sfide

nerosubianco

sfide

Quindicinale indipendente di informazione, politica, sport e spettacolo. Anno XIX, n° 405 25 febbraio 2023 www.nerosubianco.eu

Non ci riprovate!

POLITICA
- dalla Regione altri rifiuti nel sito di Castelluccio? Battipaglia non ci sta
- Fabio Butrico nominato commissario cittadino della Lega di Salvini

ATTUALITÀ
- Civica Mente promuove un confronto sul futuro della città
- Forum dei giovani e mercato del lavoro
- Lions e Salvemini, un poster per la pace

SPORT
- Omeps: in A2 e in D punti preziosi per la classifica
- la PB63 ospita allo Zauli la final eight di Coppa Italia

HANNO COLLABORATO
Ernesto Giacomino, Stefania Battista, Romano Carabotta, Anna Lambiase, Simona Otranto, Benedetta Gambale, Luca Parente, Crescenzo Marino

sedus
se:matrix

La libreria modulare componibile

Che si tratti di delimitare le singole postazioni di lavoro, di allestire aree di collaborazione o angoli biblioteca, **se:matrix** permette utilizzi illimitati e soluzioni personalizzate.
Come elemento funzionale, il sistema modulare permette di strutturare le zone dell'ufficio e suddividere le aree di lavoro, senza risultare troppo invasivo.

SISTEMA54
office design

Via Variante SS 18, 138
Battipaglia (SA)
sistema54.com

sfide
Battipaglia, via Plava 32
telefono 0828 344848
info@sfide.biz
www.sfide.biz

nerosubianco

L'albero non fa il monaco

Parrebbe ufficiale, insomma: la Giunta ha destinato ventimila euro alla piantumazione di nuovi alberi a Battipaglia e alla rimozione dei monconi di quelli abbattuti. Era ora, si dirà adesso in coro: una mano che non solo ferma questo scempio in atto da anni, ma addirittura dà l'idea di voler rimediare. Poi, il perché rimediare oggi a una cosa che magari si poteva evitare ieri, e vabbe', vallo a capire. C'è una zona d'ombra piuttosto estesa, nella gestione degli ultimi tagli d'alberi perpetrati in città: a partire da quelli rimossi "per sbaglio" durante i lavori di riammodernamento di piazza della Repubblica alle recenti, discutibili capitozzature di alcuni fusti in zona Palazauli e piazza Risorgimento. Pareri degli esperti o meno, voglio dire, a me suona tanto come una cosa tipo: avevo un'auto, l'ho schiantata di mia volontà contro un muro, mo' vanno spesi soldi sia per il carroattrezzi che per comprarmene un'altra. Evviva.

Chiaro che sono divagazioni d'un non addetto ai lavori, eh. Di sicuro c'è altro, tanto altro. Di tecnico, di botanico, di urbanistico. Magari quegli alberi che c'erano prima li abbiamo tagliati non perché d'ingombro al cemento, non perché oltraggiosamente disturbanti la visuale da qualche finestra, ma solo perché vecchi. Esteticamente, intendo. Come dire: vintage, superati, fuori moda.

Tipo fosse passato, che ne so, un architetto stellato, un Bohigas, un Renzo Piano, e avesse detto: "e no, là c'è un platano verde petrolio, la palazzina di fianco dà sul marrone, che pacchianata è mai questa, abbattere di corsa. Poi magari fate una delibera e ce ne mettete di più intonati". Un modo come un altro per ammodernare la città, insomma; dare quel tocco in più per attrarre il turismo: corriamo a Battipaglia, hanno appena piantato le betulle nuove, altro che quegli stantii pini millenari di Roma. C'è dell'altro, però. E qui le intenzioni sono encomiabili: tra i vari progetti di riorganizzazione del verde pubblico c'è quello di piantare, nei giardini scolastici, degli alberi da frutto. Ché i ragazzi, insomma, comprendano sia il percorso di genuinità d'un certo cibo offerto dalla terra – abituandosi a un'alimentazione più sana – e sia il rispetto dovuto alla natura come fonte primaria, essenziale di sostentamento.

E ok: l'importante, però, è che i frutti di quelle piante restino simbolici, rappresentativi. Insomma: che non li mangino. Che li guardino e dicano: "oh che bella la mela, perfetto, ora vado a comprarla dal fruttivendolo". Perché in una città con una viabilità caotica, scomposta, esasperata come la nostra, quelle due mezz'ore di traffico automobilistico a inizio e fine del mattino – ovvero, all'accompagnamento e alla ripresa dei figli – fanno più inquinamento dell'altoforno di un'acciaieria. Per cui, non sarò né un genetista né un nutrizionista, ma l'idea di generazioni future cresciute azzannando frutti farciti da polveri sottili un po' m'inquieta. Non siamo pronti, per una serie Netflix sui mutanti battipagliesi.

Che poi, alla fine, è sempre quel discorso degli interventi congiunti. Incentivare il verde disincentivando lo smog, educare alla salubrità diseducando alla pigrizia. E magari, ogni tanto, concordare un abbattimento rinunciando all'imposizione.

