

il restomancia

© MENSILE ANNO LXI N.1 FEBBRAIO 2004

F r e e P r e s s d a t a v o l a

L'EDITORIALE

Il Resto...che? Ma che bisogno c'era. Esiste già un "Resto" nell'editoria italiana ed è quello nobilissimo "del Carlino". Ebbene sì, un po' in effetti, gli somigliamo. Il foglio bolognese, quando nacque nel 1885, veniva distribuito nelle tabaccherie come resto di due centesimi a chi, con una moneta da dieci centesimi detta "carlino", acquistava un sigaro toscano che ne costava otto. Dare del "resto del carlino" a qualcuno poteva essere anche un modo, nel gergo popolare, per richiamarlo all'ordine se "sgarrava" o veniva meno ai suoi doveri. Altri tempi. Con noi ci si vede al bar, in mensa, al pub o all'osteria. Vi riconosceremo perché sarete armati di coltello e forchetta. Noi invece stiamo lì ad aspettarvi in formato "tovaglietta" come un, per quanto assolutamente originale, qualsiasi giornale. Nel senso più classico della tradizione editoriale. Ma con segno distintivo, però, anche nel contenuto. Anzi due. Abbiamo aggiunto due "S", sapori e salute, alle solite cinque: sesso, soldi, spettacolo, sangue e sport, tanto care agli editori che vogliono "stupire" in copertina. Per vendere di più, ovviamente. Mentre noi, che viaggiamo gratis, preferiamo dar conto dei fatti ispirandoci, al solito nostro, solo ai principi, come obiettività e completezza, tipici del giornalismo più ortodosso. Con l'aggiunta però di un pizzico di sale e, speriamo, di buon umore. Che di questi tempi non guastano mai. Ecco dunque il vostro nuovo free press minimalista da tavola. Il Resto... mancia.

Pino Di Maula e Vincenzo Mulé

In collaborazione con

IL "BOLLINO BLU DELLA RISTORAZIONE" AL VIA LA TRASPARENZA TOTALE, PER LA SICUREZZA DEL CONSUMATORE E IL RILANCIO DELLA QUALITÀ

Attenzione al cliente a trecentosessanta gradi: igiene, sicurezza alimentare e corretti stili nutrizionali, ma anche selezione delle aziende e dei prodotti in nome della qualità e tracciabilità. Sono questi i capisaldi del progetto "bollino blu della ristorazione", varato da Fipe-Concommercio e Ministero della Salute. L'obiettivo è quello di offrire al cliente del ristorante, che volontariamente ha scelto la certificazione, tutta una serie di servizi aggiuntivi a garanzia del massimo livello di attenzione in termini di igiene, sicurezza ed informazione alimentare.



E' per domenica 28 marzo 2004 l'appuntamento con la prima edizione di "Voler bene all'Italia": Festa nazionale della Piccola Grandaletta, la giornata di promozione dei piccoli comuni italiani che per un giorno metteranno in mostra le proprie ricchezze. Per informazioni: Legambiente Direzione Nazionale. Via Salaria 403, 00199 Roma - legambiente@legambiente.com

MANGIA BENE. MI RACCOMANDO

Il Resto Mancia consiglia:

Le Fontanelle
via M. del Piano Contigliano (Ri)
tel: 0746707143 lefontanelle@tiscali.net

L'azienda agricola "Le Fontanelle" è lieta di annunciare l'apertura dell'Osteria agrituristica dove potrete gustare le carni di nostra produzione alla griglia, i salumi della nostra norcineria e tanti altri prodotti tipici di altre fattorie biologiche del Lazio.

