



■ Gaudi, l'architetto di Dio

pag. 2

Principale esponente del modernismo catalano, Gaudi trasforma la sua architettura in arte donando alle opere forme straordinarie ed uniche



■ Dolce & salato, la rubrica delle ricette degli amici di Singen pag. 4

Paella e crema catalana. Dalle osterie e dai chioschi di Barcellona alla nostra tavola per assaporare "un dolce ed un salato" della cucina tipica spagnola



■ ALLA SCOPERTA DELLA CITTA' PIU' RAPPRESENTATIVA DELLA CATALOGNA

Barcellona viva, giovane e misteriosa

di Carlo Rolfi

Eccoci di nuovo insieme per un'altra piacevole avventura con gli amici (di Singen) in giro per l'Europa. Questa volta la destinazione è la città di Barcellona meta preferita di migliaia di giovani (e non solo) attratti dalle sue innumerevoli bellezze, dal suo mare ma soprattutto dalla sua movida notturna. Gli spagnoli si sa sono un popolo a cui piace gustare la vita in tutti i suoi aspetti: mangiare paella, tapas, un buon bicchiere di vino e nel frattempo dialogare piacevolmente seduti ad un tavolino con gli amici. Godersi una bella corrida tifando per il... toro. Ascoltare e vedere un buon flamenco che ti dà forti emozioni, anche erotiche. Tifare in una bella partita di calcio, sono campioni continentali e mondiali per nazionale e campioni europei con il Barca e tanto altro. I catalani però sembrano godersela di più. Hanno in loro un qualcosa che li fa distinguere dal resto della Spagna in cui comunque si trovano anche altre differenze tra le sue componenti, vedi il popolo Basco o quello Andaluso. Torniamo alla nostra bella Barcellona la città di Gaudi, l'architetto di Dio. Tutta la città



ne è inebriata e dovunque vi giriate andrete ad imbattervi in una sua creazione. Suoi sono quasi tutti i monumenti più importanti: la Sagrada Família, casa Batllò e Milà o Pedrosa, il parco Güell. Ma adesso andiamo a divertirvi complice la notte che si avvicina, nelle sue strade più famose: le Ramblas. Locali, ristoranti,

taperie, negozi, musei del sesso oltre ad artisti di strada e tanta, tanta gente ci invitano a godere di questo angolo della città dove tutto diventa possibile. Passeggiando si arriva al lungomare, dove è possibile gustare un buon gelato lasciandosi piacevolmente accarezzare dall'aria fresca che ti viene incontro. Invece per coloro che

amano un po' più l'avventura e il mistero basta inoltrarsi nelle stradine che costeggiano le ramblas e ti immettono del Barrio Gotico in cui si respira ancor oggi un'aria medievale cupa e misteriosa, dove se hai fortuna e coraggio saranno delle velate presenze a portarti a spasso e farti scoprire angoli magici di questa città. Oppure dirigersi dall'altro lato delle Ramblas dove si sbucca nel suo mercato più famoso pieno di prelibatezze e profumi di manicaretti, pesce su tutti, di ogni tipo. Insomma dovunque ci vogliamo girare non abbiamo che da scegliere che cosa fare o vedere e Barcellona ci accontenterà. Perciò che dire, ancora una volta grazie, e alla prossima avventura tutti insieme cercando sempre di migliorare, laddove ce n'è bisogno.



