



■ Grande festa a piazza Indipendenza per i bolidi del passato pag. 3

Il tricolore sulle vetture. Un grande raduno di auto e moto d'epoca organizzato dal Cams per festeggiare i 150 anni dell'Unità d'Italia.



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

L'autunno è arrivato e la nostra rubrica propone un primo piatto di stagione ricco di sapore e bontà: le tagliatelle al ragù con funghi misti e porcini



■ A SERMONETA LA RIEVOCAZIONE STORICA DELLA BATTAGLIA DI LEPANTO

Ninfa, un monumento alla natura

— di Mariano Gargagliano —

Ninfa, dichiarata Monumento Naturale nel 2000, è situata nel territorio tra i comuni di Cisterna di Latina e Sermoneta. Agli albori era una città medievale di cui esistono ancora diverse testimonianze come una parte del castello, le mura e resti di chiese ed altri edifici civili. Ninfa è una magnifica oasi naturalistica, unica al mondo, creata dove un tempo esisteva soltanto una vastissima palude. La storia di questo luogo inizia dalla metà dell'VIII sec. quando l'imperatore di Costantinopoli I donò a Papa Zaccaria. Da allora fu proprietà di diverse famiglie fino a quando divenne feudo della famiglia Caetani che, con l'elezione di Benedetto Caetani a Pontefice con il nome di Bonifacio VIII, diede inizio a quello che sarebbe stato uno dei periodi di maggiore splendore. La città fu distrutta nel tra il 1300 ed il 1400 e completamente abbandonata. Dopo la seconda guerra mondiale, con interventi di un appartenente alla famiglia Caetani, Ninfa torna a nuova vita, dopo una serie di imponenti interventi di recupero (totale pulizia dell'area, restauro e consolidamento degli edifici, messa a dimora dei primi alberi nonché alla cura del giardino.

Ma la grandezza dell'attuale Oasi naturalistica è dovuta soprattutto a l'ultima discen-



dente della famiglia Caetani che portò a termine il progetto dell'attuale giardino che non rispondeva ad alcun modello, o moda dei tempi, ma semplicemente all'istinto creativo e alla capacità delle tre donne del Casato.

L'atmosfera che si respira nel-

l'oasi di Ninfa, ancora gestita dagli ultimi discendenti dei Caetani, è quella di un luogo magico, dove vivono piante ed essenze floreali provenienti da ogni parte del mondo, come se il terreno ed il clima si adattassero ad esse e le fornissero tutti gli elementi tipici del loro habi-

tat originario, necessari per crescere rigogliose.

Tutto sembra far parte di un progetto soprannaturale, alla cui bellezza contribuiscono il fiume Ninfa, i ruscelletti, il lago ed una fauna variegata.

Le piante in questo luogo, come per magia, crescono in maniera sorprendente; a detta della nostra bravissima giuda, addirittura tre volte rispetto al normale, fatto testimoniato da alcune piante veramente smisurate per la loro età.

Nel pomeriggio ci siamo poi recati a Sermoneta dove era prevista la rievocazione storica della Battaglia di Lepanto.

La città sembra essere tornata indietro di cinque secoli: tantissimi figuranti in costumi d'epoca interpretano il ritorno dei soldati sermonetani, guidati dal Duca Onorato Caetani, dopo la vittoria a Lepanto contro la flotta turca: il Duca potrà riabbracciare la sua amata sposa, la contessina Agnesina Colonna. La Rievocazione è contornata da spettacoli itineranti per le vie del paese, come i bravi sbandieratori e trombettieri e dalla mostra vivente degli antichi mestieri.

Lo spettacolo finale si è tenuto presso il Castello Caetani, dove sono giunti tutti i figuranti in corteo, cavalieri, dame, paggi e notabili della città.

La coppia ducale si è quindi incontrata nel piazzale del Castello dopo essere stata solennemente annunciata.



LA GITA A NINFA. UN MOMENTO PER APPREZZARE LA GIUSTA DIMENSIONE DELLA VITA

Noi girandoloni, noi amici di Singen

Carlo Rolfi

Ogni volta che ci rimettiamo in viaggio le emozioni che proviamo sono le più disparate: la voglia di conoscere posti nuovi, la contentezza nel riassaporare luoghi e usanze già vissute nel caso si ritorni in un posto già conosciuto, lo stare con vecchi amici, condividere una nuova esperienza insieme, conoscerne di nuovi, assaporare prodotti o piatti tipici del luogo che si va a visitare o più semplicemente godersi uno dei più bei regali che abbiamo ricevuto: la vita.