Per la tua pubblicità telefona a Il Resto Mancia 0645439292

AMARE È UN PO' COME VIVERE

Hai idea di cosa sia il sesso? Dichiarazioni e spunti per riflettere. E sorridere

«E' intimità, è rapporto, è un sentire l'altra persona, scatta un desiderio, scatta un'interesse: questa è sessualità... Senza rapporto il sesso diventa violenza perché diventa un atto meccanico, anatomico, non si

L'uomo si guarda allo specchio e pensa di non avere le giuste dimensioni

Insicurezza e complessi assalgono sempre più giovani e adulti italiani sulle misure del proprio pene: l'80% di coloro

che si ritengono insoddisfatti e che si rivolgono al chirurgo per raggiungere le giuste dimensioni, lo fa senza averne bisogno. E' quanto emerge da una indagine internazionale condotta in 123 centri e resa nota dal professor Urico Jacobellis dell'università di Bari.

Solo il 20% degli insoddisfatti che chiede un intervento correttivo ne ha bisogno per vere e proprie malattie.



C'era una volta il desiderio.

Gli italiani devono imparare a fare l'amore. Glielo ordina il medico.

Eravamo considerati un popolo di navigatori e amatori. Una volta. Poi c'è stato il '68 con "libero

può intendere la sessualità come semplice erezione del pene». Parola di Elena Pappagallo psichiatra, psicoterapeuta.

«La sessualità è il massimo cimento dell'interazione umana: viverla pienamente significa realizzare un rapporto inconscio con l'altro, scivolare in una dimensione inconscia, per poi riemergere. Tutto questo può essere fonte di grande gioia ma anche di crisi».

Parola di Annelore Homberg psichiatra, psicoterapeuta.

ra scuola e libero sesso". Tutto falso. Gli italiani, 53,7 per cento degli uomini e addirittura il 58,8% delle donne, non sono soddisfatti della loro vita sessuale. E' quanto riferisce il British Medical Journal.

Il giornale inglese riporta un'indagine dei medici di famiglia secondo il quale il 46,5% delle donne ammette di non riuscire neanche a raggiungere l'orgasmo. Dallo studio dei 600 questionari, distribuiti negli ambulatori di medici di base della Società Italiana di Medicina Generale (Simg), emerge anche che il 35,9% dei 270 uomini faticava a mantenere l'erezione, una percentuale analoga (35,4) ha difficoltà erettive, il 32,3% ha difficoltà a raggiungere l'orgasmo e il 29,3% si blocca al momento della penetrazione.

Quasi la metà (46,6%) confessa invece di non riuscire a portare a termine il rapporto, il 30,1% lamenta generici problemi di orgasmo e il 26,9% di lubrificazione. Altro aspetto che lascia perplessi gli esperti è che il 7% degli uomini e il 15 delle donne dichiara di non avere avuto rapporti sessuali nell'ultimo mese.

I have a dream, sognare.

Mi trovavo in campagna vicino a un recinto. Osservo un puledro. Sentivo che era vero ma non era di carne ossa. La sua figura era delineata da una sottile fettuccia nera, come quelle di celluloidi delle audiocassette... Mario di Genzano (Rm)

Invia i tuoi sogni a redazione@ilrestomancia.it

FITOFURBI

Attenti a non cascare nella Rete

Ben 45 siti web italiani esaltano le sue proprietà curative. Viene consigliato per tisane digestive e capsule dimagranti.

Eppure è responsabile di numerosi casi di epatite, anche fulminante e mortale. La pericolosità del Camedrio è nota ormai da almeno dieci anni e con decreto del 29 luglio '96



Amori in erba

Afrodite è servita

Il sesso è il massimo livello del rapporto tra una donna e un uomo. Non altro. E un

del ministro della Sanità se ne è proibito l'uso a scopo medicinale o erboristico. L'allarme arriva dal Centro di Medicina Naturale dell'Ospedale S. Giuseppe di Empoli che vuol così dimostrare come a volte l'informazione on line può essere pericolosa per la salute.

Sul banco degli imputati i siti internet di educazione sanitaria, produttori di erbe e prodotti biologici, laboratori erboristici, farmacie. E di un presunto medico che ne esalta le qualità per controllare la fame.



deve mai mancare nella mensa di Afrodite:

Muira puama, Damiana, Yohimbe, Ginseng, Heracleum, Quercus gland, Satureja, Eleutherococcus, Guarana, Betula pub.