BARCELONA E L'ARTISTA CHE HA DATO FORMA E COLORI DELLA NATURA ALLA SUA CITTÀ'

Il genio di Gaudì, l'architetto di Dio

Il piatto forte delle sue bellezze è senz'altro la **Sagrada Família** tempio dalle mille sfaccettature non ancora ultimato. Nata dall'idea di quel genio che corrisponde al nome di Gaudì, è ancora in costruzione anche dopo la sua morte, cercando di rispettare al massimo i suoi disegni. Da qualunque parte la si guardi è un turbinio di emozioni che ti assalgono: dalla facciata della natività di Gesù che ti trasmette insieme la gioia per questo evento e la dolcezza di una madre verso il suo bambino appena nato, alla facciata della passione, crocifissione e morte di nostro Signore dove tutte le colonne, le statue gridano di dolore per ciò che sta avvenendo. Quest'ultima ammantata anche di mistero, perché i vari numeri presenti sulla facciata, sommati a linee, colonne e diagonali danno come risultato sempre il numero 33 proprio come l'età della morte di Cristo. L'interno poi è un inno di lode a Colui che ha creato tutto ciò che ci circonda e seppur incompiuto dimostra come Gaudì sapesse osservare attentamente la



natura in tutta la sua interezza e metterne a frutto i consigli. Ulteriore prova ne sono, poi, le sue due più famose case (**Pedrosa** e **Batlò**) dove anche i loro interni e le suppellettili non sono altro che copie di prodotti della natura: sedie ispirate dalla forma degli alberi, dove ci si siede in perfetta armonia, prese d'aria che rispecchiano le branchie dei pesci e che danno un'aria condizionata naturale, finestre sistemate in modo che i raggi, del sole, che vi penetrano possano illuminare le case senza l'au-

silio di luce elettrica e, tanti altri esempi si potrebbero fare su questo genio dalla vita particolare perfino nella morte. Splendido anche il parco **Güell** con i suoi giardini, il colonnato dove si ha la sensazione di passare sotto un'onda del mare, la sua acropoli dove le colonne compiono dei giochi geometrici di tutto riguardo, la sua terrazza da dove si vede lo splendido panorama di Barcellona nella sua interezza e da ultimo ma non ultimo il portafortuna della città il suo **Geco** coloratissimo. **CR**

I GIORNI DELLA PROTESTA, A BARCELONA COME A MADRID

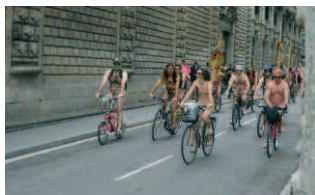
Il popolo degli Indignados

Dalla rete di Twitter alla piazza per mostrare la propria indignazione.

I ragazzi spagnoli hanno espresso il loro dissenso nei confronti di una classe politica che non ha saputo reagire alla crisi economica e che ha generato un tasso di disoccupazione giovanile molto alto.

Anche i ragazzi italiani hanno dimostrato in quei giorni in cui i coetanei spagnoli presidiavano la piazza di Puerta del Sol, per gli stessi motivi ma non con la stessa rabbia. Non con la stessa indignazione.

Un diverso modo di reagire lega-



Un gruppo Indignados manifestano sfilando nudi, in bici, per le vie di Barcellona

to probabilmente alla nostra situazione che ci vede, diversamente dagli spagnoli, impiantati in un decennio di crescita lenta.

E se in Spagna il brusco passaggio dal boom economico ad un improvviso collasso ha scatenato la rabbia, da noi molti giovani sembrano aver gettato la spu-

gna, o più semplicemente aver accettato una situazione che farà viver loro un'esistenza meno felice di quella vissuta dai loro genitori. In Italia i Neets (acronimo inglese che fa riferimento ai giovani tra i 15 ed i 29 anni che non studiano, non lavorano e non frequentano corsi di formazione) sono l'11,2 per cento contro una media europea del 3,4 per cento. Un dato significativo se si pensa che solo lo 0,5 per cento dei ragazzi spagnoli ha smesso di cercare lavoro.

