

APPUNTAMENTI

LETTURE POETICHE

◆ Per la rassegna «I poeti leggono i poeti», questa sera alle 18 al Teatro della Memoria di Milano, Bianca Garavelli legge Dante Alighieri e Vincenzo Guarracino legge Giacomo Leopardi. Presenterà la serata a ingresso libero Franco Manzoni. Informazioni allo 02.313663.

FOTOGRAFIE E DIBATTITI

◆ Inizia oggi, per concludersi il 9 ottobre, la serie di iniziative di «ObiettivoUomoAmbiente», la prima Biennale internazionale di fotografia e dibattiti tra scienza e cultura, organizzata dall'Università degli Studi della Tuscia a Viterbo. Fra gli ospiti più attesi tre premi Nobel: Wangari Maathai, Paul Crutzen e Mikhail Gorbaciov. L'ingresso è libero. Per informazioni è possibile contattare lo 0761.344138.

Il girotondo, uno dei giochi classici dell'infanzia del passato, torna in auge grazie a manifestazioni come quella di domani e domenica a Verona: il «Tocati», ovvero «Tocca a te» in veneto



L'INIZIATIVA

Passatempo all'africana

Tre giorni di giochi, tradizioni e costumi: questo il programma del terzo Festival internazionale dei Giochi in Strada che si tiene a Verona da oggi a domenica. Saranno occupati complessivamente 200 mila metri quadrati (50 mila in più dello scorso anno); 250 i volontari che presteranno servizio tra piazze e strade libere dal traffico automobilistico, mentre supereranno quota 200 i partecipanti al Festival in rappresentanza di diverse «comunità ludiche», impegnate nel presentare 35 giochi di strada. Con rappresentanza straniera, sia europee (Scozia, Francia, Spagna, Slovenia e Croazia) che americane o africane. Saranno infatti un gruppo di istruttori del continente nero ad insegnare il Warri, un gioco Masai di carattere matematico. L'organizzazione della rassegna (intitolata in dialetto veneto «Tocati», ovvero «Tocca a te») prevede che, oltre alle dimostrazioni di esperti ed appassionati – con relativi tornei e trofei agonistici – anche il pubblico, sia di grandi che di piccini, possa sperimentare e cimentarsi di persona nei giochi e nelle attività. Per informazioni, tel. 0458077224, oppure www.tocati.it (L.Faz)

I NOSTRI WEEK-END

Verona

Il festival dei giochi «Toca ti» rilancia i divertimenti tradizionali da praticare per le vie e sui sagrati. Con un occhio all'estero

Piccoli tesori aperti per la Giornata del Patrimonio

Dai tesori di casa Spadolini a Firenze, al chiostro della Trinità a Venezia. Ma anche il palazzo dell'acquedotto di Bari, l'abbazia di Guglielmo da Volpiano a San Benigno Canavese, il museo della filigrana di Campoligure. Tornano in questo week-end le Giornate europee del Patrimonio e l'occasione è ghiotta soprattutto per visitare luoghi di solito chiusi. Dal Friuli alla Sardegna saranno oltre 600 quest'anno i musei e siti archeologici che apriranno gratis e 550, qua e là in tutt'Italia, gli eventi organizzati per l'occasione: mostre, convegni, conferenze, spettacoli teatrali, cinema, laboratori con un tema comune, che quest'anno sarà la «Cultura del vivere». L'obiettivo è sfondare il traguardo dei 20 milioni di visitatori, raggiunto con l'edizione dell'anno scorso, ma pure attirare l'attenzione su tutte le forme d'arte cosiddette «di nicchia».