Un antico detto recita più o meno così: Dio ci ha donato la vita, sta a noi renderla una



“bella vita”. Questa volta andiamo a visitare un luogo che potrebbe essere il paradiso: l'oasi naturale di Ninfa. Quando si visita questo luogo le emozioni che prendono il sopravvento sono la pace, la tranquillità:

queste si impossessano del nostro io, ci costringono a confrontarci con noi stessi e con la nostra fretta, con le nostre paure e le nostre necessità. Se ci mettiamo a contemplare i colori che la natura propone ai nostri occhi, se ci mettiamo a sentire gli odori che si immettono nelle nostre narici ed i suoni che entrano nelle nostre orecchie non possiamo che essere grati di un simile luogo. Tutto il resto che ci circonda assume finalmente la parzialità e la giusta misura così come dovrebbe essere. Noi stessi ritroveremo la giusta dimensione e da questo luogo magico ritorneremo alle nostre attività più arricchite e più disponibili verso il prossimo. A chi non l'ha mai visitata auguro di farlo presto, a chi lo ha fatto auguro di ritornarci altre volte nelle varie stagioni per gustare le varie sfaccettature, la moltitudine di colori e odori che ci regalano le varie piante presenti nel percorso, la gaiezza del suono degli uccelli e dei corsi d'acqua che fanno da corollario a questo splendido giardino incantato. A proposito, voi che ci siete stati, avete fatto caso ai folletti?

I PROSSIMI EVENTI

SI COMUNICA A TUTTI I SOCI CHE SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER IL RINNOVO DELLA TESSERA ANNO 2012.

GIOVEDÌ 27 OTTOBRE

Caffé letterario e Cineforum

LUNEDÌ 31 OTTOBRE

Cena di Halloween

DOMENICA 6 NOVEMBRE

Visita del nostro territorio.

GIOVEDÌ 1 DICEMBRE

Gita ai Mercatini di Natale a Budapest.

VENERDÌ 16 DICEMBRE

Cena sociale presso l'hotel Antonella.

LA PRESSIONE DELLE DITA PER RISTABILIRE L'ENERGIA VITALE

Shiatsu, per migliorare la qualità della vita

Cinzia Tonelli

La tradizione orientale descrive il mondo in termini di energia. Ogni cosa viene considerata come manifestazione dell'Energia Universale detta Qi: il motore di tutto ciò che esiste e che è vita. Ritrovare l'armonia dell'energia è essenziale per conservare la salute, prevenire malattie, ridurre lo stress. Lo Shiatsu nasce in Giappone all'inizio del XX secolo e trae le sue radici dall'antica Medicina Cinese. Il significato della parola “Shiatsu” è “pressione delle dita” ed ha il compito di ristabilire la circolazione dell'energia vitale nell'organismo attraverso pressioni esercitate lungo la linea dei meridiani (canali energetici) che costituiscono la struttura energetica dell'essere umano. Una vasta gamma di malanni



quotidiani può essere alleviata da questo massaggio: cefalea ed emicrania, lombalgia, sciatalgia, problemi digestivi, stipsi, forma di tensione emotiva, cervicalgia. E' indicato per tonificare la circolazione, il sistema nervoso e il sistema immunitario, favorisce l'eliminazione delle tossine e rafforza la nostra

energia vitale. Lo shiatsu fa bene a tutti senza limiti di età. Provare per credere.

QUESTIONE DI CENTIMETRI

Centro endermologie - Estetica - Doccia solarium. C/o il centro commerciale La Galleria - Via del Mare, 2/D - Pomezia

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



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, Emanuela Lo Savio, Franco Mondazzi, Carlo Rolfi, Cinzia Tonelli.

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

IL CLUB AUTO MOTO STORICHE DI POMEZIA FESTEggia IL 150° ANNIVERSARIO DELL'UNITA' D'ITALIA

La storia a quattro ruote, dalla Balilla alla Punto Abarth

Domenica 16 ottobre, una giornata che non si potrà dimenticare. Un cielo limpido ed un tiepido sole autunnale hanno premiato una bella manifestazione colma di valori e significati, il primo raduno del CAMS in piazza Indipendenza con il quale il Club cittadino delle auto e moto storiche ha voluto festeggiare il 150° dell'Unità d'Italia. Indipendenza ed Unità, un binomio caro alla storia del Popolo Italiano come il simbolo che lo rappresenta: il Tricolore. Nella piazza, un tripudio bianco rosso e verde, dalle bandiere ai palloncini, dalle coccarde all'accostamento di auto dei tre colori, ha creato un fantastico scenario che una incredibile partecipazione di cittadini e numerosissimi bambini ha apprezzato con caloroso affetto.