Antica farmacia S. Agata
Dott. M. Sarcinelli
Omeopati dal 1970 Medicine cinesi, prodotti ayurvedici, erboristeria
Piazza Sonnino, 47 (Trastevere) 00153 Roma
Tel. 065813658 • orario continuato diurno

MAGNACHETEPASSA. La salute nel piatto

Le difese si allenano usando la zucca

Ha proprietà sazianti, rinfrescanti, lassative, diuretiche e antiossidanti. Un vero e proprio naturalissimo elisir di lunga vita. E' la polpa di zucca, una fonte preziosa di fibre, potassio, magnesio, vitamina A e vitamina E.

I semi contengono una buona dose di proteine, sali minerali e grassi omega3. Si utilizzano in genere tostati come snack fuori pasto (i "bruscolini"), ma nei paesi dell'Est europeo vengono usati anche nella preparazione di dolci e croccanti. Dalla spremitura dei semi si ricava inoltre un ottimo olio da cucina. Anche i fiori possiedono delle buone caratteristiche

In cucina

Alla griglia. Come si prepara:

Pulire la zucca togliendo i semi, spennellare la polpa con 30 g di burro e metterla sulla piacca del forno dal lato della buccia. Mettere in forno già caldo a 260° per circa un'ora. Trascorso questo tempo, trasferirla sotto il grill rovente per 2 minuti. Prima di servirla, eliminare la buccia e tagliare la zucca a pezzi, utilizzando sale e il restante burro a fiocchetti come condimento.

Con porcini e maltagliati

Ingredienti per 4:
300 g di Farina; 150 g di Polpa di Zucca cotta; 1 Uovo; 4 Funghi Porcini; 1/2 Cipolla; 1 Carota; 1 gambo di Sedano; 1 Zucchini, 1 pizzico di Timo e Maggiorana; 50 g di Burro (o un po' d'olio d'oliva, per rendere il piatto più leggero); Sale.

* Per cuocere la zucca, togliere i semi, sbucciarla, sistemarla a pezzi in una casseruola, e lessarla in poca acqua per 15-20 minuti a tegame coperto. A cottura ultimata, sgocciolare la polpa e sminuzzarla nel frullatore.

* Preparare una sfoglia sottile impastando la zucca frullata, la farina, l'uovo e un pizzico di sale. Ritagliare i mal-

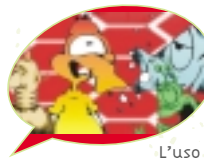
Un buon rosso fa miracoli

La sindrome polmonare ostruttiva cronica rappresenterà nel 2020 la terza causa di morte soprattutto per i fumatori che ora sperano in un nuovo farmaco a base di resveratrolo. Si è infatti scoperto che l'antiossidante del vino rosso, già famoso per la sua efficacia protettiva sul cuore e contro l'invecchiamento, può lenire anche l'infiammazione polmonare. Lo riferisce la rivista Thorax. E dal Centro Danese per le Scienze e l'Epidemiologia di Copenhagen aggiungono: «Le donne che brindano

Mal di cuore? Fatti un bicchiere

Antiossidante, combatte i radicali liberi e aiuta a prevenire malattie tumorali e cardiovascolari. E' il "vino cot-

to", bevanda alcolica della tradizione contadina marchigiana e abruzzese, le cui proprietà sono state ora portate alla luce da una ricerca della Facoltà di Agraria del-



L'uso di aglio fresco nell'alimen-

nutritive: quelli di varietà maschile, commestibili, contengono vitamina A e C. Si trovano spontaneamente in primavera, ma da qualche tempo sono reperibili sul mercato durante tutto l'anno. La zucca si conserva intera al fresco (ma non al freddo del frigo) per diversi mesi. Una volta tagliata, si può mettere a fette in frigorifero per qualche giorno, oppure si può cuocere la polpa e congelarla.

