Acqua, non sprechiamola

Tutti noi, insieme alle istituzioni, siamo chiamati a non sprecare l’acqua,a partire dai piccoli accorgimenti quotidiani

Tra i buoni propositi di inizio anno che molte persone fanno per migliorare la qualità della propria vita, dalla dieta all’attività fisica, dai viaggi ad un nuovo lavoro/partner, dal troncare amicizie al convolare a nozze, inseriamo anche quello di non sprecare l’acqua, bene fondamentale per la nostra esistenza.

In molte zone del mondo scarseggia, in altre è del tutto assente e come bene economico diventa sempre più caro (vedi bolletta). In occidente si consumano annualmente circa 250 litri di acqua pro-capite: imparare a rispettare e risparmiare l’acqua è quindi sia un gesto di civiltà sia di convenienza economica. E’ necessario sviluppare una nuova coscienza e correggere certi nostri abituali comportamenti, che parecchie volte ci portano ad abusare di questa preziosa ed insostituibile risorsa.

Ognuno dovrebbe ridurre gli sprechi di acqua a partire dai piccoli gesti quotidiani, tra cui: a) scegliere di fare la doccia invece del bagno, limitando così di 1/5 il consumo d’acqua; b) usare solo l’acqua necessaria quando ci si lavano mani, denti o ci si fa la barba; c) acqua ‘quanto basta’ per lavare verdure e piatti e usare l’acqua di cottura della pasta, che è un ottimo sgrassante, per lavare le stoviglie senza uso esagerato di detersivo; d) raccogliere l’acqua piovana per annaffiare le piante, o per altri usi non alimentari o igienici; e) preferire l’acqua del rubinetto a casa e nei locali pubblici; f) preferite l’uso di lavatrice e lavastoviglie, e sempre a pieno carico, piuttosto che lavare i piatti a mano; g) lo sciacquone dovrebbe avere il doppio

scarico, per ridurre il consumo di acqua; h) mangiare meno carne, prediligendo nella dieta anche altri alimenti, per ridurre il dispendio idrico.

Accanto ai comportamenti messi in atto in ambito domestico per non sprecarla si può installare un frangigetto ai rubinetti, una retina che riduce la fuoriuscita dell'acqua e ci fa risparmiare tanti litri all'anno, ed anche guardare all'utilizzo dell'innovazione come App. e schede elettroniche per ridurre gli sprechi.

Alla XXIII Conferenza delle parti (Cop23), svoltasi lo scorso 17 novembre a Bonn (Germania), i rappresentanti di circa 200 Paesi che si sono confrontati sulle modalità di attivazione dell'Accordo di Parigi (in vigore dal novembre 2016), si è dibattuto anche di acqua e dell'importanza di sensibilizzare l'opinione pubblica sulle problematiche legate al suo uso.

Al Guido Reni District di Roma, mostre per sperimentare

Cinque mostre, tutte visitabili fino al 31 gennaio 2018 allestite a Roma, in cui i visitatori, adulti e bambini, possono interagire nei diversi percorsi allestiti

'Scientopolis' è una mostra interattiva che propone dispositivi e strumenti scientifici realizzati da una équipe di oltre 20 scienziati e presentati in 50 stazioni interattive; attraverso esperimenti di fisica, biologia, anatomia ed energia solare è possibile capire il metodo scientifico. Il pubblico può mettersi in gioco attraverso

esperienze dal vivo di fenomeni naturali, come per esempio scoprire come si scatena un terremoto o come lavora il nostro scheletro mentre facciamo attività fisica.

Nell'esposizione 'Cosmo Discovery' si può esplorare il mondo spaziale ammirando circa 250 reperti di missioni della National Aeronautics and Space Administration (Nasa) e le più famose spedizioni spaziali: da quelle dell'Apollo alle missioni sovietiche, dai successi italiani ai progetti riguardanti lo sbarco su Marte. Nello spazio dedicato ai bambini si possono vivere le sensazioni che provano veramente gli astronauti, utilizzando il giroscopio umano.

Un'altra esposizione, 'Real Bodies, scopri il corpo umano', è dedicata all'anatomia umana; viene spiegato il nostro corpo dall'interno, attraverso un'esplorazione dal vivo, per invitare il pubblico ad uno stile di vita sano.

