

L'INIZIATIVA EDITORIALE Da domani in edicola con "La Voce" il volume dedicato alle loro virtù

I segreti degli agrumi in un libro

Frutti che contengono vitamine e che vantano tantissime proprietà e curiosità, tutte da scoprire

Giulia Viaro

I segreti degli agrumi in un libro imperdibile. Da domani, in edicola solo con "La Voce", potrete trovare il volume "Gli agrumi e le loro virtù. Acqua e limone, vitamina C e molto altro per la salute". Un libro che sarà disponibile in abbinamento facoltativo a 5,80 euro oltre al prezzo del quotidiano e che vi permetterà di scoprire benefici, proprietà, curiosità, ricette salutari e culinarie con limone, arancia e pompelmo: i tre agrumi più diffusi, che si trovano tutto l'anno e che dovrebbero far parte dell'alimentazione quotidiana di ognuno.

Un modo per capire come utilizzarli in ricette di bellezza, rimedi per la salute e per preparare succhi, infusi, acque aromatizzate e tante idee per un menù vario, rinfrescante e ricco di vitamina C. Dissetanti ed energetici, arance, mandarini, limoni, cedri e pompelmi contengono l'80-90% di acqua, zucchero, buone quantità di acidi organici, dosi discrete di sali minerali e vitamina C in grande quantità.

L'arancia è l'agrume più diffuso d'inverno mentre molto apprezzato soprattutto dai bambini è il mandarancio privo di semi e molto dolce. Le foglie del limone sono ricche di idrocarburi terpenici e di essenze aromatiche che gli



conferiscono la proprietà di calmante e antispastico per questo è consigliato a chi soffre di nervosismo, insonnia o asma. La buccia del pompelmo contiene oli essenziali con azione antidepressiva che agiscono sulla circolazione sanguigna e importanti sono le proprietà dei semi di pompelmo il cui estratto è considerato un antibiotico naturale mentre il cedro, dolce-acidulo, è utilizzato come

bevanda dissetante e svolge un'azione disinfettante e depurativa sull'organismo. Ma dire agrumi non significa solo vitamina C. Non fanno bene solo per la presenza di questa preziosa sostanza ma anche dei flavonoidi grazie ai quali proteggono il cervello e contribuiscono a contrastare l'insorgenza e la progressione di alcune malattie neurodegenerative, oltre ad avere capacità analgesiche e

anti-infiammatorie.

E' consigliato assumerli attraverso la frutta fresca e conservata per brevi periodi in modo da non ridurne le proprietà nutrizionali e per la loro versatilità possono essere protagonisti di squisite ricette per portare a tavola piatti leggeri, profumati, colorati e freschi, senza perdere di golosità ci si può affidare agli agrumi spremuti, frullati e a spicchi.

Del limone re degli agrumi in cucina se ne utilizza il succo per evitare l'annerimento degli ortaggi o come condimento, in marinate e salse. Succo e buccia sono impiegati in zuppe, brodi, risotti, limonate, dolci, gelatine, canditi, marmellate, liquori, cocktail e aperitivi. Ma non è da tralasciare la cosmesi.

Gli agrumi fanno bene dentro e fuori; oltre a virtù salutari possiedono effetti specifici che agiscono sulla struttura della pelle e sulla tonicità della silhouette. Ricchi come sono di sostanze antiossidanti sono concentrati naturali ad azione antiage, non solo amici di salute e benessere ma alleati della bellezza. Nutrienti preziosi a tavola e ingredienti speciali di ricette di bellezza, creme, shampoo, impacchi e cure casalinghe, sotto forma di estratti e oli essenziali arricchiscono cosmetici di qualità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CINEMA Kermesse regionale

Al Cinergia e al Politeama martedì pellicole a soli 3 euro

ROVIGO - A Rovigo e provincia i martedì al cinema a tre euro tra dramma, commedia e avventura. Proseguono dunque, anche nelle sale cinematografiche di Rovigo e provincia, gli appuntamenti della kermesse "La Regione ti porta al cinema con tre euro - I martedì al cinema", iniziativa organizzata dalla Federazione italiana cinema d'essai delle Tre Venezie, l'Associazione generale italiana dello spettacolo delle Tre Venezie e la Regione del Veneto.

Per questo terzo martedì di rassegna sono due i film a costo ridotto al multisala Cinergia di Rovigo. Alle 19.45 inizia "La luce sugli oceani" (drammatico, Usa-Nuova Zelanda, 133') di Derek Cianfrance. I coniugi Sherbourne stanno facendo di tutto per avere un figlio, ma senza successo. Alle 22.25 si vira sulla commedia con la proiezione di "Questione di Karma" (commedia, Italia, 90') di Edoardo Galea. Giacomo è lo stravagante erede di una dinastia di industriali: la sua è una vita segnata dalla scomparsa del padre quando era molto piccolo e, più che interessarsi all'azienda, preferisce occuparsi delle sue mille passioni.