Palloncini gonfiati in volo su Ferrara e sulle ville lucchesi

(Q.C.) Doppio appuntamento per gli appassionati di aerostati. Venti equipaggi in pallone aerostatico, provenienti da tutt'Europa, daranno vita da domani al «Ferrara Balloons Festival», in programma al Parco Urbano Bassanini: voli in pallone, gare di mongolfiere, paracadutisti, laboratori di aquiloni, esibizioni di sbandieratori e spettacoli a tema fra cui «Night Glow», con 20 mongolfiere illuminate che danzano nella notte a ritmo di musica classica. Alla manifestazione, organizzata da Provincia e Comune di Ferrara e da Sportur, saranno presenti palloni aerostatici con speciali ceste per l'accesso dei disabili; parteciperà poi la scuola di volo per disabili «Baroni Rotti», prima del genere in Italia. Anche i cieli delle ville lucchesi saranno animati dai vivaci colori delle mongolfiere: si svolge infatti domani e domenica il primo trofeo «Memorial di Vincenzo Lunardi», organizzato dal Club Aerostatico Italiano, da Aeronord Aerostati e dal Comune di Capannori (Lu) con la collaborazione dell'Associazione delle Ville e dei Palazzi lucchesi. La gara sportiva è all'insegna della rievocazione storica di Vincenzo Lunardi, pioniere del volo in aerostato, che a Londra il 15 settembre 1784 strabiliò il mondo e suscitò l'invidia dei fratelli Montgolfier riuscendo a volare per 2 ore e un quarto. Partendo dall'aeroporto di Tassinano, le mongolfiere parteciperanno a una «Caccia alla Villa» il cui scopo è «centrare» vari bersagli nella campagna lucchese. Domenica mattina si svolgeranno inoltre esibizioni di aeromodellismo, mentre nel pomeriggio il pubblico nei parchi delle ville Mansi e Torrigiani potrà provare il volo frenato in mongolfiera.

DA VERONA LORENZO FAZZINI

Gente, non prendiamoci troppo sul serio, ricominciamo a giocare! Sarà forse perché il detto popolare assegna agli abitanti della città scaligera la qualifica di *mesi mati* («mezzi matti») al confronto di più altisonanti epiteti per i vicini padovani («gran dottori») e veneziani («gran signori») ... Sta di fatto che, al volgere della stagione estiva dei festival, dalle rive dell'Adige arriva l'appello: va bene la filosofia divulgata in piazza, ok la letteratura discussa nei caffè, appassionante la scienza spiegata ai comuni mortali; ma volete mettere con il gioco popolare, tradizionale e quasi fanciullesco, praticato all'aria aperta e in sana compagnia? Ecco che per la terza volta nel centro storico (per l'occasione liberato dalle auto) della città di Giulietta e Romeo va in scena il Festival internazionale dei Giochi in strada, promosso dall'Aga (Associazione giochi antichi) e dalla locale amministrazione, attraverso l'assessorato alla Valorizzazione delle tradizioni popolari. Già il nome del meeting invita a partecipazione attiva: *Toca ti*, che nel dialetto veneto sta per «tocca a te», e segnala il coinvolgimento del pubblico. E proprio diversi tipi di divertimenti ante-Playstation si potranno ammirare e anche sperimentare nelle piazze (tra cui molti sagrati: come si faceva nel passato) e tra le vie di Verona: infatti la filosofia del Festival è

Birillas contro la Playstation

In piazza pure il gioco inventato da un'allieva di Jung. E domani il convegno «Ars et ludus»: per dimostrare che, se la Chiesa nel Medioevo condannava l'azzardo, san Tommaso voleva che l'uomo facesse ricreazione

quella di abbinare dimostrazioni di «specialisti», impegnati in vere e proprie competizioni, a più dirette partecipazioni degli spettatori: con un occhio di riguardo ai più piccoli. Per esempio i bambini potranno cimentarsi nella «lippa», rudimentale antenato del baseball, o riprendere confidenza con le figurine (rigorosamente marca Panini) e sfidarsi al classico «lancio più lungo». Ancora: sia per i più giovani che per gli adulti è