Esposti più di 40 corpi interi, cristallizzati nelle varie attività umane, e 300 organi trattati con la tecnica della plastinazione, dove i fluidi corporei sono sostituiti con polimeri, che bloccano per sempre la decomposizione. I padiglioni a forte impatto visivo sono segnalati al pubblico.

L'esposizione 'Dinosaur Invasion' è dedicata ai dinosauri; un viaggio indietro di 250 milioni di anni fa nell'Era Mesozoica, passando per il periodo Triassico, Giurassico e Cretaceo in cui la Terra era dominata dai dinosauri (dal greco deinòs 'terribile' e sàuros 'lucertola'). Gli esemplaria sono a dimensione naturale.

Il quinto evento è 'Brikmania', la mostra interamente realizzata con oltre 3 milioni di mattoncini Lego, interattiva e creativa, creata da 20 artisti internazionali, con oltre 60 scene, tra cui un modello grande Titanic di 7 metri, Razzo di 5 metri e molte navi, treni, aerei, volo spaziale e tanti veicoli.

Per informazioni www.guidorenidistrict.it

Natale, a tavola con le nostre tradizioni

Con le festività natalizie le nostre tavole si arricchiscono di piatti tipici, che rievocano sapori antichi delle varie cucine regionali

Tra le specialità culinarie italiane, quelle legate al periodo di Natale rappresentano un'ottima occasione per gustare i piatti tipici, ma sono anche un modo per stare a tavola insieme a parenti ed amici.
A Roma nel periodo natalizio si portano in tavola i primi piatti come cappelletti in brodo, cannelloni, stracciatella di uovo, e per secondo l'abbacchio al forno con le patate, il capitone marinato, il baccalà e fritti di ogni genere; nel resto della regione si mangia cappone, tacchino ripieno e baccalà in umido, con pinoli e zibibbo. Tra i dolci tipici il pangiallo, a base di frutta secca, canditi, miele e cioccolato.
'L'abbacchio con le patate è un piatto imprescindibile della cucina romana: anche se la preparazione è semplice, la buona riuscita del piatto dipende dalla qualità dell'agnello e delle patate, dall'olio e dagli odori che devono essere, preferibilmente, locali e scelti accuratamente' ci spiega Dario Recupito, giovane e stimato chef di Pomezia che da anni prepara piatti e pietanze per una clientela che da sempre ne apprezza competenza e qualità professionali.
'Una volta lavata bene la carne, intaccarla col coltello e nelle fessure inserite aglio e rosmarino, tagliate le patate e adagiate il tutto su una teglia, insaporite con olio, sale e

pepe e infornate per circa un’ora a 180 gradi. Controllate di tanto in tanto, e a metà cottura consiglio di sfumare il tutto con del vino bianco secco’, conclude l’esperto.
Sul nostro territorio, oltre alle specialità romane e regionali, si cucinano piatti tradizionali legati alle origini delle famiglie di Pomezia, a partire dai nuclei familiari che vi abitano dai tempi della sua fondazione, provenienti per lo più dal Veneto, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna e Abruzzo.
Per i veneti la tradizione prevede di cominciare con un antipasto di salumi, tra cui la salsiccia luganega e proseguire con gnocchi al sugo d’anatra e, tra i secondi, lesso di manzo. Per il dolce, il pandoro ha il posto d’onore.
Gli abruzzesi festeggiano mangiando zuppa di castagne e ceci, anche se il piatto più famoso è un minestrone chiamato ‘le virtù’ a base di sette ingredienti, tra cui legumi freschi e secchi, verdure nuove, carne e pasta.
Tra i piatti romagnoli dominano invece gli spaghetti al tonno o alle sarde e i tortelli di zucca al burro e per concludere il ‘panone di Natale’, dai più piccoli chiamato anche ‘salame al cioccolato’.
La tradizione friulana porta invece in tavola, per la cena della vigilia, una serie di pesci denominati in dialetto ‘fritura, sardele, segui, sgombri, bisate e masonite’, mentre per il pranzo del 25 è d’obbligo il maialino al forno.
Certamente oltre ai piatti tradizionali,che contraddistinguono pranzi e cene durante le festività natalizie, un ingrediente fondamentale è, o sarebbe meglio dire dovrebbe essere, la voglia di ritrovarsi insieme per parlare e condividere tempo e chiacchiere, magari giocando a carte o a tombola, per passare in compagnia giornate in serenità. Buon appetito e buone feste!