Ernesto Giacomino

Riceviamo e pubblichiamo Per le vostre lettere: posta@nerosubianco.eu

La vera natura del Pd

Caro direttore,
la mia convinzione è che molti elettori di sinistra non sono andati a votare in occasione delle elezioni regionali in Lazio e Lombardia anche perché sono convinti che molti dirigenti del Partito democratico si ispirano molto poco ai tradizionali ideali della sinistra. Essi avvertono che il Pd è condizionato troppo dalla logica clientelare e affaristica degli amministratori, coloro che sono iscritti al partito e che in tutto il Paese gestiscono molti Comuni e alcune Regioni; la logica degli amministratori si avvicina a quella di Matteo Renzi, che non a caso prima di fare il segretario del Pd e il Primo Ministro è stato presidente dell'Amministrazione provinciale fiorentina e poi sindaco di Firenze. Tutti sanno che nel Pd ci sono ancora consistenti elementi di renzismo sia nel senso dei comportamenti, sia nel senso della presenza di uomini e donne che hanno condiviso la leadership renziana.
Il gruppo dirigente attuale del Pd (Letta, Orlando, Franceschini, Zingaretti, ecc.), quello che adesso sostiene Elly Schlein, ufficialmente ha detenuto il potere ma il potere reale è nelle mani degli amministratori, quelli che sostengono Stefano Bonaccini. Ciò si è visto chiaramente, ad esempio, quando essi hanno dovuto scendere a patti con Vincenzo De Luca per ottenere buoni posti in lista in occasione delle recenti elezioni politiche. Gli stessi esponenti di Articolo 1 (Roberto Speranza, Pierluigi Bersani, Massimo D'Alema, ecc.) dicono di essere contro il renzismo ma non si sono quasi mai scontrati apertamente con gli amministratori.
Gli amministratori del Pd, che ragionano soprattutto in termini di potere e di consenso clientelare, non si sono scandalizzati quando per anni la destra leghista ha insistito per attivare l'autonomia differenziata delle Regioni. Stefano Bonaccini e gli altri amministratori del Pd (compreso perfino Vincenzo De Luca e Michele Emiliano) hanno guardato al maggior potere che essi avrebbero gestito nel caso in cui fosse andata in porto questa riforma, piuttosto che ai grossi e ulteriori squilibri che essa avrebbe comportato nel rapporto tra il Nord e il Sud del Paese.
Non è un caso che Vincenzo De Luca, il quale oramai da molti anni insulta regolarmente i dirigenti nazionali del Pd, non viene espulso né sanzionato. Il motivo reale per cui il gruppo dirigente nazionale del Pd non ha mai potuto prendere in considerazione l'ipotesi di espellere dal Pd Vincenzo De Luca e gli altri notabili del Sud è perché essi sono sostenuti dagli amministratori del Centro-Nord; essi evidentemente non sentono i notabili meridionali troppo lontani da sé stessi e dai loro comportamenti.
Cordiali saluti.

Franco Pelella

Nero su Bianco
Quindicinale indipendente
di informazione, politica, sport e spettacolo.
Registrazione del Tribunale di Salerno
n° 9 del 4 maggio 2005

Direttore responsabile: **Francesco Bonito**
Editore: **Sfide** Battipaglia
Redazione: via Plava 32, Battipaglia - tel. 0828 344848
Progetto grafico e impaginazione: **Sfide**
Stampa: **Grafica Litos** Battipaglia

Foto: **Sfide**
Pubblicità: **Sfide** (tel. 0828 344848)
www.nerosubianco.eu
posta@nerosubianco.eu

Hanno amichevolmente collaborato:
Stefania Battista, Romano Carabotta, Benedetta Gambale, Ernesto Giacomino, Anna Lambiase, Crescenzo Marino, Simona Otranto, Luca Parente, Elisa Sarluca.

BIG FLASH
SINCE 1978
BATTIPAGLIA
VIA MAZZINI 124

Altri rifiuti? Battipaglia non ci sta!

Riuscirà Battipaglia ad evitare l'ennesimo "schiaffo ambientale" o nel sito di Castelluccio potrebbero davvero giungere i rifiuti di tutti i siti campani ormai dismessi? La sicurezza dello scampato pericolo si avrà solo il 2 marzo quando, presso la sede Stap di Salerno, si terrà la conferenza di servizi indetta dalla Regione Campania.

L'assessore all'ambiente, Vincenzo Chiera

Ma non appena diffuso lo studio di fattibilità per la bonifica degli 11 siti campani ancora sede di discariche "provvisorie", a Battipaglia c'è stata una vera e propria "levata di scudi". E, bisogna sottolinearlo, questa volta non solo da parte del Comitato cittadino, che subito ha minacciato proteste di piazza, bensì anche da parte della stessa Amministrazione comunale.
Tra le ipotesi ventilate dai progettisti, infatti, vi era quella di trasferire nel sito di Castelluccio tutti i rifiuti provenienti dagli impianti dismessi per trattarli in loco, o anche di portarli al Tmb. Entrambe soluzioni inaccettabili per chi, come i battipagliesi, ha subìto per oltre 20 anni una politica dei rifiuti a dir poco scellerata.
Così, per eliminare qualsiasi dubbio in proposito, l'assessore **Vincenzo Chiera** ha chiesto al vicepresidente della Giunta regionale **Fulvio Bonavitacola** di chiarire la posizione della Regione con una nota ufficiale. Nota che è giunta insieme alla convocazione per la Conferenza del 2 marzo.
«Si vuole evidenziare come alcune delle alternative proposte non risultino percorribili a priori – si legge nella nota regionale – Ci si riferisce in particolare a quelle che prevedono imponenti movimentazioni di rifiuti in ambito regionale, nonché quelle che prevedono addirittura la possibilità che i rifiuti provenienti da tutti i siti di stoccaggio vengano convogliati presso uno solo di essi per farne un'unica discarica».