Erano presenti circa cinquanta tra auto e moto storiche di ogni marchio ed età, a partire dagli



anni '30 agli '80. Nella manifestazione, poi, due simpatici confronti. Il primo tra due Fiat, una Balilla di ottanta anni fa ed una Punto Abarth di recentissima produzione che rappresentavano l'evoluzione dell'auto italiana nel tempo. Il secondo confronto è stato rappresentato da due magnifiche auto americane, una Ford Mustang decappotta-

bile ed una Pontiac, con numerose Fiat 500 nella loro simpatica minutezza e tenerezza, tutte degli anni '60. Esse evidenziavano la differenza di mentalità e potenza industriale tra due nazioni, gli Stati Uniti e l'Italia, uscite da un conflitto mondiale che le aveva viste, gli uni vittoriosi e l'altra sconfitta, ma con una voglia di risorgere,

ancora una volta, tanto da generare in quegli anni un incredibile boom economico-industriale.

Una bella domenica all'insegna del ricordo dei più alti valori nazionali e di molti modelli di auto che hanno lasciato un segno nella storia, per bellezza, per stile e

per tecnologia. Auto che hanno permesso la mobilità di generazioni, per il progresso della civiltà, nel confronto dei liberi pensieri. Il CAMS ringrazia tutti gli appassionati di questo hobby intervenuti con i loro magnifici mezzi, tutti i visitatori e tutti coloro i quali, con il loro sostegno, hanno contribuito al successo di questa bellissima domenica tricolore.

Franco Mondazzi
Relazioni pubbliche del CAMS

PSICOLOGIA. QUANDO TRISTEZZA E SENSO DI VUOTO PRENDONO IL SOPRAVVENTO

Depressione, una patologia da non sottovalutare

“Con l'autunno ho uno stato d'animo triste e depresso, cadono le foglie e precipita anche il mio umore, vorrei sapere qualcosa di più sulla depressione”.

— dott.ssa Emanuela Lo Savio —

Tristezza, senso di vuoto, mancanza di energia e pensieri di morte sono alcuni dei sintomi di un disturbo molto frequente e spesso sottovalutato: la depressione.

Si ha la sensazione che tutto sia negativo e senza speranza; una visione pessimistica che riguarda se stessi, il presente e il futuro, con previsioni catastrofiche a lungo termine.

Il vissuto è incentrato sull'idea della “perdita” della propria capacità di raggiungere obiettivi, si ha la sensazione di non avere possibilità per il futuro o di aver perso importanti legami affettivi.

Ci si sente spossati, senza energia e, nei casi più gravi, si hanno pensieri di morte. Inoltre si è tristi per il fatto di essere tristi e la sensazione è che questo stato d'animo durerà per sempre; il circolo si chiude e si autoalimenta. L'errore più comune è quello di collegare il vissuto depressivo agli eventi concreti e quotidiani; la domanda

più frequente è come mai una persona che “ha tutto e non ha motivi per essere depressa” possa ammalarsi. Le cause della depressione sono ben più profonde di una semplice analisi dei fatti. Bisogna comprendere le caratteristiche della personalità di un depresso, in genere c'è un atteggiamento pessimista e una tendenza ad interpretare gli avvenimenti quotidiani come negativi; c'è poi una spiccata sensibilità per i ricordi spiacevoli, mentre si perde presto la consapevolezza di quelli piacevoli. La percezione della realtà è monocromatica, si vedono solo ombre, che si associa-

no ad altre ombre e rinforzano una visione sempre più cupa. L'energia psicofisica si abbassa sempre di più, ci si sente sempre più stanchi e abbattuti e questo stato dell'organismo porta ad un abbassamento delle difese immunitarie, ci si ammala più spesso. La mente elabora questo come una conferma della propria debolezza, con un ulteriore abbassamento dell'umore. Le vittorie personali vengono svalutate e perse nella memoria, mentre gli insuccessi rimangono chiari e vividi nel ricordo. Inoltre l'attribuzione delle cause è esterna per quanto riguarda i successi - “E” stata solo fortuna, io non ho meriti”, mentre è interna per i fallimenti - “E” solo colpa mia, non valgo nulla”.

