

## NIENTE TOMBA, DIVENTEREMO TERRA PER L'ORTO



*Sempre più persone fanno questa scelta per un ritorno alle origini e per riconciliarsi con la natura* - Pag. 3

## VA IN CIMITERO A TROVARE IL PADRE MA NON C'È PIÙ

- Pag. 3



- pag. 6

**LA PASTA PER DENTI SOSPESA**  
Un'iniziativa per gli anziani in difficoltà, sulla scia del "caffè sospeso" di Napoli



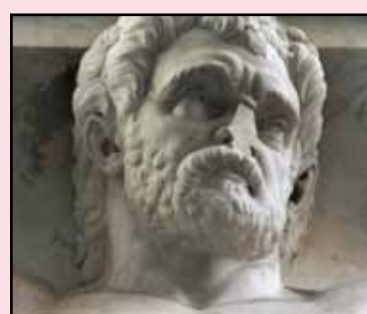
- pag. 8

**STORIE DI RINASCITA**  
Così le passioni possono farci ripartire dopo uno stallone di salute e lavoro



- pag. 13

**GENESI DI UN ORATORIO**  
La storia di Caterina, che nella povertà dell'800 volle una "casa per i ragazzi"



- pag. 13

**IL MOZZATORE DI NASI**  
Un Palazzo di Genova ricorda la vendetta del mercante Lercari



**STOCK & BACCALÀ**  
Quali sono le differenze? E cosa c'entrano i Vichinghi e Cristoforo Colombo? - Pag. 4

### INDISPENSABILI

#### TUTTO PER LA MOBILITÀ E IL BENESSERE

Poltrone alzapersona, vasche agevolate, scooter e tricicli elettrici e apparecchi elettromedicali per ritrovare la salute e l'indipendenza  
**Chiavari Via Argiroffo 15**  
0185.699261 | 351.708883  
[www.foreverimove.it](http://www.foreverimove.it)

#### DENTISTA

Odontoiatria | Impiantologia  
Otturazioni | Endodonzia  
Sbiancamento | Invisalign  
Restauro | Medicina Estetica  
**dott. Sassonio**  
**Lavagna Piazza Milano 12**  
0185.697401

#### TASSISTA DI FIDUCIA

Viaggi, spostamenti, accompagnamento per visite o commissioni  
**Aldo 347.4725380**

#### CUCITO E NON SOLO

Riparazione macchine da cucire, anche a domicilio.  
Corsi di cucito.  
**MondoScucito Chiavari**  
0185.309703

#### IMPARA A USARE PC PAD E CELLULARE

Corsi personalizzati a domicilio: impara a usare IL TUO cellulare o Pad o computer! Solo pratica spiegata in modo semplice e senza inutili inglesismi o tecnicismi.  
**0185.938009**

**VOU ESSERE IN  
QUESTO SPAZIO?  
CONTATTACI  
0185.938009**

### LE RUBRICHE degli esperti



Avvocato



Fiscalista



Otorino



Genovese



Origine cognomi



No sprechi

**VOU ESSERE UN PUNTO DI  
RIFERIMENTO DELLA TUA  
PROFESSIONE?**  
**CONTATTACI 0185.938009**

**IL MERCATINO**  
Vendo. Compro.  
Cerco. Regalo.  
- pag. 14 e 15



**FONTANABUONA**  
**IMMOBILIARE**

**La tua casa? La trovi, la vendi o la affitti qui**

**Gattorna** Alcune proposte all'interno, altre sul sito internet ed in agenzia  
Via Del Commercio 74A [www.fontanabuanaimmobiliare.com](http://www.fontanabuanaimmobiliare.com) **0185 938578**



Insieme  
sosteniamo  
l'economia del  
territorio!

## PER I TUOI ACQUISTI E IL TEMPO LIBERO scegli i nostri sponsor e i distributori ufficiali

**Corfole - Corriere del Levante** è totalmente autofinanziato: l'unico introito è la pubblicità di chi crede nella nostra testata, in quello che raccontiamo, nel come lo facciamo e nell'ampia diffusione, dalle città sulla costa fino alle frazioni degli entroterra, a cui si aggiunge la versione on line.