Il vicepresidente della Giunta regionale, Fulvio Bonavitacola

«Avevo già incontrato il vicepresidente a novembre in commissione, insieme alla sindaca, e dell'ipotesi di convogliare tutto nel sito battipagliese di Castelluccio non si era parlato affatto. Poi abbiamo ricevuto lo studio di fattibilità e, nonostante le rassicurazioni dell'assessore Bonavitacola, – racconta Vincenzo Chiera – ho chiesto di mettere per iscritto la contrarietà della Regione a una soluzione assurda. Basta solo immaginare il traffico di camion carichi di rifiuti che dovrebbero attraversare l'intera Regione per venire a Battipaglia, per rendersi conto che sarebbe una follia sia dal punto di vista ambientale che economico. Piuttosto vanno esaminate bene le altre ipotesi. Prima di decidere per Castelluccio e Buccoli, dobbiamo avere contezza di quali e quanti rifiuti vi siano ancora nei due siti. Perché sono già trascorsi 15 anni e forse anche l'ipotesi dello svuotamento ed il trasferimento all'ex Stir dei residui non è congruo. Ormai ciò che resta dovrebbe essere già molto degradato. Ma devo leggere i dati delle analisi per capire quale possa essere la soluzione migliore per noi. Certo è che a Battipaglia non deve arrivare proprio nulla oltre quello che già c'è».

Stefania Battista

Lega, è Fabio Butrico il nuovo commissario

Classe 1975, da sei anni militante nella Lega, diplomato al Besta di Battipaglia, **Fabio Butrico** ottiene la carica di commissario cittadino del partito di Salvini. L'investitura ufficiale arriva nella serata di lunedì, direttamente dal segretario provinciale, nonché deputato della lega, l'onorevole **Attilio Pierro**.
«Sono veramente soddisfatto e onorato dell'incarico. È il riconoscimento di un impegno costante di sei anni. Ora, però, dovremo lavorare tanto».
Un lavoro che è iniziato già da qualche tempo, quando proprio Butrico ha partecipato al primo tavolo del centrodestra.
«È vero, abbiamo iniziato a confrontarci in vista delle prossime amministrative. Sappiamo di dover agire uniti se vogliamo ottenere i risultati che il centrodestra merita. Lavoreremo prima al programma e poi cominceremo a ragionare sul nome del candidato sindaco. Ma stavolta dovrà trattarsi di qualcuno di nuovo e che incarni i valori del centrodestra. Una persona indiscutibile, senza scheletri nell'armadio».
Ma cosa o chi è rimasto della "vecchia" Lega a Battipaglia?
«Poco o nulla dei nomi noti che hanno seguito il precedente commissario, con i risultati che abbiamo potuto constatare. Ma i militanti veri, quelli della prima ora, sono tutti con noi. E speriamo di aggiungerne presto altri. Le premesse ci sono tutte».
Senza citarlo, Butrico fa capire che è "archiviato" l'esperimento Santese e che ormai è lui a rappresentare il nuovo corso.

Fabio Butrico

«La verità è che questa città è di centrodestra. Ma negli ultimi anni ci siamo frammentati inseguendo le ambizioni personali di diversi personaggi del passato. Ora bisogna costruire insieme. Spero ce la faremo. Senza attaccare nessuno, ma tentando di portare le migliori proposte per il bene della città. Il confronto con le altre forze del centrodestra è iniziato ed è costante. Basta non arenarsi sui personalismi».
Con un passato da sindacalista, Fabio Butrico ha saputo attendere l'occasione giusta, arrivata con l'elezione di Attilio Pierro, giovane e agguerrito deputato, determinato quanto lui a farsi spazio.
Ora con una sindaca in carica non più candidabile ma sostenuta da Fratelli d'Italia, oltre che da formazioni civiche un tempo appartenenti al centro sinistra o al centro destra, la partita è davvero aperta.

Stefania Battista

Leggilo dove e quando vuoi.

www.nerosubianco.eu HOME | ARCHIVIO NSB | LE FIRME | RACCONTI | EXTRA | DOVE TROVARE NSB | CONTATTI

Un confronto su Battipaglia, pensando al futuro

Una delle quattro tavole rotonde promosse da Civica Mente

Nessuna torta, né alcuna candelina. I 10 anni di **Civica Mente** sono stati rumorosamente festeggiati, così come sono stati vissuti: in comunità, nel dialogo. Il movimento politico in occasione dell'inizio del decimo anno di attività, e del tesseramento del 2023, è riuscito anche in un'altra impresa, quella di riaprire dopo oltre 10 anni Il Punto, in via Roma. *A Battipaglia si cambia? Si può fare!* – questo il nome dell'evento organizzato domenica 12 febbraio. Un'intera giornata, quattro tavole rotonde, dall'urbanistica e ambiente allo sviluppo economico, dal turismo e commercio alle comunità partecipanti. Riuniti nell'insolita agorà personalità dal mondo dell'imprenditoria, della politica, quello sindacale e associativo, eccellenze del territorio, giovani. Uniti, ognuno dai propri punti di osservazione e con le proprie competenze, a delineare i contorni del cambiamento, a immaginare il futuro prossimo di Battipaglia.

«Il nostro decennale ha ribadito quella che è la visione politica di Civica Mente, ovvero dialogo, sintesi di esperienze e visioni. Bisogna allargare l'orizzonte e fare squadra con il mondo imprenditoriale, sindacale, delle associazioni e della società civile. Questa è l'unica ricetta per una Battipaglia di nuovo protagonistaco» commenta il consigliere comunale, **Maurizio Mirra**.

Criticità, sfide e orizzonti nel tavolo dello **sviluppo economico**. Se Battipaglia può essere orgogliosa dei propri prodotti, della propria identità storica, come non sottolineare lo scollamento delle imprese con gli enti locali, e la necessità di una transizione culturale che accompagni quella digitale.