Dove si trova

A Roma e provincia nei campi di Riofio Umberto, via Lago di Fogliano, 7 00048 Nettuno (Roma) Antonio Meleleo, via della Pineta 16 00048 Nettuno (Roma) Silvano Ferrari, via Salvatore Ottolenghi, 67 00057 Maccarese (Roma) Maurizio Immi, via Salorno, 76 00124 Roma

tagliati con un coltello affettando la pasta a quadrotti irregolari. Farli asciugare sulla spianatoia infarinata.

* Pulire gli ortaggi e i funghi, tagliarli a julienne e farli rosolare in un largo tegame con il burro (o l'olio). Aggiungere il sale.

* Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolarla e farla saltare con le verdure, aggiungendo alla fine il trito di erbe aromatiche. Servirla subito in tavola in piatti caldi.

IN DOLCE ATTESA.

Con olio di pesce si circola meglio

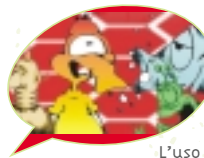
Una dieta ricca di grassi acidi, come quello presente nell'olio di pesce, fa sempre bene. Soprattutto alla circolazione. Ma durante la gravidanza aiuta anche a prevenire il rischio di allergie nel nascituro. Almeno stando a quanto riferisce uno studio austri-

liano pubblicato sulle pagine del Journal of Allergy and Clinical Immunology. Consumando dalle due alle tre porzioni settimanali di pesce, in particolare sgombero, merluzzo, pesce spada, tonno, trota, salmone e, da non sottovalutare, sardina e aringa, si fa un pieno di omega3 e 6 che serve a eliminare le tossine e a mantenere il sangue sempre fluido.

restano incinte più facilmente delle astemie». Ma attenzione: birra e superalcolici non hanno lo stesso effetto benefico di un bel bicchiere di bianco o di rosso. Secondo i medici non è ancora chiaro se la maggior fertilità dipende dal vino o dallo stile di vita degli amanti del succo d'uva.

NO VAMPIRI (Allium sativum)

L'aglio riduce l'aggregabilità piastrinica e i valori di colesterolo, mentre aumenta la fibrinolisi.



L'uso di aglio fresco nell'alimen-

tazione è una sana abitudine che può portare giovamento al lungo processo della digestione, in quanto stimola la produzione dei succhi gastrici e la mobilità del primo tratto del tubo digerente. E' confermata l'importanza nella prevenzione della aterosclerosi e del cancro dello stomaco. Torna utile anche come antimicrobico contro numerosi batteri, funghi e virus.

Panzanella: con friselle o pane integrali.

Pasta: al dente o quasi cruda con pomodoro abbondante.

Legumi.

Cereali integrali.

Frutta secca: noci, sesamo, mandorle, nocciole, pistacchi.

Latte intero: più adatto ai bambini, incerto negli adulti e anziani. Dolcificare con miele grezzo.

Yogurt intero: senza frutta.

Seme di melone.

Polenta: di frumento duro (anche il cus-cus)

Soffri d'insonnia?

Ecco il menù

Giuggiola: il "brodo di giuggiole" si ottiene con i frutti interi (2-3 pugni ed un litro d'acqua).
Frutta dolce: cachi, uva passa, zibibbo, datteri, fichi secchi.
Miele grezzo. Dolci.

