



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY –
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE –
ZONA A –

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo

Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Villis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail : giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4- Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

“amicizia e solidarietà per il bene comune”

RICORDO DI DUE SOCI UNA RINFRESCATA GRAZIE ALLO STUPIDARIO GASTRONOMICO

L'ultimo meeting del Lions Club Pesaro Host ha avuto due aspetti ben distinti, prima e dopo il momento conviviale. La mesta parte iniziale è stata dedicata ai luttuosi eventi che hanno colpito il nostro Sodalizio per la perdita di due soci e quella successiva al tema già in programma, trattato dall'esperto in arte culinaria.

Il presidente Pietro Paccapelo - 57 presenti, ospiti la dott.ssa Giorgia Marollo ed il dott. Cesare Novari - ha ricordato i due scomparsi, il prof. Ferdinando Lungarotti ed, a breve, Giorgio Gabellini, diversi nei loro modus vivendi, ma entrambi accomunati nell'avvertire le altrui necessità e nel corrispondere al dovere d'impegnarsi nelle attinenti soluzioni, in tutta sintonia, quindi, con il credo lionistico.

Dopo un minuto di silenzio a loro memoria, Luciano Beluffi, per parentela cugino di Nando, ma, nella realtà quotidiana, fratello, essendo stato adottato dalla sua famiglia, ha menzionato quel tragico periodo del 1943, allorché lo zio Federico, congiunto per via materna, colonnello comandante di un reggimento d'artiglieria nei Balcani, dopo l'8 settembre, fu fatto prigioniero ed internato in un lager polacco. In conseguenza del suo stato di disperso, la famiglia venne a trovarsi in una situazione di disagio economico, non potendo più fruire dei pertinenti assegni, donde l'atto affettivo ed umanitario dei genitori di Luciano nei confronti del nipote. Finché l'Università d'Ancona non ebbe sviluppate tutte le sue potenzialità, la professionalità di un qualificato gruppo di primari, fra cui Beluffi, Mircoli, Borghi, Pagnini, Di Ferdinando, Picchio, Pavoni, Lungarotti dell'Ospedale Civile San Salvatore, fece di tale nosocomio un luogo di prestigio e d'eccellenza sanitaria.

Luciano ha svolto l'attività chirurgica insieme all'acquisito fratello per vent'anni e su chi era Nando così si è espresso *"È stata una scuola faticosa, particolarmente dura, si chiedeva il massimo e c'era un ritorno minimo. Abbiamo trascorso insieme fatiche, tensioni, sudori, preoccupazioni, pure tante non mai sopite soddisfazioni. Aveva un carattere tendenzialmente chiuso, imprevedibile, talvolta duro, ruvido però, capace, in alcune occasioni, d'essere riconoscente e di dimostrare una non comune sensibilità. Lo ricordo, quindi, con quell'affetto che si merita un fratello maggiore"*.

Bruno Consani ha rievocato l'intensa vita di Giorgio Gabellini che, nato a Cattolica nel 1946 è vissuto sin dall'adolescenza nell'officina



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY –
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE –
ZONA A –

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo
Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Villis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail : giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4- Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

"amicizia e solidarietà per il bene comune"

familiare ed è stato subito attratto dal mondo delle auto. È stato felice quando il padre Augusto sottoscrisse il contratto per diventare concessionario della marca Volkswagen. Ha inteso acquisire competenze in materia, iscrivendosi alla Scuola urbinata di perito tecnico, ma, poi, ha dovuto sospendere gli studi per occuparsi direttamente dell'apertura della nuova sede a Pesaro, nel 1964. Si è impegnato al massimo per costruire un'azienda elitaria che si è sviluppata e potenziata nel corso degli anni, coadiuvato dalla moglie Diana che gli è stata sempre vicino e da validi collaboratori. Nel 1999, si è aggiunta la concessione della marca Audi ed il buon esito raggiunto, nonostante la grave crisi mondiale in atto che ha coinvolto pure tale settore, lo ha indotto, nel 2009, in pieno accordo con il figlio Juri, anch'egli appassionato dell'attività di famiglia, a rinnovare la struttura con mire espansionistiche, in occasione della concessione della marca Porsche. Colpito, purtroppo, da una malattia impietosa, dopo alcuni mesi di vane terapie e di sofferenze, ci ha lasciato. Lo piangono la moglie Diana, i figli Juri, Eleonora, la nuora Francesca, i nipoti Thomas, Michel e Cristina.

