è stato presidente della Cooperativa sociale Punto Verde di Rimini. Nato a Rimini il 27 febbraio del 1948, già assessore presso il Comune di Rimini e per lungo tempo docente presso l'Enaip, nell'ultimo mandato ha fatto parte della presidenza e del consiglio delle Acli. Massimo Foschi era ricoverato a causa di un ictus. Stasera alle 19,30 la recita del Santo Rosario presso la parrocchia San Gaudenzo. La Messa Esequiale si terrà martedì pomeriggio alle 15.30 presso la Chiesa Parrocchiale di San Gaudenzo.



“Ricordiamo con gratitudine quanto ha fatto nelle Acli, nell'Enaip e per la comunità civile, con la sua appassionata presenza politica – ha detto Gian Mauro Guidoni presidente ACLI provinciali Rimini. Lo accompagnamo con la preghiera nella certezza che il Signore, al termine di questi mesi di sofferenza lo accoglierà nella Sua Infinita Tenerezza e

Nonna Concetta, la corianese più anziana. 105 anni di allegria



FELICITA' Concetta
Fabbri con il sindaco di
Coriano Domenica
Spinelli

Cresce il numero dei centenari corianesi: 7 e tutte donne. Tra queste ci sono Nonna Concetta e Suor Maddalena. Concetta Fabbri è nata a San Giovanni in Marignano il 20 aprile 1908 e vi è rimasta fino al 2000, quando decide di andare ad abitare a Coriano insieme alla figlia Leonarda.

La signora Fabbri ha lavorato per tanti anni con il marito, un piccolo artigiano delle scarpe, e poi ha gestito il negozio di calzature a Cattolica legato all'attività familiare. Oggi,

Nonna Concetta nonostante sia ospite di una casa di riposo a Misano non ha perso il suo sorriso ed è la cittadina corianese più anziana.

Anche Suor Maddalena Tonini è nata il 20 aprile e quest'anno compie 100 anni. Ha preso i voti nell'ordine delle Maestre Pie dell'Addolorata negli anni Trenta. Ha svolto la sua attività di educatrice presso diverse case delle Mestres Pie, ma per molti decenni, prima di venire a Coriano nel 2000, è stata presso la Casa di San Giovanni in Marignano. A rendere omaggio a queste due corianesi non è voluta mancare l'Amministrazione Comunale con il Sindaco Mimma Spinelli che ha fatto loro visita e donato un mazzo di fiori. **(B.R.)** © RIPRODUZIONE RISERVATA