Il 12 giugno, dopo quasi un mese di mobilitazione, gli Indignados di Puerta del Sol lasciano l'accampamento nel centro di Madrid. **MC**



Amici di Singen

Associazione Culturale di Pomezia
Via del Mare, 67 - 00040 Pomezia (RM)
Tel. 06 96 84 39 32

<http://amicidisingen.megablog.it>

Orario di apertura della sede:
Lu/Ma/Me dalle ore 18 alle 20
(esclusi i giorni di festa nazionale e quelli in cui si organizzano le gite)

il boccale

il giornale degli "Amici di Singen" associazione culturale di Pomezia.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero:

Massimiliano Coscetta, Antonia Irini, Emanuela Lo Savio, Carmela Pavone, Donatella Piciacchia, Carlo Rolfi.

Questo stampato è realizzato dall'associazione culturale di Pomezia "Amici di Singen" con la collaborazione dei soci che ne realizzano la redazione e si assumono la responsabilità dei propri scritti.

Stampato da Lithopoint Srl grazie alla collaborazione di Luigi Accardo

Per la vostra pubblicità tel. 06 96 84 39 32
Lun/Mar/Mer dalle ore 18 alle 20

GLI EVENTI

LUGLIO

Domenica 17 minicrociera ad Amalfi.

A.S.D. BIKE
è nata da poco...
... ma è già grande!
CHIEDI INFO IN SEDE

■ **MEDICINA E SALUTE: FREQUENTI A LUGLIO ED AGOSTO LE INFIAMMAZIONI DI VENE ED ARTERIE**

Il mirtillo per combattere “naturalmente” il caldo

Donatella Piciacchia

Come la terra soffre la siccità, così il nostro corpo necessita quotidianamente di acqua, sali minerali e vitamine per il corretto funzionamento delle attività metaboliche.

La vita da spiaggia, le ore piccole e il caldo eccessivo fiaccano l'organismo. E' necessario quindi esporsi con moderazione ai bagni di sole che se offre taluni benefici ed apporta sensazioni di piacevolezza, preso in eccesso ci mette a rischio di eritemi, scottature, colpi di calore e a danni dell'apparato vascolare delle gambe. Una delle abitudini errate dei mesi estivi è quella di passeggiare per ore sulla sabbia rovente. In questo modo il calore dilata le arterie, aumenta il flusso del sangue agli arti inferiori causando pesantezza e fastidiosi gon-



fiori a piedi e caviglie. Inoltre l'uso di creme abbronzanti a bassa protezione, l'esposizione prolungata delle gambe al sole diretto, l'uso dei tacchi vertiginosi per troppe ore al giorno sono solo alcune delle condotte che possono facilitare

lo sfianamento delle vene e che in casi più gravi predispongono a dolorose flebiti cioè infiammazioni dell'albero venoso. Con semplici accorgimenti si può senz'altro evitare di correre rischi. La natura ci viene in aiuto con tanta frutta e bacche idratanti e rinfrescanti. Un segreto per avere gambe sgonfie? Assumere ogni giorno magnesio (noci e germogli di soia) e potassio (pomodori e banane) aiuta a drenare i ristagni per un'efficace azione di rinforzo e disintossi-



cazione degli organi della circolazione. E' molto utile, inoltre, ricorrere ad una piccola bacca dalle mille virtù: il mirtillo. Il suo succo grazie alla ricchezza delle antocianine, pigmenti che conferiscano la tipica colorazione blu o rossa al frutto, garantiscono una spiccata azione antiossidante. Inoltre le antocianine come vasodilatatori, combattono la fragilità dei capillari garantendo la funzionalità del circolo venoso ed arterioso. Si consiglia di bere ogni mattina, prima di colazione, il succo del mirtillo, vero elisir specie in estate.

■ **PSICOLOGIA. L'IMPORTANZA DI UNA BUONA AUTOSTIMA LEGATA ALL'IMMAGINE DI SE'**

Quando mare e spiaggia diventano lo specchio della nostra immagine

dott.ssa Emanuela Lo Savio

Finalmente è arrivata l'estate e con lei il desiderio di spogliarsi, ma cosa significa mostrare il proprio corpo? Le sensazioni possono essere diverse: gioia e soddisfazione, disagio, indifferenza, paura del giudizio degli altri; ci può essere il desiderio di essere perfetti così come la voglia di nascondersi dagli sguardi altrui; il bisogno di sentirsi ammirati sempre e da tutti, oppure il disagio e la vergogna.