Da oltre 25 anni in tutte le famiglie. Sempre gratuito, grazie alle attività del territorio.

## ECCO DOVE TROVI CORFOLE

### CHIAVARI

\*Bottega La Cittadella, alimentari, casa e giardino, Via Doria 16, 0185.309573

\*Macelleria Cittadella, Via Parma 244 0185.382429

\*Istituto Ottico Isolani, Via Delpino 8/8A 0185.598683

### FAVALE DI MALVARO

\*Pasticceria Galletti, Via Ortigaro 17, 0185.309573

### LAVAGNA

\*Panificio Perrone, Cavi Arenelle Via Pavia 36, 0185.390543

### LUMARZO

\*Camion ortofrutta Teste di Zucca, Ferriere, ogni mattina tranne domenica e lunedì

### MOCONESI

\*Lavanderia Wilma, Via Colombo 10/B Ferrada, 347.0391619

\*Ortofrutta Teste di Zucca, Via De Gasperi 47B Ferrada, 327.9965220

\*Cap Gomme, gommista Via Colombo 59 Ferrada 0185.939751

\*Fontanabuona Immobiliare, Via del Commercio 74A Gattorna 0185.938578

\*Istituto Ottico Isolani, Via XXIII Settembre 4 Gattorna, 0185.934986

\*Fiori, Garden & Shop Nestori Via Romana 4 Gattorna, 0185.934697

### RAPALLO

\*Istituto Ottico Isolani, Via della Libertà 13A, 0185.232071

### RECCO

\*Istituto Ottico Isolani, L.mare Bettolo 43/45 0185.730709

\*Serramenti Nuova Erre Effe Via S. Rocco 87B/2, Recco, 0185.722681

### SAN COLOMBANO CERTENOLI

\*Macelleria Torre Via Cuneo 302, 0185.358069

\*Trattoria Colomba, Via Devoto 35 Cesia 0185.357740

\*Agriturismo Cason De Larvego Via del Ramaceto 20 Cichero, 333.212161

### USCIO

\*Ristorante Chiapparino Via Colle Caprile 35 379.1076147 | 324.0970272



### ELETTROMAX

Vendita e installazione di elettrodomestici, TV, illuminazione, sistemi audio e video, Lista nozze, LEGO  
Chiavari Via Magenta 36  
Tel 0185.324000



### Print Shop

Stampanti, cartucce, toner e riparazioni PC  
Chiavari Via Magenta 36  
Tel 0185.324000

### IL DISTRIBUTORE DEL MESE

#### "Autonomia e sicurezza per sempre"

Fare un bagno, alzarsi dalla poltrona, girare in città, ma anche automedicarsi: grazie ad arredi, mezzi di trasporto e apparecchi medicali, oggi nessuno deve rinunciare alla propria autonomia

Una vasta gamma di soluzioni per ogni necessità. A partire dagli apparati elettromedicali per magnetoterapia, ultrasuoni, luce pulsata ed elettrostimolatori per la cura di tante patologie (ma anche inestetismi della pelle). Poi poltrone alzapersona e massaggiatori, vasche con l'ingresso facilitato e scooter a tre e quattro ruote, tricicli elettrici e meccanici. Finanziamenti a tasso zero, Iva agevolata al 4% per aventi diritto, detrazioni fiscali fino al 50%, noleggio e noleggio con riscatto.

Chiavari, in via Argiroffo 15 [www.foreverimove.it](http://www.foreverimove.it)  
351.708.88.83 oppure 0185.699261



### Star Wash

Lavanderia a gettone (anche per animali)  
Carasco Via Roma 16  
Tel 371.5617649



### Cane e Gatto

Tutto per gli amici animali e toelettatura  
Chiavari Via Battisti 1  
Tel 0185.325218



### Mondoscucito

Riparazione macchine da cucire e corsi cucito  
Chiavari Via Dante 118  
Tel 0185.309703



### GL Garibaldi

Banco salumi e formaggi: lun Recco; mar Zoagli e Varese L.; mer Casarza; gio Lavagna; ven Santa M. e Deiva; dom Moneglia

**HAI UNA ATTIVITÀ?** DIVENTA DISTRIBUTORE UFFICIALE!  
Omaggia Corfole ai tuoi clienti: un gesto apprezzato e  
**TANTI VANTAGGI PER TE**  
Contattaci: 0185.938009  
[info@corfole.com](mailto:info@corfole.com)

Tu dici ciò che vuoi al resto ci pensiamo noi!