A dimostrazione della disponibilità di Giorgio, in linea con i principi lionistici, è stato rammentato il caso del giovane meccanico australiano Samuel Casella, appartenente alla fascia di terza generazione d'immigrati in questo paese, cui è stato attribuito il primo premio nazionale, quale migliore apprendista. Bruno, saputo tramite un lion australiano divenuto suo conoscente ed amico, avendo ospitato il figlio Carlo Alberto in uno scambio giovanile, che Casella poteva trascorrere, per il riconoscimento ricevuto, un mese all'estero per migliorare il proprio addestramento in qualche qualificata officina automobilistica, ha chiesto se poteva essere assunto a Giorgio, il quale è stato ben lieto di dare subito il proprio assenso e d'inserirlo nel reparto più efficiente, quello della Porsche. Questa trasferta fu del tutto favorevole al giovane apprendista che, anche grazie a tale proficua esperienza, trovò subito lavoro in una ditta australiana.

Ettore Franca ha, poi, presentato, con dovizia di dati, l'oratore Pierantonio Bonvicini, giornalista e critico gastronomico, collaboratore di guide prestigiose, quotidiani, riviste, trasmissioni televisive, appartenente, fra le altre, all'Associazione dei giornalisti d'agricoltura, alimentazione ed ambiente (ARGA), destinatario di molti premi ed autore di una serie di pubblicazioni, che ha trattato il tema **"Lo stupidario gastronomico: storie, leggende e curiosità della tavola contemporanea, fra certezze contadine, scienza alimentare e bio delirio"**. La conversazione è stata una miriade di nozioni, aneddoti, slogan, massime, stravaganze, in parte già conosciuti, concernenti il campo alimentare. Riportiamo una serie di frasi sintetiche che, pur



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE
ZONA A

–
–
–

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo

Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Villis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail : giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4 - Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

“amicizia e solidarietà per il bene comune”

slegate fra loro, forniscono idee precise e punti fermi sulla specifica materia, inducendo a meditare e riflettere sui propri comportamenti.

Bonvicini è stato lieto di trovarsi ancora una volta a Pesaro, cui è legato per rapporti familiari e per alcune trascorse frequentazioni. Ha rivolto subito gli auguri a Giuseppe Lami che, in questi giorni, ha compiuto cent'anni. È questi presidente per la quarta volta del Lions Club Pavullo e del Frignano ed è il più avanti negli anni fra i 45.358 presidenti degli altrettanti Lions Club che sono sparsi, in 190 paesi del mondo. È in grado di parlare per 2 h a braccio e mantiene centinaia di contatti, la sua mente si mantiene giovane perché è sempre impegnata. Giuseppe Verdi compose ad ottant'anni il Falstaff, Monet dipinse il suo capolavoro che è un autoritratto a 77 anni ed altri vegliardi realizzarono opere famose che hanno fatto storia.

È stato ricordato un episodio accaduto 150 anni fa, in cui Vittorio Emanuele II, in viaggio in treno lungo la nostra penisola, fatta sosta a Rimini per un'inaugurazione, rimase talmente sconcertato per l'assalto che fu dato dai convenuti al buffet che, senza tempo frapporte, risalì subito in treno e ripartì verso il sud. Attualmente le cose non sono di certo cambiate. Sembra che siamo l'unico popolo in Europa che mentre mangia parli di cibo. Un capotribù del Benin si meraviglia che in Italia si spendano denari per dimagrire. Il 36% dei soggetti italiani intervistati ha risposto che il Decamerone è un vino rosso e nell'ultimo periodo, sono stati praticati 500.000 interventi di lifting ai cani. Si è in gramaglie per la morte del proprio gatto, ma si porta con ostentazione una stola di visone e si gusta un piatto di carne. Chi si batte per chiudere un centro ove si esegue la vivisezione, è pure titolare di un salumificio.

