

L'EVENTO Nel Castello D'Alagno l'arte, la cultura e la tradizione si sono incontrati nell'evento "Sfumature D'Arte"

Somma Vesuviana incontra il Benin

Nella meravigliosa cornice di Castello D'Alagno in Somma Vesuviana, l'arte, la cultura e la tradizione si sono incontrati nel magico evento "Sfumature D'Arte".

Nato dall'idea della dottoressa Elisabetta Molaro, l'evento ha ospitato il progetto "H2OROBLU", incentrato sull'importanza della tutela delle risorse ambientali, in particolar modo dell'acqua e soprattutto, sull'importanza vitale che quest'ultima ha per l'esistenza della vita, tanto da essere considerata un diritto fondamentale dell'uomo.

L'evento, moderato magistralmente dalla dottoressa Irma Molaro, si è aperto ufficialmente con l'inno nazionale italiano, venezuelano e beninese, a cura del Baritono maestro Alessandro Masulli e del Pianista maestro Salvatore Annunziata.

Numerose autorità nazionali ed internazionali hanno presenziato: il Sindaco di Somma Vesuviana; Dr. Salvatore di Sarno; l'On. Gianfranco Di Sarno, membro della Camera dei Deputati; la Console Generale della Repubblica Bolivariana del Venezuela a Napoli; Dr. Esquia Rubino Celis de Nunez; il Console della Repubblica del Benin a Napoli, Dr. Giuseppe Gambardella; la rappresentante del movimento MSOI, Dr. Simona Vallefuoco; il Fondatore della rivista Opinio Juris Law & Poli-



tics Review, Dr. Domenico Nocerino ed il rappresentante dell'Associazione "Infinito", Dr. Ivan De Blasio.

Nelle due serate si alternerà la danza, teatro e musica con esibizioni di nomi noti nel panorama nazionale e talentuosi giovani Sommessi.

«Il Castello d'Alagno dovrebbe sempre essere scenario di eventi culturali» sottolinea Elisabetta Molaro, in collaborazione con la Dr. Irma Molaro (sempre presente ed attiva sul territorio per la divulgazione, la promozione, e la tutela del patrimonio artistico culturale del territorio) e con Emanuela Vacca: «Unire in soli due giorni realtà artistiche così diverse ed importanti per creare un evento brioso è stata una bella sfida, ma quan-

do la squadra è affiatata i risultati arrivano presto» ha dichiarato la dottoressa Vacca.

A seguito dell'evento culturale, nel cortile del Castello si sono esibite i cantanti e ballerini talentuosi del territorio sommeso: "Percorsi di Danza" diretto dal maestro Angelo Parisi, Lu Rose, Louise, Rosangela Angri, Gaetano Nocerino, Magda, Chiara di Matteo, Alessandra Ciccariello, Angelica Capasso, Camilla Miranda, Frank Russo, Alessandro Masulli, Salvatore Annunziata, Michele e Zee; con la partecipazione straordinaria di Michele Olivieri, regista internazionale, Ignazio Colagrossi, scultore del Vaticano, Alessandra Maltoni, Andrea Loi e della scrittrice Adele Caprio.

MISI

LA CANTAUTRICE E SCRITTRICE

Incontro con Grazia Di Michele nella Casina Pompeiana

Nella Casina Pompeiana l'incontro domani alle 18 con la cantautrice, e per la prima volta in veste di scrittrice, Grazia Di Michele che presenterà il suo nuovo album discografico, scritto con la sorella, "Sante Bambole Puttane" e il suo libro d'esordio "Apollonia". Due linguaggi creativi, due differenti operazioni stilistiche, due viaggi interiori filtrati da uno stesso percorso: quell'universo femminile che da sempre ha permeato la ricerca testuale dell'autrice. Tratto dall'omonimo spettacolo teatrale con il quale la cantautrice è ritornata alla forma del teatro-canzone, dopo la prova da attrice di "Di a mia figlia che vado in vacanza", con cui ha debuttato al Teatro due di Roma (due mesi di repliche), il tour internazionale di "Chiamalavita" con Maria Rosaria Omaggio, approdato all'Auditorium del Palazzo di vetro di New York, e il successo di "Io non so mai chi sono", portato in Festival e teatri in tutta Italia in compagnia di Platinette. Uno spettacolo incentrato sulla vita di donne non famose, Lora, Amina, Irina, Tamira, Anna, Raya, Anja, tutte

sante, bambole o puttane nell'immaginario di tanti, e invece semplicemente donne con il loro patrimonio di sentimenti vissuti, liberati, sognati, frantesi, repressi, immaginati. Nata settimana, continuamente malata, Apollonia cresce in un piccolo paese del Sud, in una famiglia di imprenditori della seta. Contrariamente ai suoi fratelli è gracile, ha gli occhi scuri di una zingara e ha il dono della visione, ma le sue previsioni sono sempre catastrofiche. È temuta dal padre e rifiutata dalla madre, eppure riesce a mantenere un'innocente sottomissione. Esce solo per recarsi a scuola o - spinta dalla sorella Rosalba, che vuole ampliare e sfruttare le sue doti a scopi personali - per frequentare la temuta medium del paese. Apollonia deve vedersela con il suo nome sempre storpiato, con i pregiudizi del paese, col busto di ferro per correggere la schiena, con gli zigomi da zingara, con le febbri improvvise, e la salute troppo precaria, le gambe troppo gracili, i denti troppo fragili. Ma cresce nella verità, riconosce l'amore dove manca e dove abbonda.