Comunità, condivisione e sinergia. Queste le parole chiave evocate dal tavolo delle **comunità partecipanti**. Un momento di grande riflessione. Battipaglia ha l'urgenza di ritrovarsi, e può farlo solo attraverso un'identità che si coltiva con l'educazione, con la bellezza, con spazi condivisi. La missione? Rendere Battipaglia una città interessante.

Sicurezza, nuovi modelli di business, ma anche vivibilità cittadina. Esigenze che possono e devono stimolare il commercio cittadino. Un indotto che può ridare decoro e dignità ai lavoratori e alla città. Questa la sintesi del confronto avvenuto al tavolo del **turismo e commercio**.

Spazio all'**ambiente** e all'**urbanistica** nella prima tavola rotonda, quella del mattino, liberando il campo da polemiche sul Puc. Il confronto serrato ma coinvolgente ha interessato i processi partecipativi, la pianificazione di collanti cittadini, e soprattutto come permettere agli standard di innovare la città e di creare nuovi spazi attrattivi.

Lavoro, come cogliere le nuove opportunità

Il **Forum dei giovani** di Battipaglia, in collaborazione con la filiale locale di Generali Italia, ha organizzato lo scorso 20 febbraio un evento dal titolo *Giovani opportunità. Mercato del lavoro: incontro tra domanda e offerta*. Scopo dell'incontro era avvicinare i giovani cittadini alla realtà imprenditoriale di Generali per far loro comprendere come approcciarsi al mondo del lavoro e come ricercare (e ottenere) un posto di lavoro in questa o altre imprese.

Dopo i saluti istituzionali del sindaco **Cecilia Francese** e del coordinatore del Forum **Nicola Paladino**, **Fabio Batta**, Area manager di Generali Italia, **Giuseppe Abenante** e **Domenico Madonna**, procuratori di Generali, hanno illustrato le opportunità lavorative offerte dall'impresa di assicurazioni: entro il 2024, infatti, la filiale battipagliese procederà all'assunzione di cinque giovani. Le testimonianze di **Domenico Rossomando** e **Carmine Sica** hanno consentito ai presenti di conoscere le prospettive di crescita professionale che caratterizzano il percorso lavorativo in Generali, direttamente dalla viva voce di chi lo ha iniziato diversi anni fa ed ora ha posizioni di rilievo nel gruppo assicurativo.

L'incontro sul mercato del lavoro del 20 febbraio

Ha concluso l'incontro **Francesco Bozzari**, responsabile del tavolo di lavoro del Forum dei giovani dedicato al tema della formazione, del lavoro e della disoccupazione giovanile.

Gli interessati potranno consegnare i curriculum contattando la pagina Instagram del Forum (forumgiovanibattipaglia) entro venerdì 3 marzo.

Romano Carabotta

FABERGÉ
FRANCK MULLER GENEVE
CORUM
MIMÍ
RF JEWELS
DonnaOro JEWELS
MORAGLIONE 1922
PIPPO PEREZ
EDOX
damaso
ETERNA
GRAHAM

Il gioielliere del tuo cuore

ANDREA VITOLO
watches and jewelry

Battipaglia, via Mazzini 89 - Tel. 0828 215881 - 380 1036240

sfide
Battipaglia, via Plava 32
telefono 0828 344848
info@sfide.biz
www.sfide.biz
nerosubianco

Lions e Salvemini insieme per la pace

Il disegno vincitore del concorso

Si è tenuta il 22 febbraio, nella sede di via Ravenna dell'**Istituto comprensivo Salvemini** di Battipaglia, la consegna dei premi per gli alunni delle classi seconde e terze della scuola secondaria di primo grado che hanno partecipato al concorso internazionale **Un poster per la pace**. Il tema di quest'anno, scelto da **Lions International**, era "Guidare con compassione".
Su invito del presidente del Lions club Eboli Battipaglia Host, **Corrado Spina**, il dirigente scolastico **Concetta Saviello** e la responsabile del progetto **Valentina Parrella** hanno promosso l'iniziativa, coinvolgendo gli alunni nella realizzazione di un poster per la pace, un modo per stimolare la creatività degli adolescenti e per sensibilizzarli rispetto a un tema così importante e drammaticamente attuale. Il progetto è stato accolto con grande entusiasmo: tanti e tutti molto interessanti i disegni realizzati.
Ha vinto il concorso il disegno dell'alunna della classe II E, **Helena Astore**. Il premio più grande, a detta degli studenti, è stato poter lavorare insieme per un grande obiettivo.

Più forti della pioggia

Erano tre anni che a Battipaglia non si festeggiava con gioia e senza limitazioni il Carnevale. Nel 2020 carri allegorici e mascherine sfilarono a pochi giorni dall'inizio di quell'incubo chiamato Covid 19.
Domenica 19 febbraio è finalmente tornato "Giù la maschera", il carnevale battipagliese firmato **Gianluca Falcone**: a partire dalle 10.45, nonostante una fastidiosa pioggerellina, da via Belvedere è partito il corteo dei carri – alcuni molto belli e originali – seguito da centinaia di bambini e giovanissimi mascherati. Scuole, gruppi spontanei, scuole di danza e tante persone hanno preso parte alla sfilata che ha attraversato via Roma e via Mazzini tra due ali di folla.

La sfilata dei carri (foto di E. Cesaro)

***Nero su Bianco* ringrazia gli sponsor**
Banca Campania Centro, Cjo Salvi, Miras, Sistema 54, Cersam, Cims Marmi, Moa, Big Flash, Emporio Antico Borgo, Andrea Vitolo, Antica Erboristeria Cucino.