**VENUTA CONSIGLI E INSTALLAZIONE**

**ELETTROMAX** Piccoli e grandi elettrodomestici  
Illuminazione | Liste nozze | LEGO  
Cogorno C.so IV novembre 28 0185.380416

**YOKOHAMA**

**CDG ONE** CONSULENTE DI GUIDA  
Tel. 0185/939751 Fax. 0185/939447

**Co CAP Gomme**  
Walter 3479401984  
Andreino 3487040176  
E Mail: [capgomme@libero.it](mailto:capgomme@libero.it)

AUTO-MOTO-CAMION-FUORISTRADA-MOVIMENTO TERRA  
CONVERGENZA ELETTRONICA-CERCHI IN LEGA  
FURGONE ATTREZZATO PER INTERVENTO SUL POSTO

**NUOVA ERRE EFFE** RECCO Via S. Rocco 87 B2  
TEL 0185/722681  
[www.nuovaeerreeffe.it](http://www.nuovaeerreeffe.it) | [info@nuovaeerreeffe.it](mailto:info@nuovaeerreeffe.it)

**AMPIA ESPOSIZIONE**  
Serramenti in alluminio, legno e pvc  
Porte interne e blindate - Tapparelle

**Tasso zero IN 20 RATE** (50% di sconto)

**CONTATTACI ORA** per il tuo preventivo!



# VA AL CIMITERO A TROVARE IL PADRE, MA NON C'È PIÙ

Un foglio stropicciato legato al cancello del cimitero: così il comune di Rapallo ha avvisato i famigliari che i loro cari sarebbero stati riesumati - Le spoglie finite nella fossa comune



## DA MORTA SARÒ UNA ROSA

Invece della sepoltura, diventare terra con cui concimare orti e giardini? Sempre più persone scelgono questo ritorno alle origini



Succede a Rapallo, più precisamente a San Pietro nel campo Ginestra, dove è sepolto il papà di Bruno Borghini che tramite i social ha urlato il suo dolore: **"L'unico conforto che avevo era rivolgere una preghiera al cimitero dove riposavano le ossa di mio padre"**. Suo papà infatti non c'è più nemmeno al cimitero, è stato esumato senza avvisarlo. O forse è colpa sua, che non si è incuriosito abbastanza da fermarsi a leggere quel foglio stropicciato e scritto piccolo, appeso al cancello del cimitero, in cui il Comune di Rapallo citava pedissequamente il regolamento nazionale della polizia mortuaria, la legge della regione Liguria, il regolamento comunale in materia di concessioni cimiteriali fino all'ordinanza dirigenziale inserita nell'albo pretorio online del comune: in mezzo a tutto questo burocratese, lo scorso maggio comunicava agli utenti che due mesi dopo si sarebbe provveduto ad "un'esumazione ordinaria". C'è poi indicata la possibilità di poter trasferire i resti, di cremarli o di inserirli in un "ossario indifferenziato" che un tempo si chiamava fossa comune. Ed è proprio lì che ora giacciono i resti del caro defunto. Bruno vive in un altro Comune e lo addolora non aver ricevuto un avviso di quanto stava per accadere: **"Sono andato a chiedere al custode e ha detto che hanno telefonato, ma né io né mio fratello siamo stati avvisati. Quando ti danno uno sfratto o ti pignorano la casa te lo fanno sapere bene; sarebbe bastato mettere gli avvisi sulle tombe interessate, specie nel periodo dei morti, e avremmo saputo più facilmente dello spostamento. Così è come se fosse morto due volte"**.

"Polvere eri e polvere tornerai": si sta diffondendo sempre più, come scelta ecologica ma anche come ritorno alle origini, nella ricerca di un sempre maggiore contatto con la natura e di sentirsi parte di essa. Si tratta della terramazione, in alternativa alla sepoltura o alla cremazione. Legalizzato per la prima volta nel 2019 nello Stato di Washington, seguito da Oregon, Colorado e Vermont è ora possibile anche in California.