I primi sintomi non vanno trascurati e un intervento psicoterapeutico all'inizio del disturbo può evitare che questo si aggravi. Il primo passo è quello di riconoscere che la depressione è una malattia e va affrontata seriamente, senza colpevolizzare o svalutare la persona che ne soffre. Ciò che sembra mancanza di volontà e svogliatezza generalizzata, può nascondere disagi più importanti.

SCRIVI A “LA PSICOTERAPEUTA RISPONDE”

La dottoressa Emanuela Lo Savio, psicologa psicoterapeuta, risponderà alle problematiche proposte dai lettori de “Il Bocciale”. Scrivi a:
emanuelalosavio@libero.it
Cell. 338.3411164

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

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

Funghi... una passione da portare in tavola

Tagliatelle al ragù con funghi misti e porcini.

Ingredienti per 4 persone:

250 gr di tagliatelle o pappardelle o paglia e fieno.

25 gr di funghi porcini secchi.

300 gr di funghi misti freschi.

300 gr di carne di maiale tritata mista ad una salsiccia.

250 gr di pomodoro pelati.

Verdure per soffritto, sale, pepe, olio, mezzo bicchiere di vino rosso e un rametto di timo.

Preparazione: Mettete i funghi secchi ad ammorbidire



in acqua tiepida.

Pulite i funghi freschi e tagliateli a pezzi grossolani.

In un tegame mettete a rosolare le verdure per il soffritto (carota, sedano, cipolla) e poi

aggiungete il misto di salsiccia e carne di maiale.

Aggiungete i funghi secchi, sale pepe e timo.

Bagnate con il vino lasciando evaporare e poi aggiungete i pelati.

Dopo circa 30 minuti aggiungete i funghi freschi e lasciate cuocere per circa 20 minuti.

Regolate con sale e pepe. Condite le tagliatelle che nel frattempo avete cotto.

Il vino consigliato: Morellino di Scansano o Sagrantino di Montefalco.

Carlo Rolfi



il CAFFÈ LETTERARIO degli Amici di Singen

DALLA CARTA ALLA PELLICOLA: "LA FORMA DELL'ACQUA" DI ANDREA CAMILLERI

“Montalbano sono...”, è questa la frase più famosa del commissario di Vigata e “La forma dell’acqua” è il primo dell’ineguagliabile serie di romanzi polizieschi ambientati nella Sicilia di Andrea Camilleri, lo scrittore che con questo piccolo grande libro ha dato vita al commissario Montalbano.

Si parte da qui, dal ritrovamento del corpo di un noto personaggio politico, l’ingegner Luparello, in una zona malfamata, la Mànnara, consueto luogo di ritrovo di prostitute. Tutti gli indizi fanno da subito pensare che la morte è avvenuta durante un incontro sessuale. Ma per Montalbano il delitto è stato orchestrato in modo che possa assumere una certa forma, un po’ come l’acqua prende la forma del contenitore in cui è versata, ma le cose non stanno così come a tutti sembrano. Come a tutti, tranne che a lui.

La soluzione del giallo è rimandata a giovedì 27 ottobre alle 18.30 in occasione del nuovo incontro del Caffè Letterario con la presentazione di questo capolavoro nato dal genio di Camilleri, in cui si terrà anche la prima del Cineforum con la proiezione del film trat-



to dal romanzo. Per l’occasione l’Associazione offrirà ai partecipanti un leggero spuntino siciliano.

L’idea della serie televisiva nasce nel 1998, quando il produttore Carlo Degli Esposti insieme ai responsabili di Rai Cinemafiction decidono di portare sul piccolo schermo questo fenomeno letterario che in quegli anni non ha eguali con quasi due milioni di libri venduti in Italia.

La scelta del protagonista, il bravissimo Luca Zingaretti, di un ottimo cast (fra cui spicca l’agente Catarella interpretato da Angelo Russo), unita all’impeccabile regia di Alberto Sioni, danno vita ad un successo annunciato. I primi due episodi della serie televisiva non ripercorrono la stessa strada percorsa dallo scrittore. “Il ladro di merendine” e “La voce del violino” - trasmessi nel ’99 - fanno da apripista nella serie televisiva ai primi romanzi “Il cane di terracotta” e “La forma dell’acqua” che verranno successivamente messi in onda nel 2000.

Il Cine Forum avrà cadenza settimanale ed ogni mese affronterà un argomento. Il tema del mese di novembre riguarderà il 150° anniversario dell’Unità d’Italia.

Massimiliano Coscetta

LITHOPOINT *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 (Belmonte de Calatayud, 8 gennaio 1601 – Tarazona, 6 dicembre 1658).