Coppa Italia di basket, allo Zauli la final eight

Battipaglia capitale italiana del basket femminile, almeno per tre giorni. Il Palazzetto Zauli ospiterà, infatti, da **venerdì 3 a domenica 5 marzo** la **final eight** di **Coppa Italia**. Al torneo, organizzato dalla PB63, parteciperanno le otto formazioni di **serie A2 feminile** che hanno conquistato il diritto alla finale tricolore: le padrone di casa della **PB63 Omeps Afora Givova Battipaglia**, Sanga Milano, Cestistica Spezzina, BC Castelnuovo Scrivia, Women APU Udine, Pallacanestro Firenze, Costa Masnaga e Use Basket Rosa Empoli. Ospitare le finali di Coppa Italia è un vanto per la nostra città e motivo di

grande soddisfazione per il presidente della PB63, **Giancarlo Rossini**.
Un ottimo viatico per festeggiare il sessantesimo compleanno della gloriosa Polisportiva Battipagliese.

Battipaglia Amarcord

1975. Scuola elementare De Amicis, classe V, maestra Elisabetta Natalino
Tra gli altri: Carol Facey, Paola Pierri, Liliana Orga, Dora Rizzo, Angela Celenta, Carla Galizia, Marta Bellizia, Giustina Curcio, M. Ausilia Cicatelli, Gerardina Grillo, Giovanna Pierri, Flora Iuliano, M. Grazia Simeone, Rita Di Martino, Anna Maria Guida, Ornella Villani, Maria Giuseppa Generoso, Giuseppe Peduto, Roberto Spina, Caso, Rocco De Luna.
(Per gentile concessione di Rocco De Luna).

A volte è meglio arrivare tardi.

Per chi ha perso la prima, una seconda edizione ancora più bella.

Il libro si può acquistare presso **SFIDE** in via Plava 32, Battipaglia (tel. 0828 344848)

Presentazione del libro

Giovedì 2 marzo ore 18.00

Salotto comunale, Comune di Battipaglia

Interverranno

dott. **Pasquale Bacco**
Autore,
medico legale

dott.ssa **Cecilia Francese**
Sindaca di Battipaglia,
endocrinologa

dott. **Ugo Bardi**
Direttore Unità Chirurgia
Generale e Bariatrica, Clinica Salus

Salus in erbis

a cura della dr.ssa Simona Otranto - Erborista

Il ruolo della spirulina nella dieta

La spirulina non è una pianta. Nemmeno un'alga. Appartiene alla categoria dei cianobatteri, organismi che rientrano nel regno dei batteri e che possono vivere isolati o riuniti in colonie. Parlando di spirulina si fa spesso impropriamente riferimento alle alghe azzurre. Questo fraintendimento è legato alla vecchia classificazione di Cyanophyta che metteva questi organismi in diretta correlazione con le alghe, sottolineando la loro capacità fotosintetica nonché la colorazione prevalentemente blu-verdastra. In generale i cianobatteri sono ubiquitari: vivono sia nelle acque dolci che in quelle marine, si trovano anche nel suolo e sulle rocce dove contribuiscono alla loro degradazione. Alcune specie, se assunte con acqua, possono provocare avvelenamenti nell'uomo e negli animali per la formazione di eso ed endotossine. Non è il caso del genere spirulina, che viene ampiamente coltivato per l'elevatissimo contenuto proteico.

La **spirulina** è costituita da individui filamentosi pluricellulari a spirale che vivono sia in acqua salata, che salmastra, che dolce. **Contiene circa il 65-80% di proteine** ed è sprovvista di tossicità. Il suo impiego, da parte di alcune popolazioni, risale a tempi remoti. Nei luoghi di origine veniva e viene coltivata per essere usata come cibo per il bestiame e per le popolazioni sottoalimentate. **Contiene amminoacidi essenziali**, ossia quelli che non vengono sintetizzati dal nostro organismo ma vanno esclusivamente assunti con l'alimentazione, paragonabili a quelli contenuti nell'uovo e nella caseina. La spirulina è adatta non soltanto alle diete povere di proteine (diete di tipo vegetariano o vegano), ma anche a quelle che mancano di acidi grassi essenziali. Contiene, infatti, lipidi che si differenziano da quelli delle piante superiori come l'acido palmitico. Contiene anche **polisaccaridi, minerali come il potassio, il sodio, il calcio, il magnesio, la vitamina B12 e la ficocianina**, una proteina attiva sullo stimolo del sistema immunitario.

L'alto valore nutritivo della spirulina è dovuto anche alla sua elevata digeribilità. L'uso nell'alimentazione umana è attualmente limitato ad alcuni gruppi di popolazioni africane (laghi salmastri del Ciad, Kenia ed Etiopia) e messicane (lago Texcoco). Il principale utilizzo in Europa è sotto forma di integratore alimentare. **La spirulina è indicata come ricostituente, per lo stimolo del sistema immunitario, per il metabolismo energetico, nello sport.** Assunta prima dell'allenamento, oltre a dare energia, favorisce la formazione del muscolo; assunta a fine allenamento favorisce il recupero.

Un'ulteriore **indicazione è nelle diete ipocaloriche**. Prima dei pasti, con abbondante acqua contribuisce a limitare il senso di fame. Per l'elevato contenuto proteico ha azione rassodante. L'assunzione quotidiana consigliata è compresa tra i 3 e i 5 grammi.