### Come funziona la terramazione

È un processo naturale che si esaurisce nel giro di un mese. L'azienda di servizi funebri prepara la salma in una bara ermetica costruita con materiale deperibile. Il corpo viene adagiato in un mix di erba medica, segatura e paglia, pari a tre volte il peso corporeo. Il calore attiva l'attività microbica, che rende possibile la decomposizione del corpo. Nel giro di un mese il corpo si trasformerà in circa 240 chili di terra fertile che può essere usata per

concimare sufficiente a concimare un'area di 30 metri quadri orti o giardini. Oppure essere disperso nell'area boschiva delle aziende, come ha fatto l'americana Return Home che ha realizzato The Woodland, un'area boschiva di 30.000 metri quadrati.

### Una scelta tra tradizione ed ecosostenibilità

La cremazione con metodi tradizionali richiede fino a 650°C di temperatura e circa 135 litri di carburante che immettono nell'atmosfera 245 kg di CO2. La terramazione è un procedimento molto più ecologico e il materiale che ne deriva viene "riciclato", come nell'indicazione "polvere eri e polvere ritornerai". Con la bellezza di continuare in qualche modo a vivere ed essere ricordati in un albero, una vite, un roseto o in un bel giardino. Per ora questo metodo non è possibile in Italia, ma sono sempre di più le persone che farebbero questa scelta, percepita come più naturale rispetto a quelle tradizionali. E a voi piacerebbe?

## BREVE STORIA DEL RAPPORTO COI DEFUNTI

Sai che la prima "evocazione" è raccontata nella Bibbia? E perché c'è il giorno dei morti?



Il primo episodio della storia di contatti con i defunti è raccontato nella Bibbia, dove il re Saul fa evocare da una maga il fantasma del profeta Samuele per chiedergli consiglio. Nel Medioevo le apparizioni si moltiplicavano e riguardavano soprattutto il ritorno di anime che avevano fatto una brutta fine. La Chiesa da una parte tentò di arginare il fenomeno e spinse spettri e fantasmi nell'area delle manifestazioni diaboliche, dall'altra si propose come intermediario. Suffragi, donazioni, preghiere divennero lo strumento per aiutare le anime a trovare la pace eterna. Il Purgatorio, che nella dottrina cristiana compare sul finire del Duecento, fu forse il luogo in cui la chiesa "rinchiuse" i morti, preoccupata dal continuo attraversamento dei confini. Un altro tentativo di difendere i cristiani da inquietanti ritorni fu l'istituzione di una precisa giornata, il 2 novembre, dedicata alla commemorazione dei defunti. A istituire il giorno dei morti fu, attorno all'anno Mille, l'ordine monastico di Cluny, nelle cui abbazie (dicono le cronache) spettri e fantasmi facevano sentire la loro presenza. Lo stesso culto dei santi e delle reliquie è, in un certo senso, la prova della difficoltà che l'uomo medioevale aveva nell'accettare l'idea del distacco dell'anima dal corpo. Nell'Ottocento, il concetto di "anima in pena" fu ripreso: in un'epoca misteriosa e "buia", intellettuali e artisti dell'Europa ottocentesca riscoprirono l'antica passione per i fantasmi, ma con lo spirito dell'epoca, cercando di dimostrarne empiricamente l'esistenza.



E tu di che sfizio sei?

**Panificio Perrone**  
Cavi di Lavagna Via Pavia 36  
0185.390543



A ognuno la sua TORTA!

40% OFF

**Pasticceria Galletti**  
Biscotti e frolle, torte, cioccolato, merendine, e altre golosità artigianali!

Favale di M. | 0185.975000  
www.pasticceriagalletti.it  
EFFETTIAMO SPEDIZIONI!



