



■ ■ Mini crociera, maxi divertimento

pag. 3

L'esperienza di un nutrito gruppo di associati in crociera per un giorno. "Avanti tutta" attraverso i fantastici golfi di Napoli e Sorrento.



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

La nostra rubrica propone un delizioso antipasto di pesce ed un primo piatto "mare e monti", un richiamo ai sapori delle vacanze appena trascorse.



■ ■ DUE INTERESSANTI ITINERARI PER "RISCOPRIRE" I TESORI DELLA TUSCIA

## E siamo ancora qui...

— di **Antonia Irini** —

**P**arafrasando una celebre canzone, noi, Amici di Singen, siamo ancora qui... pronti a peregrinare di nuovo in Italia e nel Mondo. Il primo appuntamento di questo nuovo anno è dietro l'angolo.

Infatti alle porte di Roma si estende un territorio non conosciuto quanto meriterebbe, pieno di misteri, arte, storia e prelibatezze culinarie: la **Tuscia**, antico regno di quel popolo ancor oggi misterioso, che risponde al nome di **Etruschi**. Basta lasciare il ricordo anulare e incamminarsi lungo la statale Cassia bis, per incontrare uno dopo l'altro, paesi degni d'attenzione, capaci di risvegliare la nostra curiosità: così è accaduto a chi scrive passando per **Sutri** e affiancando il bellissimo **anfiteatro etrusco**. Non mi è stato possibile passare oltre senza visitarlo, scoprendo nei suoi pressi tombe etrusche ma, soprattutto, un bellissimo **Mitreo**.

Riprendendo il cammino, troviamo **Capranica**, possedimento degli **Orsini** in epoca medievale, interessante non solo per l'assetto urbanistico, tipico di quell'epoca, ma per avere, poco fuori le mura, una villa rinascimentale del 1500, sconosciuta ai più. Il consiglio è di visitarla: suonate il campanello e rivolgetevi alla gentilissima padrona di casa, non



La volta della Scala Regia di Palazzo Farnese a Caprarola

rimarrete delusi, vi attende un piccolo capolavoro. Da questo momento gli itinerari diventano due, uno vi condurrà rapidamente a **Viterbo**, passando per **Vetralla**, l'altro vi porterà a **Ronciglione**, lago di **Vico**, **Caprarola**, **San Martino al Cimino** con l'antica **Abbazia Cistercense** e lo splendido **palazzo** fatto costruire da donna Olimpia Pamphilij. Infine di nuovo **Viterbo**. Ora sta a voi decidere se raggiungere rapidamente Viterbo, città di grande tradizione storica, probabili origini etrusche, contesa tra Papato e Impero, con edifici importanti che risalgono al Medioevo. Risale a questa epoca il quartiere di **San Pellegrino**, pieno di torri, case poco illuminate, scale esterne tipiche delle case laziali,

bifore romaniche e finestre ad arco. Queste caratteristiche architettoniche pervadono il quartiere di un'atmosfera suggestiva che si respira passeggiando. Se siete a caccia di emozioni dopo aver visitato il **Palazzo Papale**, simbolo della città, recatevi nel **Duomo** del XII secolo e alzate lo sguardo sul corpo mummificato di **Santa Rosa**, magari nel giorno in cui si onora la Santa; non vi è spettacolo più coinvolgente che vedere i volti stravolti dalla fatica dei facchini che trasportano la famosa macchina. E' nell'ultimo tratto, davanti al Duomo, in una ripida salita che si crea una magia insolita: facchini stanchi, pronti all'estremo sacrificio e concittadini che incitano, diventano una sola cosa. Trattenetevi ancora in

città e potrete ammirare incantevoli fontane al tramonto. Sono circa 90 e abbelliscono Viterbo definita "città delle belle donne e delle belle fontane".