Psicologia

Ri-incontrarsi in terapia

Nei tempi odierni, vivere la quotidianità all'interno di una coppia sembrerebbe essere una sfida. L'amore, uno dei più grandi misteri della nostra esistenza e specchio del nostro modo di stare nella società, sta subendo notevoli trasformazioni di natura culturale. Ruoli e funzioni nella coppia sono completamente cambiati, così come il voler stare assieme, il che non sempre comporta un maggior benessere. Anzi, molte sono le richieste di una **terapia di coppia**. Il che può essere letto solo come un segnale positivo perché il setting terapeutico diviene un vero e proprio luogo d'incontro e scambio emotivo intimo che, a causa di una quotidianità sempre più frenetica e ricca di richieste, si fatica a ritrovare a casa.

Ma quali sono i momenti del ciclo vitale che comportano delle vere e proprie crisi di coppia? Generalmente, i grandi cambiamenti evolutivi e di trasformazione nei sistemi familiari possono generare crisi ed allontanamenti. La nascita di un figlio, ad esempio, oltre ad essere un momento magico e di grande gioia, è anche un'occasione di crescita per entrambi i coniugi che, da partner, devono riconoscere sé stesso e l'altro nel ruolo genitoriale e fare spazio al reinserimento delle famiglie di origine. Inoltre, la relazione da diadica diventa triadica, il che comporta un nuovo modo di stare nella relazione sia dal punto di vista pratico che emotivo.

Un altro momento delicato è quello coincidente con l'adolescenza dei figli. L'autonomia raggiunta e i loro progetti extra familiari, come l'esplorazione nelle relazioni con i pari, comporta un allontanamento dalla coppia genitoriale. Un allontanamento fisiologico che nei genitori viene vissuto con malinconia e in cui devono essere riscritti i compiti di sviluppo. In questa fase, ri-incontrarsi è un uno di quelli. Investire in nuove progettualità, allontanandosi dall'idea che la coppia non abbia più ragione d'essere allontanando la paura delle distanze emotive significherebbe guardarsi internamente e ritrovare un nuovo equilibrio, sostenendo ancor di più la crescita dei figli.

La terapia di coppia è sempre stata un trattamento terapeutico di eccellenza nei Paesi esteri e, da pochi anni, in Italia cominciamo a praticarla. L'efficacia risulta evidente anche nelle richieste di aiuto che vengono fatte per i figli che, spesso, nascondo un bisogno di incontro con il partner. Grazie a questi incontri, in cui i partner si ri-incontrano come coppia autentica e non solo nel ruolo di madre e padre, l'intero sistema familiare gode di un maggiore benessere, in quanto tensioni e paure vengono riconosciute e sviscerate, e ansie e angosce non rischiano di entrare in meccanismi proiettivi dannosi per la prole. Inoltre, la terapia di coppia può portare a una maggiore consapevolezza dei sentimenti provati nei confronti dell'altro, anche in vista di una possibile separazione.

Anna Lambiase
psicologa, psicoterapeuta familiare

Claudia e Giovanni

di Crescenzo Marino

Fumava vicino alla finestra aperta e guardava fuori verso l'orizzonte lontano, rapito da chissà quali pensieri. Claudia sdraiata sul letto, ancora nuda, lo osservava in silenzio. Giovanni dopo aver spento la sigaretta nel posacenere appoggiato sul davanzale si voltò e vedendola sempre lì, le sorrise, si avvicinò e chinandosi la baciò sulle cosce affusolate e lisce come la seta. «A cosa stavi pensando?» le chiese, guardandolo con dolcezza. «Quando sono felice la mia mente si mette in viaggio. Cerca strade sconosciute da percorrere, luoghi in cui fermarsi a riflettere, gente vera con cui sorridere, piangere, emozionarsi e andare avanti». Poi nuovamente l'accarezzò, con gli occhi prima che con le mani, mentre desideri improvvisi e impazienti li ributtarono sul letto. Le bocche di nuovo mute si cercarono e i corpi, annullando ogni possibile distanza, scivolarono uno nell'altro in un vortice di piacere inaudito. La loro storia, nata per caso, era diventata importante perché ricca di sentimenti che non chiedevano nulla al di fuori di essere vissuti giorno dopo giorno, sempre con quel poco che l'emozione di un attimo offriva.

Si erano conosciuti a Firenze dove Claudia era nata, viveva e lavorava nella sua bottega di antiquariato e dove Giovanni, battipagliese di origine, insegnava letteratura italiana e latino nel liceo scientifico Niccolò Machiavelli, nel meraviglioso centro storico della città. Era un sabato pomeriggio di metà aprile ed entrambi stavano facendo la fila in un accorsato negozio di prodotti alimentari di eccellenza per acquistare le mozzarelle di bufala che, tre volte a settimana, arrivavano fresche direttamente da Battipaglia, patria indiscussa dell'oro bianco, prelibatezza per il palato, assai richiesta e molto apprezzata dai buongustai in ogni parte del mondo. Nell'attesa del loro turno avevano cominciato a parlare, a raccontarsi, avendo subito l'impressione di conoscersi da sempre. Due sconosciuti che però, senza saperlo, si stavano cercando.

Giovanni, una persona speciale che sapeva entrare nel cuore della gente. Uno di quegli uomini che sanno dare affetto, amicizia, stima, attenzioni, che fanno regali inaspettati, che ti scrivono una frase, una poesia per ogni occasione, importante o banale, spiazzandoti perché si fa fatica a credere che ancora esistono individui così, che sanno donare tanto senza pretendere nulla in cambio se non un sorriso o un abbraccio.