# STOCCAFISSO & BACCALÀ: dobbiamo queste delizie ai Vichinghi e a Cristoforo Colombo!

di Michela De Rosa

Bollito o accomodato, in bianco o in rosso, con tanto o poco aglio, piccante oppure no: ognuno ha la sua preferenza per questa pietanza, amata al punto che ci sono diverse compagnie e congreghe che si ritrovano nei vari ristoranti per degustarla. Ma sapevate del lungo viaggio fisico e storico che ha percorso il merluzzo per giungere fino a qui? E cosa significa "stoccafisso"? Scopriamolo.

## Lo inventò un vichingo

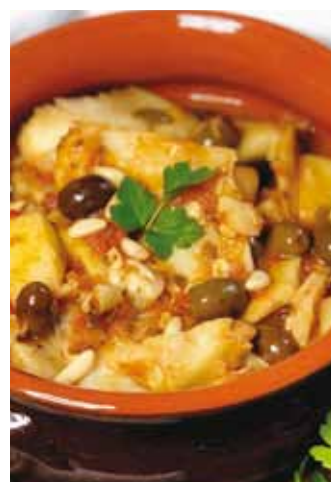
Fu il leggendario vichingo Eric il Rosso a pescarlo e a considerarlo l'ideale alimento per la sua ciurma: in caso di viveri scarsi quei pesci avrebbero fornito una fonte di energia. Gli diede nome **stockfish**, ovvero pesce bastone, perché si presenta così quando secca al sole e all'aria asciutta dei fiordi norvegesi. E il **baccalà**? I baschi impararono dai Vichinghi a pescare merluzzi e a conservarli sotto sale al posto della carne di balena, com'erano avvezzi. Allora come oggi si scatenarono guerre tra popoli europei per il possesso dei mari in cui la pesca era molto proficua, mentre le repubbliche marinare di Genova e Venezia costituirono il primo punto di arrivo di queste merci. L'ingresso ufficiale dello stoccafisso nella cucina italiana avvenne intorno al 1570 per opera di un cuoco che lo preparò per un cardinale emiliano, lasciando scritte ricette e indicazioni.

## Lo importò Colombo

I primi a commerciarlo furono, dopo l'anno Mille, tedeschi e fiamminghi riuniti in leghe che avevano buoni collegamenti col Mediterraneo, trasportando soprattutto lo stoccafisso di Bergen, molto richiesto dai Genovesi e che oggi si chiama ragno. Tra i primi italiani a portare in patria quel pesce compare il nome di Cristoforo Colombo e si racconta che, dedito al commercio della lana con il padre, si fosse imbarcato, da giovane, a Noli presso Savona, sulla nave "Bechella" che batteva bandiera fiamminga, dal cui affondamento da parte dei pirati, si salvò raggiungendo a nuoto le rive del Portogallo. Sappiamo tutti che il suo destino furono le Americhe, ma negli anni in cui fece il lanaiolo, pare che per vendere i suoi prodotti in Europa, fosse costretto ad acquistare anche stoccafisso da importare in Italia.

## In poesie e romanzi

Poesia e narrativa cantarono i pregi di questo pesce a cominciare dall'opera "Gargantua e Pantagruel" di Francois Rabelais, in cui i protagonisti, ossessionati dal cibo e invitati a pranzo assistono con l'acquolina in bocca a una sfilata di piatti, tra cui stoccafisso e baccalà. Ne "Il paese di cuccagna" Matilde



Serao ci presenta invece il baccalà come cibo dei poveri, mentre Zola nel romanzo "Ventre di Parigi" descrive il baccalà conservato e pronto a sfamare la città.

## Qual'è la differenza tra stoccafisso e baccalà?

Sono due facce della stessa medaglia: in entrambi i casi il pesce è il Merluzzo, quello che cambia è la lavorazione. Per lo stoccafisso però si usa esclusivamente merluzzo artico norvegese della specie **gadus morhua** (una specie dal gusto molto delicato), mentre per il baccalà si possono usare anche altre specie. Lo stoccafisso è essenzialmente merluzzo essiccato. Viene pescato e già sulla nave viene eviscerato e poi portato a riva, dove viene messo su delle reti a essiccare. Si fa nelle zone nordiche dell'Oceano Atlantico perché a dare il giusto contributo a questa fase sono il sole, che è abbondante nonostante faccia freddo, è il vento che porta via l'umidità. Questo processo dura ben tre mesi: a questo punto l'assenza di acqua impedisce lo sviluppo di batteri nelle carni. Il che significa che si possono inscatolare e portare praticamente in tutto il mondo, senza particolari necessità di conservazione.