Sull'esempio di Flaubert scriverà un libro sulle stupidità alimentari. A Milano si fa la fila per una cena a base d'insetti ad alto costo. I veri depositari del sapere, in quest'ambito, sono i contadini, gli anziani, specie le donne. Le Marche sono note per le cene di pesce, Bonvicini, in proposito, si ferma a Metaurilia di Fano, altrettanto predilige la polenta di San Costanzo. Il prof. Umberto Veronesi segue una dieta particolare: colazione alle 6 con caffè o spremuta, uno yogurt alle 15, cena vegetariana, pasta o riso, verdura, frutta, in alternativa, carboidrati, formaggio o uova, raramente pesce, il dolce preferito, il cioccolato. Si deve porre attenzione alla cena consumata dopo le 20 perché, comportandosi così, si vanno a stimolare gli ormoni della crescita, fermo restando che ogni persona è un caso a sè. Ha voluto sperimentare questo suggerimento in corpore vili, l'esito è stato che ha perduto 19 chili.

Don Luigi Verzé, fondatore dell'Ospedale San Raffaele di Milano, ultra novantenne, segue questa dieta: colazione alle 6 con una tazza di tè



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE
ZONA A

–
–
–

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo

Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Willis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail : giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4- Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

“amicizia e solidarietà per il bene comune”

ricca di miele, alle 14.30 pasta (tagliolini preparati a mano), talvolta carne. Alle 20 minestra, cibi leggeri. Francesco D'Errico, direttore del dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano suggerisce l'uso di cereali integrali, legumi, soia, verdura e frutta, niente carne rossa, salumi, zucchero, latte e uova. Una longeva francese deceduta nel '97 a 122 anni, si era mantenuta snella, faceva ginnastica ed è andata in bicicletta sino a 100 anni d'età; ha fumato fino a 118 anni, beveva due bicchieri di vino ogni giorno e consumava un chilo di cioccolato ogni settimana.

Sarebbero 88 le persone che hanno superato i 110 anni d'età nel mondo, 13 in Italia, il resto in Usa, Giappone, Francia, Regno Unito ed in altri paesi, 83 sarebbero le donne, solo 5 gli uomini. Il 50% avrebbe parenti stretti ultracentenari, il 60% ha avuto figli dopo 35 anni. La località italiana, oggetto di studio da parte di scienziati dell'alimentazione è il Comune di Campodimele, in provincia di Latina che conta 850 abitanti, la cui alimentazione è a base di grasso, fagioli, olive. Il nostro cervello è immerso nel grasso, di cui, pertanto, ha bisogno il nostro organismo. È errato alimentarsi con latte scremato perché così si perdono le vitamine che sono liposolubili, tale grasso incide scarsamente sul colesterolo. Il nostro metabolismo è simile a quello dell'orango che si ciba abitualmente di cereali e legumi, di frutta e verdura solo se gli sono somministrate.

I centenari giapponesi non riempiono lo stomaco oltre l'80%, in base al principio che ci si dovrebbe alzare da tavola con un po' d'appetito. Il tessuto adiposo, un tempo, diventava utile per resistere quando sopraggiungevano le carestie. Nel Missouri, ove si mangia male, la speranza di vita è arrivata a 66 anni per gli uomini ed a 74 per le donne. Non risponde a verità che, oggi, ovunque si viva più a lungo. Giuseppe Verdi ad 88 anni, nel gennaio del 1901, si fece servire nel suo appartamento al Grand Hotel di Milano questo menù: risotto alla certosina, branzino bollito con maionese, bue brasato, costolette d'agnello, carne alla parmigiana, tacchino arrosto, insalata, dolce, frutta e gelato al rum, con il cambio di quattro tipi di vino. I pasti di Dolce e Gabbana sono a base di: mattino frutta, uova strapazzate, caffè, a pranzo una pasta di kamut con pomodorini o riso, gamberi lessati, conditi e zucchine grigliate, la sera pesce o pollo, soltanto nel weekend una concessione al dolce.

Attualmente ci stiamo privando un po' troppo del piacere palatale, la tavola ha un suo ruolo e nel cibo è insita la storia dell'uomo. La cucina è un'arte ed il cuoco ha il dovere di offrire quest'arte ai fornelli, ma non deve diventare un filosofo, mostrarsi in televisione e scrivere un libro di ricette perché il nostro paese ha, in quest'ambito, un patrimonio gastronomico di 74.000 esemplari. La maggior parte dei ristoranti italiani prepara gli stessi piatti, si è dimenticata la varietà della cucina.