Claudia una femmina ostinata, tenera, forte e innamorata della vita. Nei suoi occhi verdi la bontà d'animo di quelle donne pronte a tendere la mano silenziosamente e gli sguardi di chi mostra sempre la verità delle cose, di chi dà fiducia al prossimo, di chi dona sogni e illumina i giorni delle persone che incontra. Stavano insieme da tempo, così tanto da perderne la nozione, ma erano fiduciosi di riuscire, prima o poi, a recuperare anche il tempo sciupato, perduto, non trascorso insieme. Per continuare a chiedersi, abbracciati, cosa tiene insieme le stelle e gli abissi, i campi fioriti e i deserti, la rabbia dei vulcani e la calma dei laghi e le loro due anime.

Sanremo tra sogno e realtà

di Benedetta Gambale

La solita scrivania. Il solito letto. Il solito profumo di caffè. Eppure, quella mattina, tutto sembrava estraneo.

La sveglia come sempre aveva suonato puntuale all'alba, ma anche quel suono non era più lo stesso. Con gli occhi ancora lucidi di sonno si girava intorno alla ricerca di qualcosa di familiare. Era lì, dentro di sé, un'immagine nitida e rassicurante, un posto custode di tante emozioni che per la quarta volta era diventato casa. Sanremo.

Fino al giorno prima, la frenesia e la gioia del Festival della musica italiana avevano scandito le sue giornate. Sette giorni di attività, relazioni e chilometri di corse che neanche un mese intero avrebbe potuto racchiuderli. Dopo il carico di energie mattutino sul lungomare sanremese e il consueto saluto al Teatro Ariston, iniziavano le interviste, le conferenze stampa, le dirette radiofoniche e l'intensa caccia agli artisti.

«Permesso, permesso».

«Sì ho il pass, posso entrare qui».

«Ma chi è quello?".

«Chi stanno aspettando? Anna Oxa? È impossibile!».

«Tra quanto arrivano gli artisti? Uh ecco Giorgia, devo assolutamente intervistarla! Davvero, c'è anche Mengoni? Permesso, permesso».

Lo "sgomitare" tra la folla era diventato il suo sport quotidiano. Eppure, quello in cui eccelleva era il tetris. Ogni singolo secondo era prezioso per incastrare le più svariate attività. Non aveva una sua preferita, ognuna alimentava i suoi sogni. Proprio questa parola risuonava in continuazione tra le strade della città in cui ogni artista, proveniente da tutti gli angoli del Paese, si metteva in gioco sognando. Non di rado, di corsa per raggiungere Casa Sanremo, l'hospitality ufficiale del Festival, si imbatteva in qualche big… il problema, però, era capire se fosse vero o meno.

«Ma è J-Ax su quel marciapiede?».

«Sì, sembra proprio lui. Andiamo a vedere».

E invece era un sosia che semplicemente sognava di essere il rapper più atteso in questa edizione del Festival. Amata e criticata ma, di certo, quella che ha sancito la vera rinascita di Sanremo e la consapevolezza del desiderio di raccontarsi, del non perdere tempo e dell'essere se stessi.

Quando le luci del giorno erano ormai basse, si accendevano quelle del piccolo schermo che illuminava il suo volto stanco ma soddisfatto e gioioso. Quello stesso volto che adesso, al termine della settimana sanremese e nella sua camera, era dubbioso a causa di sensazioni contrastanti.

La felicità, dopo aver fatto assaporare la sua dolcezza, in un battito di ciglia, è solita trasmettere un senso di smarrimento. Eppure, aveva lasciato anche una forte emozione: il coraggio di sognare. Adesso, però, doveva solo diventarne consapevole.

Se vuoi pubblicare un racconto su **nerosubianco** scrivi a posta@nerosubianco.eu

VISIT MOA
moamuseum.it
Museum of Operation Avalanche
333.49.02.910 · 0828.33.27.94

Battipaglia
via Plava 35
IL CIGNO
tel. 0828 302262
cell. 335 7471706

Basket

Batticuore PB63: in A2 l'Omeps Givova batte Matelica dopo due supplementari

Fine settimana all'insegna del sorriso e delle grandi emozioni quello vissuto durante il Carnevale dalla Polisportiva Battipagliese. Il sodalizio caro al patron **Giancarlo Rossini**, infatti, ha viste vincere entrambe le proprie compagini senior, mentre la New Basket Agropoli Paestum di serie B femminile non è scesa in campo. Il nostro consueto resoconto prende le mosse, stavolta, dalla **Omeps L'Ortopedia Medical Tech Agrivit Nuovo C.T.A.** Battipaglia di **serie D maschile**. I ragazzi di coach **Franco Ghilardi** hanno superato autorevolmente l'Acsi Basket '90 Avellino, al termine di una partita condotta fin dalle prime battute e vinta con il punteggio finale di 69-45. Per i bianco-arancio si è trattato del terzo successo consecutivo (quattordicesimo stagionale) che blinda il quarto posto in classifica e dà fiducia in vista della imminente mini-fase ad orologio (due partite, una in casa della terza classificata e la sfida interna, allo Zauli, con la quinta classificata). Prima, però, ci sarà da chiudere la prima fase del torneo con la disputa della gara valevole per la ventiduesima e ultima giornata, in casa della Sorgeko SPA Casapulla.