Il baccalà è più comune, perché ha dalla sua parte il vantaggio di essere prodotto durante tutto l'anno e in diverse zone; la conservazione infatti non richiede il sole perché avviene ad opera del sale. Il baccalà viene infatti lasciato sotto sale per tre settimane, periodo durante il quale viene girato diverse volte per garantire l'assorbimento da tutte le sue parti. Dopo questo periodo, il sale avrà assorbito l'umidità e a sua volta sarà stato assorbito dai tessuti del pesce, che saranno quindi molto più ristretti per via dell'assenza di acqua. Questo assicura il poter essere conservato anche a temperatura ambiente, senza bisogno del frigo, perché l'altissima concentrazione di sale impedisce lo sviluppo della flora microbica che ne causerebbe la degradazione. Sia lo stoccafisso sia il baccalà, per essere mangiati, devono ovviamente essere rigenerati in acqua. Lo stoccafisso deve riprendere un po' di umidità persa nel processo, mentre nel baccalà si deve diminuire il sale, altrimenti sarebbe davvero impossibile mangiarlo.

## In Veneto il baccalà si fa con... lo stoccafisso!

Buona parte della confusione tra stoccafisso e baccalà origina dal fatto che in diverse zone siano chiamati con lo stesso nome: ad esempio, in Veneto il famoso baccalà alla vicentina, ma anche quello mantecato, vengono fatti usando lo stoccafisso! Adesso sapete proprio tutto su questi piatti, non vi resta che prenotare in una buona trattoria.

**PRANZO di LAVORO**  
dal lunedì al venerdì  
Con acqua, vino, dolce e caffè  
**€11**

**POLENTA e CAPRA**  
Con acqua, vino, dolce e caffè  
Su prenotazione, minimo x4  
**€18**

**STOCK A GO-GO!**  
Con acqua, vino, dolce e caffè  
Su prenotazione, minimo x4  
**€28**

**CELESIA VIA DEVOTO 35, A 10 MIN DA CARASCO**  
0185.357740 - 339.5495390 - 349.5374953  
Aperto tutti i giorni, la sera su prenotazione



# LA STORIA DI CATERINA, CHE NELLA POVERTÀ DELL'800 VOLLE UNA "CASA PER I RAGAZZI"

*Così a Monleone nacquero un asilo, una scuola elementare e l'oratorio, tutt'ora punto di riferimento per bimbi e famiglie*

Caterina Casassa (Cornia di Moconesi 1841 - Cicagna 1921) ha vissuto tra le difficoltà che caratterizzavano l'entroterra fatto di lavoro duro e sentieri polverosi. Donna illuminata, ha avuto una grande intuizione: dedicare un luogo ai giovani, in particolare una scuola. Con questo obiettivo va a Genova due volte, che all'epoca era un vero un viaggio, per recarsi nella chiesa di San Siro a chiedere consiglio al sacerdote sul da farsi e lui la indirizza a Sampierdarena alla chiesa di San Gaetano. Qui trova il prete salesiano Don Bussi che appoggia l'apertura della casa per ragazzi a Monleone di Cicagna. Con atto di Suor Caterina Daghero superiora generale delle FMA (Figlie di Maria Ausiliatrice, l'ordine co fondato da Don Bosco e Madre Mazzarello) il 15 luglio 1910 si stabilisce che le suore a Monleone possano tenere la scuola elementare mista fino alla classe terza.

## Tanti nomi, tanti esempi

Molte Suore si sono alternate negli anni: suor Angela Elicite, suor Giovanna Zunino, Suor Aurora Nicoli, Suor Rosetta De Sica, Suor Tersia Dona', ma se ai giorni nostri si chiedesse agli anziani un nome, senza dubbio risponderebbero Suor Luisa Schiaffino (Camogli 1892 - Monleone 1983). Lei è stata "la" maestra di svariate generazioni. Donna dal carattere forte, a lei si deve la realizzazione del cortile e del salone. Nel 1958 riceve la medaglia d'oro per meriti educativi conferitale dal ministero della Pubbli-

ca Istruzione. Con lei c'era Suor Rosetta De Valle (Dogliani Cuneo 1905 - Monleone 1989), sempre sorridente, personificazione della dolcezza e cuoca eccezionale.