Qual è il significato di tutto ciò? L'immagine di sé è strettamente personale: ci si vede in un certo modo, indipendentemente da come ci vedono gli altri.

Numerosi aspetti entrano a far parte del nostro "sentirci bene": le opinioni riguardo noi stessi, il nostro aspetto, le nostre sensazioni ed emozioni, la nostra vita sociale, i rapporti con gli altri, tutto rientra nell'area dell'autostima: quanto ci vogliamo bene? Quanto ci accettiamo? Ci amiamo nonostante i nostri difetti?

Il giudizio degli altri non è poi così fonda-



mentale per la persona che ha una buona autostima: dando valore a se stessa per le proprie qualità, per il suo essere unica ed irripetibile come ogni essere umano, ha una stima di sé collegata a parametri interiori, quindi non legata ai giudizi degli altri.

Quando invece è presente una bassa autostima, prevalgono svalutazione, attenzione focalizzata solo sui difetti e autocritica. Vivere il proprio corpo con disagio e giudicarsi inguardabile, brutta, generalizzando queste sensazioni a tutta la propria persona,

è fonte di un grande disagio. In altri casi, la persona con una bassa autostima può compensare la propria insicurezza centrando l'attenzione solo sui propri pregi, negando i difetti (considerati inaccettabili), con il risultato di apparire poco spontanea, tesa e preoccupata del proprio aspetto fisico, con una ricerca continua di una perfezione irraggiungibile.

Il nostro corpo è una fonte di comunicazione, esprime ciò che siamo e sentiamo: i gesti, i movimenti, le espressioni sono un linguaggio immediato, al di là di ciò che esprimiamo verbalmente.

Lo stile ed il fascino di una persona non sono legati al livello di perfezione raggiunto ossessivamente, ma sono associati all'energia che si esprime con la postura, il modo di muoversi, di camminare e lo sguardo. La spontaneità e la naturalezza che mostrano il nostro vero essere e non mascherano o nascondono la nostra essenza, sono le vere armi di seduzione, inalterabili e resistenti nel tempo.

SCRIVI A "LA PSICOTERAPEUTA RISPONDE"

La dottoressa Lo Savio, psicologa psicoterapeuta, risponderà alle problematiche proposte dai lettori de "Il Bocciale". Scrivi a: emanualosavio@libero.it

Aut.n.141 del 14-10-03 Prot. n.54945

== DOLCE & SALATO, LA RUBRICA DELLE RICETTE DEGLI AMICI DI SINGEN

Paella, un trionfo di carne e pesce

E' uno dei piatti tipici spagnoli a base di riso o di fideos (una pasta simile agli spaghetti) e prende nome dalla padella in cui viene preparato: solitamente in ferro, profonda circa sei centimetri e con due impugnature opposte.

Nasce come piatto umile della cucina popolare della campagna Valenciana, che univa al riso gli ingredienti che si avevano sotto mano. Verso la fine del XIX secolo, cominciò ad esser proposto nei menù delle osterie e dei chioschi delle spiagge di Valencia ed Alicante, diffondendosi in seguito come piatto tipico in tutto il Paese.

Ingredienti per 4/6 persone: 400 gr. di riso, 250 gr. di pollo, 250 gr. di coniglio, 200 gr. di salsiccia. 600 gr. di cozze, 10 scampi, 1 peperone, 200 gr. di piselli, pomodori, 2 cipolle, 3 spicchi d'aglio, 150 gr. di olive nere.

1 bicchiere di vino bianco, olio di oliva, sale, pepe q.b.