Omeps L'Ortopedia Medical Tech Agrivit Nuovo C.T.A. (foto C. Ferrara)

Se la squadra maschile dà soddisfazioni, quella femminile regala brividi ed emozioni. La **Omeps Afora Givova** Battipaglia, infatti, si è imposta in casa della forte Thunder Basket Matelica, una delle compagini più competitive del girone Sud di **serie A2 femminile**, al termine di un match che resterà nella storia della PB63: le ragazze di coach **Vasilis Maslarinos** hanno avuto la meglio (per 78-82) dopo due overtime e 50 minuti nei quali è successo davvero di tutto. Le bianco-arancio (che per larghi tratti hanno giocato una pallacanestro di straordinario livello) sono state eroiche quando, nel secondo tempo supplementare, nonostante la stanchezza, le assenze, gli infortuni e le giocatrici fuori per falli, hanno trovato la forza e il coraggio per uscire vincitrici dal difficile parquet delle marchigiane. Ora Battipaglia (quarta in classifica, ma a un soffio dalle tre squadre che la precedono) dovrà affrontare allo Zauli l'insidiosa Pallacanestro Femminile Umbertide, compagine che all'andata superò le bianco-arancio infliggendo loro una delle poche sconfitte di una stagione che, finora, è stata brillantissima.

Gaia Castelli (foto C. Ferrara)

Il prossimo numero di nerosubianco uscirà sabato 11 marzo

DOVE TROVARE nerosubianco

CENTRO
EDICOLA FORLANO P.ZZA MORO
LA CINCIALLEGRA VIA TRIESTE
BAR MIGNON VIA ITALIA
CAFÈ VERLAINE VIA ITALIA
DOLCE VITA CAFÈ VIA ITALIA
ARTÈ CAFFÈ CULTURALE VIA ITALIA
BAR CAPRI VIA PASTORE
PASTICCI E PASTICCINI VIA PASTORE
BELLA NAPOLI VIA TURATI
EDICOLA LUORDO P.ZZA FARINA
LA CAFFETTERIA P.ZZA FARINA
BAR DEL CORSO VIA ROMA
ANTICO CAFFÈ PIAZZA CONFORTI

TABACCHI DE CRESCENZO VIA ROMA
CAFFÉ TUCÀN VIA ROMA
TIMES CAFÈ VIA ADIGE
BAR EXCELSIOR VIA MAZZINI
EDICOLA DI BENEDETTO P.ZZA AMENDOLA
CERASELLA P.ZZA AMENDOLA
BAR MAZZINI VIA MAZZINI
CITRUS GELATERIA VIA MAZZINI
MORIAN CAFFÈ VIA DOMODOSSOLA
NERO CAFFÈ VIA DOMODOSSOLA
TABACCHI TOMMASO VIA DOMODOSSOLA
EMISA CAFÈ VIA DOMODOSSOLA
CAFFÈ ETOILE VIA DOMODOSSOLA
EDICOLA LA VEGLIA VIA CENTENARIO

EDICOLA SIMOTTI VIA CENTENARIO
EDICOLA CORVO VIA OLEVANO
COMITATO DI QUARTIERE VIA OLEVANO
EDICOLA ROMANO VIA BARATTA
PASTICCERIA PARRELLA VIA BARATTA
CARTOLIBRERIA LA COCCINELLA VIA BARATTA
PASTICCERIA RESTA VIA BARATTA
BAR TABACCHI RIV. 14 VIA BARATTA
SUNDAY BAR VIA FOGAZZARO
GRAN CAFFÈ VIA BARATTA
BAR LOUISE VIA BARATTA
NEXT CAFÈ VIA PALATUCCI
BAR CHANTAL P.ZZA DE CURTIS

CAFFÈ VARESE VIA DE GASPERI
TABACCHINO D'AURIA VIA DE GASPERI
PUNTO COPY VIA DE GASPERI
ARCIBAR COFFEE VIA GONZAGA
TABACCHI BRUNO VIA GONZAGA
GRAN CAFFÈ VITTORIA VIA GONZAGA
CAFÈ DEL PROFESSORE VIA SERRONI
FRIEND'S CAFÈ VIA SERRONI
EDICOLA CAIAZZO VIA SERRONI
PLANET CAFÉ VIA IONIO
BAR TABACCHI MARTINI VIA IONIO
FREE FUN FAMILY CAFÈ VIA CAPONE

TAVERNA,STRADA STATALE 18
EDICOLA MONTONE VIA ROSA JEMMA
BAR GIANNA VIA ROSA JEMMA
TABACCHI DE SIMONE VIA ROSA JEMMA
IL CORNETTONE PARCO DELLE MAGNOLIE

BELVEDERE
CAFFÈ CATINO VILLA COMUNALE
BAR ROMA VIA BELVEDERE
NONSOLOFUMO VIA BELVEDERE
ENI CAFÉ VIA BELVEDERE
EDICOLA LA NOTIZIA VIA BELVEDERE
CAFFÈ BELVEDERE VIA BELVEDERE

Prossime fermate
NAPOLI
venerdì 10 marzo ore 18.29
Centro Arcobaleno, Fuorigrotta
EBOLI
sabato 18 marzo ore 18.03
MOA - Museum of Operation Avalanche
BATTIPAGLIA
venerdì 24 marzo ore 10.09
Istituto Superiore Besta-Gloriosi
FAUSTO BOLINESI
ORNELLA CAUTERUCCIO
UMBERTO FAENZA
ERNESTO GIACOMINO
KATHIA GIORDANO
IOLE PALUMBO
MAURIZIO PETRAGLIA
VINCENZO PIERRI
SIMONE ROCCHI
LUCIO SPAMPINATO
Brevi
STORIE CHE PASSANO DA BATTIPAGLIA
sfide
In vendita presso:
Sfide
via Plava 32 (primo piano)
Libreria Mondadori
via Mazzini 31
Libreria La Cinciallegra
via Trieste 21
Cartolibreria La Coccinella
via Paolo Baratta 120
Edicola Di Benedetto
piazza Amendola
Edicola Corvo
via Olevano 98
Edicola Simotti
via del Centenario 143
Edicola La Veglia
via del Centenario