BENESSERE

della Dott.ssa Simona Cavallaro



I migliori metodi di cottura

L'attenzione ad una cura maggiore della propria alimentazione nel corso degli ultimi anni è decisamente aumentata. Sono sempre di più le persone che scelgono con cautela dove acquistare il cibo, che si soffermano a leggere le etichette dei prodotti e si interessano a come lavorare in cucina gli alimenti nel modo migliore per far sì che a tavola arrivi un piatto di qualità sia nel gusto che dal punto di vista bromatologico. È infatti la scelta del metodo di cottura da utilizzare a creare un ponte tra gusto e salute. La cottura rende commestibili ed appetibili gli alimenti, dona loro nuovi odori, sapori e colori, ma può anche modificarne il valore nutrizionale. I principi nutritivi più sensibili in assoluto alle operazioni di preparazione e cottura sono le vitamine, soprattutto quelle idrosolubili, ed in particolare quelle del gruppo B e

la C. Le vitamine liposolubili, come la A, la D, la E e la K sono invece più resistenti così come i sali minerali che si sciolgono, soltanto in minima parte, nei liquidi di cottura. Per rendere più gustosi e sani i piatti che cuciniamo occorre quindi conoscere pregi e difetti dei diversi metodi di cottura. Tra i più salutari abbiamo: la bollitura, la cottura al vapore, la brasatura, la stufatura e la cottura al forno. La bollitura permette di limitare molto l'utilizzo dei grassi da condimento. È importante però utilizzare la minor quantità d'acqua possibile per ridurre al minimo le perdite di vitamine e sali minerali. La cottura al vapore, invece, permette di cuocere gli alimenti con il vapore senza che sia necessaria l'immersione in acqua, attraverso l'utilizzo di apposite pentole (chiamate vaporiere) o di cestelli a fondo forato. Questa tecnica permette di ridurre

molto la perdita di nutrienti e grazie ad essa è possibile salvaguardare le proprietà organolettiche, il sapore e la consistenza degli alimenti. Inoltre, ci permette di evitare l'aggiunta di grassi da condimento in cottura. La brasatura e stufatura sono tecniche di cottura a fuoco basso, che prevedono tempi lunghi. Sono le tecniche utilizzate per cuocere il tradizionale ragù. Portano una piccola perdita di sostanze nutritive che però ritroviamo nel liquido di cottura che generalmente viene consumato. Servendoci di pentolame antiaderente, anche con queste tecniche di cottura è possibile non abbondare con olio e grassi vari. Infine la cottura al forno utilizzando il calore secco impedisce perdite significative di succhi aiutandoci anch'essa a conservare intatti i nutrienti.

dott.simonacavallaro@gmail.com



Cremazioni, l'impianto di Domicella

Situato poco dopo Nola, occupa un'area adiacente al cimitero comunale, con una superficie di oltre mille metri quadri Entrato in funzione alla metà di maggio 2014 l'impianto crematorio di Domicella lavora con professionalità e competenza assistendo la clientela nel triste momento del dolore. È il rituale più seguito nel mondo, pienamente accettato anche dalla Chiesa Cattolica.

L'impianto è dotato di un ufficio informazioni e accoglienza, sale del commiato, con ampio parcheggio esterno e sala ristoro. Per l'utilizzo della sala del commiato non sono previsti costi aggiuntivi. Nelle sale sono stati inseriti dei monitor per consentire ai familiari la visione delle varie fasi della cremazione. L'impianto inoltre è anche dotato di celle frigorifero per la conservazione delle salme nel caso in cui non fosse possibile procedere immediatamente alla cremazione. L'impianto è sempre attivo, 365 giorni l'anno, grazie alla dedizione ed alla disponibilità del personale e dell'amministratore. L'impianto dall'apertura non ha mai avuto un giorno di fermo. Da sempre la "Domicella Srl", prima in Campania, offre anche il servizio gratuito di cremazione certificata, consistente nella apposizione di una doppia medaglia a forma di cuore, in acciaio puro, identificativa del feretro della quale una parte viene consegnata ai familiari ed un'altra accompagna il feretro nel processo di cremazione.