## L'addio delle suore dopo 113 anni

Quando nel 2012 giunge la notizia del ritiro delle comunità delle FMA, il primo sentimento è quello dell'incredulità. Si crea un Comitato di Gestione, l'associazione Mornese, composto da cinque donne laiche ex allieve, cui si aggiunge l'allora parroco di Cicagna Don Mario Molledo. L'anno scolastico è portato avanti e a luglio 2013 si tiene la festa di conclusione dell'Estate Ragazzi e il saluto ufficiale alle suore dopo 113 anni. Questo giorno ha segnato la fine di un tempo che però ha posto le sue radici e che prosegue nelle mani di tutte le persone che hanno ereditato ciò che di più bello le suore Salesiane hanno saputo donare.

## Oggi l'Oratorio resta un punto di riferimento per ragazzi e bambini

Non c'è più l'asilo (costi di gestione troppo elevati, denatalità) ma l'oratorio è più vivo che mai. I ragazzini di 10 anni fa sono oggi gli animatori più attivi. Non è facile, non è scontato. Bisogna crederci. Se così non fosse il cancello sarebbe già chiuso. E invece, nel cortile il nome di Don Bosco risuona ancora.



## #LOSAPEVI?

Curiosità,  
miti, leggende e  
informazioni utili



## LACRIME DI COCCODRILLO

Perché si dice "Piangere lacrime di coccodrillo"? Di solito ci si riferisce a chi finge di provare dispiacere per il dolore o il danno arrecato. L'espressione si usa anche quando il danno arrecato ricade proprio su chi lo ha provocato, sottintendendo che questi avrebbe potuto prevederne le conseguenze.

Il detto trae origine dal mito secondo cui i coccodrilli verserebbero lacrime di pentimento dopo aver ucciso le loro prede o dopo averle divorate. Spesso la credenza è riferita in modo specifico al caso di coccodrilli che divorano prede umane, ma in alcuni casi viene anche riportato che a piangere sarebbe la femmina che ha appena divorato i propri piccoli. Questo mito risale almeno al XIII secolo, e fu diffuso nella cultura popolare europea, fra l'altro, dal libro *Viaggi* di Giovanni di Mandeville, del XIV secolo.

**Ma è una bufala!**

In verità, i coccodrilli lacrimano, talvolta anche in modo vistoso, per motivi puramente fisiologici: le lacrime hanno lo scopo di ripulire il bulbo oculare e lubrificarlo in modo da facilitare il movimento della seconda palpebra che lo protegge in immersione; inoltre, hanno la funzione di espellere i sali che si accumulano nell'organismo e per questo spesso vi si posano farfalle e insetti per nutrirsi. Non avendo la sudorazione, i coccodrilli possono espellere i sali solamente attraverso le lacrime e gli escrementi. La lacrimazione aumenta se il coccodrillo rimane a lungo fuori dall'acqua.

Agriturismo  
*Cason de Larvego*

**VIENI A IMMERGERTI  
NEI COLORI, PROFUMI  
E SAPORI D'AUTUNNO**

**I NOSTRI MENÙ**

**Buongustaio**  
Antipasti, primo,  
secondo e contorno,  
dolce, acqua, vino,  
caffè e liquorino.  
€25

**Buona forchetta**  
Antipasti, 2 primi,  
2 secondi e contorni,  
dolce, acqua, vino,  
caffè e liquorino.  
€30

**EVENTI**  
**Spazio e cibo**  
Il Cason è disponibile  
in settimana per  
meeting aziendali  
e team building  
Chiedici info!