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY –
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE –
ZONA A –

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo

Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Villis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail: giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4 - Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

“amicizia e solidarietà per il bene comune”

Per i romagnoli, il dolce per antonomasia è il tiramisù che era tipico delle case d'appuntamento nel trevigiano, ove la maitresse l'offriva al cliente soddisfatto perché si risollevasse. Bonvicini proviene da una regione che ha due località connesse con il sesso: Godo in provincia di Ravenna e Sesso in provincia di Reggio Emilia. Il tiramisù, forse è il dolce ideale. Si consumano dessert come la crema catalana che non ha nulla a che vedere, né con le Marche, né con la Romagna. Abbiamo dimenticato i dolci della tradizione, però, consumiamo il mascarpone, un formaggio lodigiano, diffuso in Lombardia ed usato nei mesi invernali.

La zuppa inglese, onnipresente nelle Marche ed in Romagna, si rifaceva ad un dolce anglosassone che abbiamo modificato con l'aggiunta dell'alchermes, colorato con l'E 124 (rosso cocciniglia) che è la causa della diminuzione dell'attenzione nei bambini. Dalle indagini effettuate si è rilevato che nel nostro paese si consuma un etto abbondante di proteine animali ogni giorno. Stiamo consumando il cibo in eccesso, ci stiamo allontanando dalla tradizione per prediligere particolari piatti. Quelli più richiesti sono il bollito non bollito, una compressione di pasta e fagioli in un bicchiere, scampi tostati con crema di fava all'acqua, piatti che trasmettono rapide sensazioni. Ordiniamo la sogliola, ma può arrivare nel piatto l'arimanda africana, una stretta parente, che ha una forma molto somigliante, anche se il ristoratore sarebbe obbligato a dire che cosa sta esattamente somministrando.

Esistono delle norme a tutela dei diritti del consumatore. Il menù deve trovarsi sul tavolo e deve essere pure esposto da qualche parte, se così non è, ci si può rifiutare di pagare il conto. Non c'è l'obbligo di consumare l'acqua imbottigliata, ma si può richiedere quella di rubinetto, sul cui pagamento ci sarebbe da discutere. Vi è il diritto di portarsi a casa il cibo che è avanzato, ciò che avviene abitualmente in America. A Milano l'insalata caprese è diventata un rotolo di pelle di latte di bufala che assomiglia ad un cannolo, dove sono incorporate ciliegine di bufala, accanto a crostini di pane, a foglioline decorative di basilico. Vi è la pasta alla genovese a base di pesce, ravioli di cocco liquido, gelatine di mandorle con pomodoro, uova di Pasqua al latte di cocco, solidificato con azoto liquido, pesci caramellati, baguette al mohito, caserbone al cappuccino.

Stiamo scompigliando il dolce con il salato, il caldo con il freddo, il gassoso con il solido. La pastasciutta concilia il sonno, l'amido fa diventare il sangue coloso, è rallentato il microcircolo e ci si predispone ad una situazione tale da facilmente addormentarsi pure di giorno. Per favorire la digestione si dovrebbe rimanere al caldo quando ci si è alimentati perché tale processo avviene alla temperatura di 37°; si dovrebbe fare attenzione a non ingerire cibi assai più freddi o più



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE
ZONA A

–
–
–

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo

Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Villis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail : giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4- Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

"amicizia e solidarietà per il bene comune"

caldi. Quanto alla caprese, la caseina, proteina del formaggio, in esso contenuta, è digerita nello stomaco, ma quando viene a contatto con l'acido cloridrico si rapprende e se si aggiunge la presenza degli acidi organici del pomodoro, diventa piuttosto indigesta. Se consumata la sera, seguiranno notti insonni, donde ne deriva, pertanto, il consiglio di non cibarsi di formaggi nei pasti serali e di mettere possibilmente in pratica la massima dell'antica scuola salernitana di stare fermi dopo pranzo e di fare due passi dopo cena. In sostanza, "il cacio è buono, ma dallo con mano amara". Non sarebbe giustificato l'accostamento prosciutto melone perché la frutta è assimilata dai villi intestinali, ma la proteina del prosciutto fa ritardare la digestione, lo zucchero fermenta ed aumenta la temperatura interna.