Due le opere in cartellone questa settimana anche al multisala Politeama di Badia, entrambe alle 21.15. La prima è "Kong: Skull Island" (azione, Usa, 118') di Jordan Vogt-Roberts. Un gruppo di esploratori si avventura nelle profondità di un'isola sperduta del Pacifico - tanto affascinante quanto infida - inconsapevole di attraversare il regno del mitico gorilla Kong. In alternativa si può optare per "Il diritto di contare" (drammatico, Usa, 127') di Theodore Melfi. Il film è l'incredibile storia mai raccontata di Katherine Johnson, Dorothy Vaughn e Mary Jackson, tre brillanti donne afroamericane che - alla Nasa - lavorarono ad una delle più grandi operazioni della storia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DANTE ALIGHIERI Conferenza sulla lingua degli emigranti veneti Parole e musica... in "talian"

ROVIGO - Tornano gli appuntamenti del ciclo di seminari "Veneto, Italia, mondo: riflessioni sul repertorio linguistico tra passato, presente e futuro", organizzati dal comitato Rodigino della società Dante Alighieri, con un incontro dal titolo "Cantando in talian": valorizzazione del patrimonio immateriale linguistico e culturale dell'emigrazione veneta in Brasile attraverso la musica e i giochi. Gli incontri, sotto la direzione scientifica del professor Matteo Santipolo (docente di glottodidattica e didattica della lingua inglese all'università degli Studi di Padova) sono un'occasione per riscoprire l'importanza della lin-

gua italiana e della cultura estera nel mondo grazie alle parole di veri esperti, come racconta la professoressa Mirrella Rigobello, presidente del comitato di Rovigo: "Sono felice della presenza di queste personalità - spiega - che sono davvero simbolo di eccellenza negli studi della nostra lingua e della nostra cultura. Inoltre l'apertura degli eventi alla cittadinanza ci permette di raggiungere un grande pubblico, che può partecipare attivamente agli incontri, non strutturati - sottolinea - per una platea di esperti, ma pronti a raccontare con semplicità temi attuali e di grande interesse". Protagonista di questa seconda confe-

renza, in calendario martedì alle 16.30 a palazzo Roncale, sarà Giorgia Miazzo, padovana di nascita ed esperta di nelle culture dell'America Latina, dove ha vissuto fra Repubblica Dominicana e Brasile. Docente, scrittrice e traduttrice, ha interagito con varie realtà dei paesi in via di sviluppo nelle Americhe, confrontandosi con le numerose comunità italiane ivi residenti e impegnandosi nella ricostruzione della memoria storica e linguistico-culturale dell'emigrazione veneta, in cui espone il fenomeno del talian o veneto, la lingua parlata dagli emigranti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Relatrice Giorgia Miazzo, protagonista della conferenza di martedì

TEATRO SOCIALE Sabato e domenica sul palco "Manon Lescaut" La stagione chiude con Puccini

ROVIGO - Ultimo appuntamento, il prossimo weekend, con la stagione lirica del teatro Sociale di Rovigo. Sabato alle 18 sul palco del teatro di piazza Garibaldi ci sarà "Manon Lescaut" di Giacomo Puccini. Lo spettacolo andrà in scena in replica domenica 26 alle 16. Presentazione fissata per giovedì alle 18 al Ridotto, con relatore Sergio Garbato.

Destinata al convento, Manon ha anelito di vita, anelito alla libertà, e fugge. E' la Sehnsucht romantica, l'anelito verso qualcosa di mai attinto, la ricerca di qualcosa indefinito nel futuro, il desiderio ardente, la

dependenza dal desiderio, il costante anelito che porta l'essere umano a non accontentarsi di ciò che raggiunge o possiede, ma lo spinge sempre verso nuove mete.

Il desiderio del desiderio, doloroso desiderio verso l'irraggiungibile, doloroso struggimento che si prova nel non poter raggiungere l'oggetto del desiderio. Quindi, il vuoto, la mancanza totale: il deserto. Manon passa dalla creazione di un sogno, dall'illusione di riempire il vuoto con l'innamoramento per Des Grieux, prima e poi con l'opulenza garantita dalla ricchezza di Geronte, allo smarrimento.

Inizia il suo viaggio verso l'ignoto incamminandosi lungo la banchina del porto. L'ultimo atto è il disfacimento del sogno. La bramosia di vita l'ha condannata alla morte.

In un lungo flashback alla fine della vita, Manon rivive il proprio vissuto contornata da un coro "sbiadito" di anonimi e insignificanti individui, uniformati da un costume che li avvicina all'immagine di manichini piuttosto che di esseri umani. Un mondo formato da una massa indistinta, in contrasto con i ricordi più intensi di Manon.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Teatro Sociale Si va verso l'ultimo appuntamento della stagione lirica