Non mancate inoltre di visitare le **acque sulfuree del Bulicame** citate anche da Dante nella Divina Commedia e la frazione di **Bagnaia**, con la splendida **Villa Lante**, dove si trova un perfetto esempio di giardino rinascimentale all'italiana. Se nonostante le sue suggestive atmosfere non dovesse interessarvi Viterbo, da Capranica prendete per Ronciglione, costeggerete lo spettacolare **lago di Vico** e potrete giungere a Caprarola. Qui, in cima al paese, si innalza lo stupendo **Palazzo Farnese**. La vista è mozzafiato, magnifica, quanto inattesa. Potrebbe bastare ammirare l'architettura esterna del palazzo, invece il suo interno si rivela ancora più splendente, ricco di ampie sale affrescate e della famosa Scala Regia, piccolo capolavoro realizzato dal Vignola. Imponenti il suo parco e le scuderie. Da Palazzo Farnese si ammira il paese che si estende ai suoi piedi. Qui il **Palazzo Comunale** nasconde ancora un gioiello: la **biblioteca**, che consiglio vivamente a chi volesse celebrare il proprio matrimonio con rito civile, per godere in questo momento importante della sua bellezza.

PSICOLOGIA. IL RIENTRO DALLE VACANZE, UNA FONTE DI STRESS ANCHE PER I PIU' PICCOLI

# Primi giorni di scuola. Ecco come gestire ansie e paure dei nostri figli

*Perché spesso al ritorno dalle vacanze ci sentiamo più stanchi e depressi di quando siamo partiti e soprattutto perché per i bambini è così difficile riprendere i ritmi?*

— dott.ssa Emanuela Lo Savio —

**L**e ultime giornate di vacanza possono essere fonte di stress per genitori e bambini. Tanti i consigli per gli adulti su come gestire il rientro al lavoro, ma per i più piccoli? Può essere faticoso riprendere i ritmi della scuola: disturbi del sonno, dell'alimentazione, stanchezza e svogliatezza possono comparire nei primi giorni.

Per i più piccini si tratta anche di affrontare il primo inserimento. Asilo o prima elementare, costituiscono un cambiamento nelle abitudini del bimbo, fonte di stress per tutta la famiglia.

Non va sottovalutato il distacco dai genitori, soprattutto se il bambino è molto piccolo. Un'apparente assenza di "capricci" non significa che per il bambino non sia una prova importante e faticosa dal punto di vista psicologico.

Occhio quindi anche ai più piccoli cambiamenti di umore che possono essere dei campanelli di allarme indicativi di disagio psicologico.

L'attività sportiva non dovrebbe mai mancare, a tutte le età è importante per l'equi-



librio psicofisico. Affidarsi a strutture ed insegnanti qualificati significa anche aiutare il bambino e il ragazzo ad imparare regole, disciplina ed una sana competitività.

L'estate significa movimento, vita all'aria aperta e spensieratezza e ricominciare la scuola può essere faticoso, soprattutto il primo mese.

Anche lo studio e la concentrazione mentale possono essere scarsi, riabituarlo il piccolo a stare sui libri con un

aumento graduale del tempo dedicato allo studio può essere una buona strategia: la prima settimana venti o trenta minuti al giorno, la seconda settimana trenta o quaranta minuti fino ad arrivare ad un'ora al giorno nella quarta settimana. In questo modo il ritmo giusto verrà ripreso nel giro di un paio di mesi.

L'ora della nanna può essere un altro scoglio, i ritmi estivi sono diversi, le giornate più lunghe invitano a rima-

nere alzati più a lungo.

Può essere utile modificare gradualmente l'orario, cominciando qualche settimana prima dell'inizio della scuola, anticipando l'ora di andare a dormire di dieci, quindici minuti al giorno.

Per tutta la famiglia è bene considerare che qualsiasi cambiamento nei ritmi quotidiani è fonte di stress; per evitare di sovraccaricarsi, tornare dalle vacanze qualche giorno prima rispetto all'inizio del lavoro e della scuola può essere utile per riprendere gradualmente i ritmi.

Non dimenticare infine l'alimentazione, più frutta e verdura per tutti, anche sui banchi di scuola.