Ogni boccone dovrebbe essere masticato 40 volte, così agendo si attenua lo stimolo della fame perché diminuisce l'ormone dell'appetito, della sazietà. Attualmente si aggiungono ai cibi additivi, in uso nella cucina cinese ed il glutammato, sostanza inattiva che insaporisce. Occorre moderazione nell'uso del sale. Il cuoco è giudicato in base a come si avvale del sale e dello zucchero, i quali sono dei correttori che possono aiutarlo, ma, nello stesso tempo, recare danno al commensale. È inesperto il cuoco che non è capace di salare quanto basta. Si sono combattute delle guerre per il sale, nell'antica Roma era prezioso, la saliera era costume tramandarla nelle famiglie, ma va ricordato che tale sostanza era usata come conservante. Attualmente si preparano cibi troppo salati, dopo un pasto assai saporito si manifesta un notevole aumento del diametro delle arterie, mentre una diminuzione del sale consente alle papille gustative di abituarsi rapidamente al sapore più delicato dei cibi. Il sale non aggiunge sapore, altera il senso del gusto, la capacità di discernimento della complessità aromatica del cibo, non è nutriente, ma è irritante, specie quando è raffinato ed è in causa nella comparsa della cellulite.

Le persone stanno aumentando di peso, è invalsa l'abitudine di fare la prima colazione al bar per bere un cappuccino, ma la caseina del latte, unita al caffè, dà origine al tannato di caseina che favorisce l'insorgenza della steatosi epatica (fegato grasso) e richiedono 5 o 6 ore perché sia completata la digestione. Si consuma insieme una brioche al farro o al kamut o preparata con molti cereali insieme alla margarina che è responsabile della formazione delle placche nei vasi sanguigni e nel fegato. La colazione non si fa più a casa con la famiglia, con la quale si sta interrompendo il dialogo, ma talora si salta pure il pasto insieme, per recuperare la sera con la cena. Secondo il ciclo della natura: 8 h sono correlate a mangiare, 8 h per recuperare ed autoripararsi, 8 h per espellere tossine. Alle 20, è stato ribadito, che il pasto dovrebbe essere terminato. In alternativa al cappuccino, si



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE
ZONA A

–
–
–

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo

Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Villis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail : giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4 - Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

"amicizia e solidarietà per il bene comune"

consuma un tramezzino o un toast che è sconsigliabile per la presenza dell'alcol etilico.

Il vino dà sensazioni acide, stringenti, salate, amare, ma ci nutre pure con l'immaginazione anche senza la reale somministrazione. Fra vivande e vino non è necessaria la costrizione dell'abbinamento che può essere gradito, ma il vino rappresenta essenzialmente un'esperienza soggettiva. Secondo le ultime ricerche della scuola di Ginevra nella saliva è presente un ingrediente, il fusum bacterium nucleatum che consente di apprezzare l'aroma del vino. È un dato di fatto che i solfiti non fanno bene all'organismo, quindi, occorre moderazione, altrettanto vale per il tè verde per la presenza dell'agrolegho che può causare disturbi renali e dei polifenoli che riducono l'assorbimento del ferro, bevanda che è propagandata perché allungherebbe la vita, così il tè all'arancia non serve a nulla. È bene cibarsi di frutta che può arrecare benefici.

Il consumo del sushi è la causa di donne che stanno diventando grasse perché la salsa utilizzata per il condimento contiene molto sale e provoca, di conseguenza, notevoli ritenzioni idriche, ciò che comporta un aumento di peso, pari a mezzo chilo, un chilo la settimana. Siamo i maggiori esportatori d'oli tartufati che sono stati aromatizzati con una sostanza ricavata dal petrolio e che causano una lenta e difficile digestione. Il tartufo è un cibo afrodisiaco, così la polenta, le albicocche che contengono l'arginina e le ostriche con lo spumante. La migliore ristorazione in Italia si trova nelle trattorie e nelle bocciofile che hanno bravissime cuoche, qualche remora sugli agriturismi che, in genere, hanno ristoranti grandi, sproporzionati rispetto alle aziende che sono piccole. Fra lo zucchero ed il miele che ha il fruttosio libero, non esiste una gran differenza. Il vizio del fumo di per sé deleterio condiziona la sensibilità del palato.