sfidarsi in un giro di «morra», liberata per un giorno dalla clandestinità delle osterie, o cimentarsi in un match di pallone con bracciale, specialità ludica marchigiana cantata liricamente nientemeno che da Giacomo Leopardi in una poesia del 1821, dedicata appunto a «A un vincitore nel pallone». E a margine di sfide, esibizioni e stand ci saranno occasioni di conoscenza e approfondimento di aspetti culturali del divertimento

popolare e non agonistico: due psicoterapeute – Luisa Dissoni e Chiara Stella – illustreranno il «gioco della sabbia», inventato da un'allieva di Carl Jung, Dora Kalff; esperti di urbanistica cittadina discuteranno su quali politiche attuare per favorire la ricreazione e il *ludus* di piccoli e grandi nei contesti metropolitani. Di particolare interesse l'incontro «Ars et ludus» in cui diversi relatori – don Carlo Mazza, direttore dell'Ufficio Cei per lo sport e il tempo libero, Alessandro Maida, rettore dell'università di Sassari, Francesca Rizzi, della fondazione Benetton – rifletteranno sul rapporto tra l'esperienza del gioco e quella religiosa. «Per almeno tutto il Medioevo il rapporto della Chiesa con il gioco è stato ambivalente – anticipa la Rizzi –. Da un lato si condannavano le pratiche d'azzardo, anche se la teologia

francescana distingueva tra il peccato del giocatore e l'obbligo di rispettare le regole della pratica. Mentre Tommaso d'Aquino scrive nella *Summa* che l'attività ludica in sé non è negativa e che l'uomo ha bisogno di ricreazione, specificando che il corpo va allentato dalle fatiche quotidiane con il gioco. Fino ad affermare che anche il riposo dell'anima si trova con la pratica di attività giocose». E di tali attività sarà ben condita la tregoria veronese, che si aprirà questa sera con una suggestiva dimostrazione di aquiloni luminosi sullo storico Ponte Pietra: spente le illuminazioni stradali, i domestici oggetti volanti volteggeranno nell'aria con apposite candele, dando la sensazione di tornare indietro nel tempo. La stessa impressione che si avrà assistendo al torneo di «S'cianco» (versione scaligera della lippa), in cui si affronteranno – divisi per categorie – 12 squadre di ragazzini e 16 di adulti. Tutti a contendersi la «mare», il trofeo che riprende il nome del sasso di fiume che finge da base nel gioco. Per poi scoprire altri passatempo di strada fuori dai patrii confini: i «Birillas de Campo», attività preferita dalle donne galiziane; un'altra specialità di birilli, i «Bolos de Monreal», sempre dalla Spagna, allietati dalle urla delle giocatrici per distrarre le avversarie, o la simile pratica pirenaica, i «Quilles de Noub». Buon divertimento, con nostalgia.



patatine fritte

Gli esperti dicono che «fanno male» e così abbiamo messo la croce sul piatto «fast» per eccellenza. Una scelta corretta?



Ma quelle nel sacchetto sono la morte del gusto



DI PAOLO MASSOBRIO

Mangiare le patatine aumenta il rischio del cancro al seno. La notizia è girata nei giorni scorsi e più di qualcuno, di questi tempi, ha messo la croce sul piatto fast per antonomasia: pollo e patatine. Ora, non voglio entrare nel merito dei valori nutrizionali dei vari tipi di patate cucinate, compito que-

sto del professor Calabrese, ma stigmatizzare la morte delle patatine questo sì. E la morte delle patatine, dal punto di vista del gusto, credo coincida con la loro eccessiva industrializzazione, che porta con sé il contenimento dei costi, con le scorciatoie che tutti più o meno conosciamo. Quali sono allora le patatine che fanno male? Beh, certamente quelle che si mangiano tutti i giorni. Sarebbe poi interessante sapere che cosa provocano le patatine addizionate con gli «esaltatori di sapore». E che dire della patatina al forno, non quelle a listelle dei fast food, ma quelle dall'apparenza falsamente informi, che vengono surgelate e rinvenute nelle trattorie

a prezzo fisso? Sono mollicce, molto spesso, insaporiti, al contrario di altre che sono fin troppo saporite e che permettono di avere il piatto pronto in pochi minuti. Ma a che gusto? La salvezza della piacevolezza ha un limite. E il gusto è fatto anche della sua sensazione tattile. Gli esaltatori di sapore sulle patatine sono sempre esistiti, in-