Il feuilleton
Romanzi popolari a puntate
 a cura di Gianluca Cicinelli

Il magico modo di Bongo

Cap. I
 «A negro come te chiami?»
 «Io mi chiamo Bongo»
 «Allora sei proprio un Bongo Bongo?»
 «Non hai capito, pirla, io mi chiamo Bongo, nel senso che io a me mi permetto di chiamarmi Bongo. Ma tu a me non mi chiami Bongo. Non permetterti mai più, razzista». Le parole uscirono sottili e strafottenti dalle labbra di Hubert, taglienti come soltanto una lama può strafotterti e quando te ne accorgi sei già fottuto.
 Il poliziotto restò spiazzato e ammutolito, guardandosi intorno per vedere se qualcuno avrebbe potuto giudicare poco solidale il calcio in culo che stava per appioppare a quel negro, che pretendeva di parlare l'italiano con più proprietà di linguaggio di un pubblico ufficiale italiano. Ma ebbe un'altra sorpresa perché, mentre ragionava, Hubert cominciò a correre verso una gazzezza dei carabinieri che stava rallentando.
 «Ajuto, ajuto mi vuole strappare il permesso di soggiornoi!» urlò all'indirizzo del "caramba" tenendo ben in vista il prezioso foglietto. Ed in effetti era esattamente quello che poco prima l'agente scelto Cavalli minacciava di fare quando, stizzito dalla regolarità di documenti e comportamento di Hubert, aveva deciso di rovinare comunque la serata del senegalese.

I carabinieri si guardarono imbarazzati. Uno andò verso il poliziotto l'altro incontro all'immigrato, il terzo restò fermo al posto di guida. Seguì la mano destra portata alla fronte per il saluto e una richiesta di spiegazioni. Dopo averle sentite l'appuntato Marcelli faticò a dissimulare un sorriso dalle labbra mentre immaginava la solerzia del poliziotto e la strafottenza dell'unico straniero in regola col permesso di soggiorno che aveva incontrato durante la giornata. Consigliò, ammiccando più volte cercando di creare solidarietà tra sbirri, di lasciar stare le questioni d'onore e badare alla sostanza: stava in regola e bisognava lasciarlo andare,



pazienza la figura del cavolo. L'ispettore Cavalli riguardò senza guardarla la carta d'identità di Hubert, poi il suo permesso di soggiorno e infine accettò la proposta del carabiniere. Ma Hubert continuava a essere irritato e promise, al poliziotto esterrefatto, che non sarebbe finita lì. Quando finalmente se ne andò, il carabiniere consolò l'agente scelto Cavalli: «Magari conosce qualche giornalista o qualcuna di quelle zecche delle associazioni solidariste!». L'uomo chiamato Cavalli tornò verso la macchina salutando la volante dei carabinieri. Un pensiero iniziava a tormentarlo: dove aveva già visto quel diabolico ragazzo di colore che lo aveva ridicolizzato?

La risposta al suo interrogativo la ebbe all'indomani. Appena svegliò, alle 7,30 in punto il telefono squillò a casa sua. Era la segreteria del questore che lo invitava a una colazione di lavoro. Il tempo di sentirsi onorato per l'invito, poi, immediata, la fine dei sogni di gloria quando gli fu spiegato l'oggetto dell'incontro di lavoro. Una conferenza sul contrasto dell'immigrazione clandestina tenuta dal questore e dall'ispettore capo della narcotici Hubert Deville. Quanta strada bisogna percorrere, pensava Hubert mentre andava dal questore, per superare i pregiudizi? Alla stessa ora l'agente scelto Cavalli, di malumore, si poneva la stessa identica domanda. Un italiano e un senegalese naturalizzato italiano con lo stesso problema. Uguali per una volta.

Continua...



BRANCOLO. Giallo ma non troppo
Metti un Br a cena

«Nella gestione del sequestro Moro erano presenti altre intelligenze?». La risposta è sì e vanno ricercate in un comitato rivoluzionario composto da alto-borghesi che non avevano bisogno della clandestinità perché contemporaneamente all'attività eversiva conduceva una vita normale. Baldi era uno stimato architetto mentre Senzani era addirittura consulente della magistratura italiana oltre che professore universitario. Se la Commissione avesse funzionato in pieno saremmo stati in grado di rispondere ad una seconda domanda, quella sull'area di contiguità delle Br. Da quello che scrive Dalla Chiesa a Rognoni emerge chiaramente che le Br non erano un corpo isolato, ma un pezzo della società.