## Amici di Singen

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

<http://amicidisingen.jimdo.com>

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,  
Mariano Gargagliano, Antonia Irini,  
Emanuela Lo Savio, 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

## SCRIVI A "LA PSICOTERAPEUTA RISPONDE"

La dottoressa Emanuela Lo Savio, psicologa psicoterapeuta, risponderà alle problematiche proposte dai lettori de "Il Boccale".

Scrivi a: [emanuelalosavio@libero.it](mailto:emanuelalosavio@libero.it)

Cell. 338.3411164

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

## GLI EVENTI

### OTTOBRE

Verso la metà del mese è in programma una gita ad Amatrice. A fine mese cena nella sede sociale.

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

==“AVANTI TUTTA”. GLI AMICI DI SINGEN FANNO ROTTA SU CAPRI, POSITANO ED AMALFI

# Un'indimenticabile mini-crociera

— di Mariano Gargagliano —

**D**omenica 17 Luglio abbiamo partecipato ad una minicrociera nei golfi di Napoli e Salerno, organizzata dalla nostra presidente Carmela.

Partenza da Pomezia alle 06:30 a bordo di un pullman alla guida del bravo Marco.

Siamo giunti alle 9.00 nei pressi del molo di Pozzuoli e ci siamo imbarcati sulla motonave “Myriam”, una bella imbarcazione di 45 mt di lunghezza e circa 10 di larghezza che poco dopo è partita diretta a Capri.

Il mare era calmo e una brezza ci ha accompagnati nelle traversate; molti di noi erano ancora assonnati, ma l'atmosfera era piuttosto gioiosa e preludeva ad una interessante giornata fuori dal “tran tran quotidiano”.

Dopo lo sbarco a Capri di alcuni passeggeri, la nave ha fatto rotta verso i Positano, lasciando alle nostre spalle (anzi a poppa, giusto gergo marinairesco) gli splendidi e famosi Faraglioni, mentre un intraprendente speaker locale continuava ad intrattenerci con ottima musica e canzoni “decisamente napoletane”, ma gradevoli nel ritmo.



Giunti nei pressi di Positano, sosta tra tanti grandi panfili recanti bandiere di varie nazioni, per un bagno nelle limpide ed azzurre acque attraverso una comoda pedana posta a livello del mare. Dopo il lancio precauzionale di due salvagente da parte della ciurma, sotto l'attento controllo degli addetti di bordo, giovani e meno giovani non hanno esitato a tuffarsi ripetutamente e nuotare

in quell'ormai insolito limpido mare.

La “Myriam” è poi ripartita facendo rotta su Amalfi, passando non lontana dalla costa Amalfitana dandoci ha dato la possibilità di scattare delle foto panoramiche.

Lungo il percorso, un buon odore di cucinato intanto saliva dalla cucina di bordo, stuzzicando il nostro appetito, subito dopo soddisfatto da ottime penne al pomodoro, bistecche di maiale, insalata, pane, vino e frutta, il tutto in abbondanza, servito nel salone da pranzo, da cortesi e premurosi membri dell'equipaggio.

Siamo quindi giunti ad Amalfi per una sosta di 2 ore per la visita al Duomo ed una passeggiata locale.

Ci siamo inoltrati tra le stradine di Amalfi per un breve giro, facendo poi ritorno a bordo per la partenza di rientro

Siamo ripartiti quasi subito alla volta di Capri, dove la nave ha ripreso a bordo i

passeggeri lasciati lì il mattino. La motonave ha poi indirizzato la prua su Pozzuoli e lungo il tragitto ha allietato l'atmosfera lo speaker/animatore sulle note musicali, mandate dagli altoparlanti, il quale ha sollevato il virtuale “sipario” su vari tipi di ballo ai quali, gioiosamente, hanno partecipato in molti e qualche ospite si è anche esibito in prestazioni canore, rigorosamente napoletane. L'arrivo a Pozzuoli, preceduto dal saluto del simpatico speaker e con l'augurio di rivederci ancora a bordo, ha chiuso la simpatica mini crociera alla cui riuscita, hanno contribuito non solo l'organizzazione di Carmela e la cordialità dei partecipanti, ma anche la cortesia del personale di bordo.