Non si dovrebbero mai consumare le verdure che il fruttivendolo espone al mercato sulla strada. I legumi sono un toccasana per la salute, consigliabile consumare tutti i giorni un pugno di cereali e di lenticchie. Per quanto concerne l'acqua, il Comune garantisce per legge la sua potabilità nelle condutture sino all'ingresso nell'abitazione, ma da qui al rubinetto, la responsabilità del controllo è affidata all'amministratore del condominio. Il buongustaio Rossini, nelle sue ricette prediligeva i cetrioli, il burro, le acciughe, i ravanelli, l'uva ed i frutti. Il biologico è importante e potrebbe avere il suo valore, ma non sempre ciò accade. Da bandire pasti con essenze, gelatine, piatti molecolari, azoto liquido, creme di porcini soffiati, additivi chimici, conservanti, coloranti. È un errore abolire i grassi. La cucina italiana, in questo momento, è in agonia, la figura del vecchio cameriere che si faceva carico delle richieste del commensale e comunicava con il cuoco, facendo da intermediario, non esiste più, i camerieri sono



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

DISTRETTO IO8 A ITALY
2° CIRCOSCRIZIONE MARCHE
ZONA A

–
–
–

GOVERNATORE
PRESIDENTE
PRESIDENTE

Giulietta Bascioni Brattini
Paolo Francesco Capodaglio
Renato Zampetti

CLUB PESARO HOST

Codice Club 21149

Omologato il 12/01/1956

Charter Night il 24/03/1956

50° Anno Sociale 2005-2006

Gemellato: L.C. Aigen Elsbethen di Salisburgo

www.lionspesarohost.it

PRESIDENTE

Dott. Pietro Paccapelo
Viale Venezia 22 - Pesaro

Tel. 0721 31870

Cell. 338 7112438

e-mail: p.paccapelo@trustmultiservizi.com

SEGRETARIO

Col. Massimo Rinaldi

Via S. Andrea in Villis 111 - Fano

Tel. Ab. 0721 885759

Cell. 334 7677864

e-mail: rimaxi53m@libero.it

TESORIERE

Rag. Mara Lorenzetti

Via Filangieri 13 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 51234

Cell. 335 7011672

e-mail:

carlonicolini@nicolinilorenzetti.191.it

CERIMONIERE

Dott. Giorgio Ragni

Via Ferri 16/a - Pesaro

Tel. Ab. 0721 415478

Cell. 3356294095

e-mail : giorgio.ragni@tin.it

ADDETTO STAMPA

Dott. Giuliano Albini Riccioli

Via Montello 4- Pesaro

Tel. Ab. 072164832

e-mail: ricciolialbini@interfree.it

REFERENTE INFORMATICO

Dott. Vincenzo Paccapelo

Piazz.le I° Maggio 2 - Pesaro

Tel. Ab. 0721 32151

Cell. 347 6336875

e-mail: vincenzo.paccapelo@tin.it

RIUNIONI 1° e 3°

GIOVEDI' DEL MESE

Hotel Flaminio - Via Parigi, 8
61100 Pesaro - Tel. 0721.400303

“amicizia e solidarietà per il bene comune”

assunti "a chiamata", allorché occorrono. La cucina ha il merito di avere un potere consolante.

Ad una domanda provocatoria di Federico Gentili, l'oratore ha risposto che, un tempo, i prodotti non contenevano additivi, non si andava in macchina, non si stava davanti al computer, non si era sempre connessi al telefono, c'era il lavoro faticoso dei campi, il nostro era un paese agricolo. I cibi d'oggi in eccesso e troppo raffinati, ingrassano, predisponendo alla sindrome metabolica, importante, come già segnalato, non consumare cibi dopo le 20, ciò è ammesso solo occasionalmente, è consigliabile tornare a consumare quelli di cui si nutriva la nonna. È bene uscire dal supermercato appena possibile ed acquistare soltanto quei prodotti che la nostra bisnonna sarebbe in grado di riconoscere.

All'oratore è stato donato a ricordo un'opera di Piergiorgio Spallacci ed il guidoncino.