Secondo Andreotti "c'erano salotti milanesi dove il terrorista veniva tenuto come un pappagallo". Maccari disse alla Commissione: «Voi restereste meravigliati se vi dicessi in quante case alto-borghesi si faceva a gara ad avere a cena il capoguerrigliero delle Br». E ancora Piperno: «Capii quanto erano forti le Br quando mi resi conto chi era il proprietario dell'appartamento che ospitò il mio incontro con Moretti, al quale, dopo l'assassinio di Moro, chiesi se tutti gli elementi della trattativa condotta con Morucci gli fossero stati rivelati. Quella della contiguità è un'area non scandagliata dove esistono persone che fiancheggiarono pesantemente le Br e che l'hanno fatta franca. (Giovanni Pellegrino, presidente della Commissione Stragi)

TUTTE PALLE. Spigolature dal mondo dello sport

Ma che te droghi?

Il doping è sempre più diffuso nel mondo dello sport. A conferma, se mai ce ne fosse bisogno, il recente caso dell'ex calciatore Galderisi, ricoverato in ospedale e inseguito dalle tante chiacchiere sull'argomento. Ed ancora, le furiose esternazioni di Luciano Rossi, presidente della federazione italiana tiro a volo, che contesta i

recenti dati del ministero della Salute: il 12,5% di chi imbraccia il fucile farebbe ricorso a sostanze illecite. La situazione sembra degenerare. Come un virus aggressivo il fenomeno si moltiplica e si fa mutante. Giraudo, alto dirigente della Juventus, ha così coniato il termine "doping amministrativo", da opporre alle inchieste su creatina e simili portate avanti dal magistrato Guariniello. Galliani, presidente della Lega calcio, ha invece estratto dal suo cappello il "doping fiscale", per chiedere al Governo l'eliminazione dell'Irap, tassa iniqua che colpisce solo i club di football italiani e non quelli stranieri. Viene da chiedersi se non sia in atto un doping letterario.

spiega che bisogna digitare più volte il codice pin per prelevare. Ormai sei scocciato e vuoi andartene, quindi gli dai retta, ma nonostante questo non ottieni risultati e non riesci a far "sputare" fuori la carta magnetica dal bancomat. Ti allontani imprecaando assieme a quel cortese signore sulle nefandezze del sistema bancario italiano. Ti sei rovinato la serata. Tu. Ma il signore premuroso è tornato indietro, ha disincastro il tuo bancomat dalla pellicola trasparente che ne ha impedito il corretto funzionamento e si sta apprestando a passare una splendida serata. Tanto offri tu.

ATTENTI AL PACCO! Espedienti e trucchi per aggirare il prossimo

Bancomat, ladro gentiluomo

Eccoti al sicuro. Per utilizzare il tuo Bancomat hai scelto una di quelle banche nelle quali per prelevare entri in una stanza protetta. Il signore che ti ha preceduto esce imprecaando. Tu inserisci la tessera nella macchina, digiti il pin e... non accade nulla. Ecco allora che il premuroso signore appena uscito ti fa dei cenni e ti spiega che anche a lui non ha funzionato. Tu gli apri e lui ti

il resto
 mancia



Il resto mancia, free press da tavola
 © Tutti i diritti sono riservati.
 Mensile registrato presso il Tribunale di Roma
 Registrazione n° 14/2004

Direttore
 Giuseppe Di Maula (dimaula@ilrestomancia.it)
Caporedattore centrale
 Vincenzo Mulé (v.mule@ilrestomancia.it)
Redattori
 Damiano Vozzolo, (dvozzolo@ilrestomancia.it)
 Gianluca Cicinelli, Livia Profeti
Redazione
 Via Cremera 8, 00198 Roma Tel. 064543292
 redazione@ilrestomancia.it
Pubblicità
 advertising@ilrestomancia.it
Fotografie
 Maurizio Riccardi
Art direction & impaginazione
 Maria Chiara Santoro
Proprietà
 Είδενα Εδίζιοντ di Giuseppe Di Maula
 Via Cremera 8, 00198 Roma
Stampa presso A.C.M. S.p.A. Via C. Battisti Rione Raiola 15 10
 80059 Torre del Greco (NA)

Distribuzione a cura della Fipe

www.ilrestomancia.it