Siamo ripartiti a bordo dello stesso pullman del mattino diretti a Pomezia dove ci siamo salutati con tutti gli Amici partecipanti, lieti di esserci incontrati e con un “arrivederci alla prossima!”.



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

# Tagliatelle con funghi, pesce spada e timo



**U**n primo piatto per non scordare l'estate e prepararsi all'autunno che unisce il profumo del mare ai sapori di montagna.

Di facile preparazione e di grande effetto, è senza dubbio una portata ideale da proporre in occasione di una cena fra amici.

#### Ingredienti per 4 persone:

200 gr. pesce spada.

300 gr. tagliatelle.

Funghi misti con porcini a piacere.

Uno spicchio d'aglio.

Un rametto di timo.

Olio sale pepe.

#### Preparazione:

Pulite i funghi, tagliateli a lamelle e cuoceteli in una padella con l'olio. Spolverizzate con il timo.

Aggiungete il pesce spada privato della pelle e tagliato a quadretti e cuocete per circa 5 minuti.

Cuocete le tagliatelle e conditele con il tutto. Vino consigliato: Ribolla Gialla temperatura ambiente.

**Carlo Rolfi**

#### PER INIZIARE...

Un antipasto veloce ma molto sfizioso: il carpaccio di pesce.

#### Ingredienti:

250 gr. di trancio pesca spada

250 gr. di trancio di tonno fresco

250 gr. di trancio di salmone fresco

Olio, foglie di rucola, pepe rosa, verde e bianco in grani, sale e limone.

#### Preparazione:

Pulite i tranci del pesce e dopo averli puliti e lavati tagliateli a carpaccio.

Versate in una terrina 6 cucchiaini di olio e 3 di limone insieme ad un pizzico di sale ed emulsionate ben bene. Disponete il carpaccio di pesce su di un vassoio e irroratelo con l'emulsione fatta in precedenza. Coprite con una pellicola e mettete il tutto in frigorifero per circa 30 minuti. Al momento di servire mettete in piatti individuali con sopra un po' di rucola e il pepe colorato in grani.

Vino consigliato: Colomba Platino ben freddo.

**CR**



## il CAFFÈ LETTERARIO degli Amici di Singen

SERENA DANDINI "DAI DIAMANTI NON NASCE NIENTE, STORIE DI VITA E DI GIARDINI"

**U**n incontro tra natura, poesia, arte e letteratura. Un libro originale e ricco di contenuti, da leggere e rileggere, difficile da riporre in libreria una volta terminato.

La simpatia e l'ironia dell'autrice si sposano perfettamente con l'amore per le piante, l'arte e la cultura in tutte le sue forme.

Passione, sensibilità e giardinaggio fanno emergere colori e profumi, inebriando il lettore, tra descrizioni di piante, fiori, versi poetici, storie bizzarre e fatti curiosi. La pittura prende vita dalle pagine del libro e si fonde con le storie di vari personaggi nei giardini di tutto il mondo, abbracciando letteratura, poesia e storia in un

connubio perfetto. Il dinamismo e il ritmo della narrazione rendono vivace la lettura e soddisfano tutti i sensi, stimolando la curiosità storica, artistica e letteraria.

Per gli appassionati del giardinaggio mille consigli utili, un libro prezioso che soddisfa pienamente la voglia di tuffarsi nella natura. Per coloro che non hanno proprio il pollice verde, uno stimolo a provare e un modo poetico e divertente di avvicinarsi alle piante, anche con poco spazio e poco tempo a disposizione.

Aprire le pagine del libro significa entrare in una piccola oasi di piacere, dove l'amore per la natura e la cultura si fondono dando vita ad un'opera di grande originalità e completezza.

**Emanuela Lo Savio**



**LITHOPOINT** SAL

**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'...

“Non c'è deserto peggiore che una vita senza amici: l'amicizia moltiplica i beni e ripartisce i mali”. Baltasar Gracián y Morales (Belmonte de Calatayud, 8 gennaio 1601 - Tarazona, 6 dicembre 1658).