Una buona trattoria si giudica anche dalla freschezza di tale umile contorno

arrostito nel grasso d'oca o quelle condite col lardo. Ma è un'altra cosa dall'esaltatore chimico. Credo che un buon ristorante e una trattoria si giudichino anche dalla fattura delle patatine. E una cartina di tornasole che dice, dal-

la freschezza di un piatto, che quella sera qualcuno ha voluto cucinare per voi. Come a casa, quando la mamma ritorna con patate appena raccolte, le taglia sottili a quadretti e le mette in una padella ricolma di olio extravergine di oliva. Quando hanno il colore dell'oro sono pronte da mangiare, anche solo con un prosciutto cotto. E riportano in tavola il gusto. Anzi, sembrano cucinate apposta per riconoscere un gusto. Non si fanno ogni giorno, e nemmeno più di una volta la settimana: sbucciare la patata costa tempo e fatica. E allora? Allora re-

stiamo dentro al limite di quella fatica, mangiamole una volta la settimana, ma fatte in casa, insieme. E vedrete che non avendo scelto le scorciatoie del tutto pronto fatto senza sapere come, ci guadagnerà il gusto... e la salute.

Il tubero buono si guasta entrando nei fast food



DI GIORGIO CALABRESE

La patata è un tubero costituito da tanta acqua e una buona quantità di amido (18%) e che non contiene praticamente grassi, avendo invece presente una buona dose di fibra vegetale (2,1%). Un etto di patate non fritte fornisce 79 calorie, mentre quelle novelle ne forniscono un po' meno (72 kcal). Se però le patate sono fritte si arriva fino a 155 kcal e i grassi salgono vertiginosamente al 7%, cioè 14 volte quanto ne contiene la patata *nature*.

Ma non finisce qui! Le patatine fritte industriali contengono il 29,6% di grassi e il 58,5% di zuccheri, oltre il 5,4% di proteine. Ci sono poi le patate dette «chips», che contengono solo l'1% di proteine, il 7% di grassi, e il 10% di zuccheri con 110 calorie di energia per un etto. Un altro tipo di patate sotto inchiesta è quello che si trova nei fast food: si tratta di patatine a sottile bastoncino, fritte, che forniscono una quota di 308 calorie col 17,1% di grassi. Spesso sono condite con salsa rubra e maionese, come se i grassi cattivi delle patatine fritte non bastassero già a farci male. I giovani hanno addirittura stravolto la sana pizza margherita, aggiungendovi le patatine fritte. Eppure la buona patata contiene di per sé una buona quantità di vitamina C e di vitamine B. E allora? Allora è stato scientificamente dimostrato che durante la frittura si forma acroleina, una sostanza molto dannosa per il fegato e per lo stomaco, che fa aumentare i trigliceridi nel sangue. Inoltre, di recente si è visto che un'altra sostanza – l'acrilamide – si forma in diverse fritture e piastanze a base di amido. Si sospetta che essa favorisca l'insorgenza di tumori a causa di una possibile mutazione capace di generare alterazioni genetiche nel Dna. L'acrilamide, ad alte dosi, è riconosciuta come una neurotossina umana, cioè dannosa alle cellule del cervello, e si trova in 750 alimenti e nel fumo di sigaretta. L'invito ad evitare l'abuso di cibi fritti serve anche ad evitare i rischi legati all'obesità e al sistema cardiocircolatorio.