Preparazione:

Pulire cozze e scampi, cuocerli per circa 10 minuti in due padelle separate con il vino, tenere, a cottura ultimata il

loro liquido filtrato da parte, servirà per cuocere il riso. Cuocere la salsiccia in un tegamino. Cuocere pollo e coniglio insieme con

un battuto di aglio e cipolla, salate e pepate a vostro gradimento.

Buttate il riso in una teglia (meglio se lo farete nell'originale "paella") che possa poi essere messa in forno, fatelo rosolare per pochi minuti con un poco d'olio e poi aggiungete il liquido precedentemente messo da parte. Aggiungete le varie carni, il pesce e le verdure che avrete cotto a parte. Altri 5 minuti a fuoco vivace. Trasferite il tutto in forno, coprendo la teglia e cuocete per trenta minuti a 220°.

Ottima da gustare con gli amici. **AI**

L'IRRESISTIBILE CREMA CATALANA

Ingredienti:

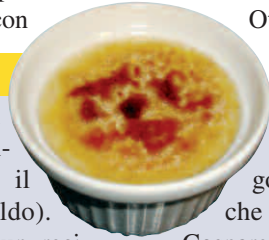
750 gr. di latte, 250 gr. di panna fresca, 200 gr. di zucchero, 6 tuorli d'uovo, 4/5 cucchiaini di maizena, 1 stecca di cannella, zucchero a velo, cannella in polvere.

Preparazione:

Latte e panna mescolati messi sul fuoco con immer-

sa la stecca di cannella (da eliminare quando il tutto è caldo).

Amalgamare in un recipiente i tuorli con lo zucchero e la maizena, poi versare il liquido caldo, rimettere tutto sul fuoco e lasciare addensare. Travasare la



crema ottenuta in ciotole singole ed aspettare che si raffreddino.

Cospargere con zucchero a velo, con cannella in polvere e mettere in forno solo per il tempo necessario perché si bruniscano. Servire tiepida o fredda. **CP**



il CAPPÈ LETTERARIO degli Amici di Singen

== UN LIBRO SOTTO IL SOLE: "CHI HA SPOSTATO IL MIO FORMAGGIO"

E' tempo di vacanze ed è tempo di mare. Quale lettura migliore da tenersi sotto l'ombrellone, che un libro da leggere piacevolmente a qualsiasi età. "Chi ha spostato il mio formaggio" di Spencer Johnson, edito da Sperling & Kupfen corrisponde perfettamente al ritratto del libro in questione.

Favola per adulti che come affermato nel sottotitolo aiuta a cambiare se stessi, in un mondo in perenne cambiamento. Metafora tra il mondo dei topi e degli umani,

il formaggio rappresenta l'oggetto del desiderio. Il labirinto, la nostra casa e l'ufficio la comunità: insomma la nostra vita. E come accade nella vita, spesso, troviamo degli intoppi: qualcuno ci sposta il formaggio. Che fare? Provate a leggere questa breve favola, impiegherete un'ora scarsa del vostro tempo, ma forse troverete la risposta. Chi desidera migliorare la propria vita non può non leggere questo libro.



Antonia Irimi

LITHOPOINT *S.p.A.* **Tipografia Litografia**

GRAFICA • DEPLIANTS • ADESIVI • VOLANTINI • LOCANDINE • MANIFESTI
POSTER GRANDI FORMATI • CARTA • BUSTE • BIGLIETTI DA VISITA
PARTECIPAZIONI • STAMPE DIGITALI • STRISCIONI • ADESIVI IN PVC
STAMPA MAGLIE • PERSONALIZZAZIONE AUTOMEZZI

Via Pier Crescenzi, 45 · Pomezia (Roma) · Tel. **06.9120802** · e-mail: **lithopoint@tiscali.it**

L'AMICIZIA E'...

"Un vero amico è colui che capisce perché ti piace la granita alla menta senza menta" Charlie Brown - Charles M. Schulz. (Saint Paul, 26 novembre 1922 - Santa Rosa, 12 febbraio 2000).