**Loc. Cichero | 333.2121161**  
Aperto dal venerdì sera a domenica a pranzo | Richiesta prenotazione  
Disponibili per eventi, meeting aziendali e team building

## #ZENEIZE

prof. Franco Bampi  
[www.francobampi.it](http://www.francobampi.it)  
[zena@francobampi.it](mailto:zena@francobampi.it)



## PRETI E SUORE

In genovese prete si dice **præve** e, come in italiano, denota anche lo scaldino che si metteva sotto le coperte per riscaldare il letto e togliere l'umidità. Sebbene in alcuni posti della Liguria prete si abbrevi **præ**, a Genova **præ** si usa esclusivamente per don: don Sandro si dice **præ Lusciandro**. Per le suore si usa **seu**: **seu Cicea** (suor Chiara). Diventar prete si traduce **fâse præve**. Interessanti sono i nomi delle parti dell'abito. Un tempo avevano due differenti copricapo: la **berétta da præve**, quella berretta a spicchi col ponpon e il **capéllo da præve** a tre punte detto per scherzo **luminæa**, parola che denota il nicchio ossia la lucerna a olio con tre becucci. L'abito talare è la **sofànn-a** e il collarino è il **colcæn da prævi**, che suona un po' irriverente dato che il colcæn è anche il collare dei cani... Il Casaccia ci informa che il **colcæn** (oggi tutti bianchi di plastica) era una striscia di cuoio che veniva coperta dalla **revèrtega**, una striscia di tela azzurra o bianca, il cui nome discende da **revertégâ** che significa rimboccare (le maniche). La **còt-ta** è una veste bianca indossata nelle celebrazioni. Il **rochétto** è più ricco di ricami, mentre la **cianæa** è la pianeta usata per presiedere la celebrazione eucaristica. Ricordo ancora che la **grixélla do confescionâio** è la grata e che in genovese verace altare è femminile: **'na bèlla artâ**. Concludo con il **bocón do præve** (o da prævi) che denota il portacoda dei polli, giudicato un boccone prelibato.

**Mostrâ a dî méssa a præ Zâne.**



# Farmacia di Recco avvia "la pasta sospesa"

Per il carovita molti anziani faticano ad acquistare alcuni prodotti essenziali, tra cui la pasta per dentiere: l'idea si ispira al "caffè sospeso" di Napoli

di Giansandro Rosasco



Alice Diena, 40 anni, è la vulcanica cotitolare della farmacia Savio dove ha introdotto le novità della "pasta sospesa" e il centro infermieristico. Scopriamone di cosa si tratta.

## Ci racconti l'idea della "pasta sospesa"?

Volevamo dare un piccolo aiuto in questo tempo di crisi a chi ha problemi ad acquistare i beni essenziali, come la pasta per le dentiere, e così ho

semplicemente preso spunto dall'usanza napoletana di far donare un caffè a chi non se lo può permettere e donando a nostra volta anche noi come farmacisti; speriamo che molti altri commercianti possano proporre altre merci sospese in una spirale virtuosa di solidarietà collettiva

## Ci sono altre novità riguardanti la tua attività?

Proprio a partire da questo mese introdurremo il "centro infermieristico" ossia cercheremo di dare una mano ad alleviare anche i codici bianchi negli ospedali per i medicinali semplici, la telemedicina, l'elettrocardiogramma, l'holter, gli esami del sangue di prima istanza. In questo modo il paziente avrà un punto di riferimento vicino a casa anche convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale.

## Come vedi Recco nell'era "post Covid"?

Recco ha saputo capitalizzare un momento difficile come quello del Covid grazie alla lungimiranza delle attività ristorative che hanno scoperto la promozione, anche tramite i canali social, come un mezzo efficace per stare al passo con i tempi, mantenendo o riscoprendo le tradizioni culinarie che sono una forza per il nostro territorio. I risultati sono stati straordinari: con il catering di U Vittorio per il matrimonio Kardashian il Tigullio e Recco hanno fatto il giro del mondo. La nostra cittadina si sta rivitalizzando ed è un fiorire di attività: boutique, negozi di frutta e verdura, centri estetici, studi immobiliari, bar e attività di svago.

## Se avessi una bacchetta magica cosa vorresti per Recco?

Vorrei che diventasse la città dei bambini e dei

ragazzi. Viviamo all'interno della provincia più anziana d'Italia, sarebbe un bel segnale di controtendenza portare qui tante famiglie. Poi vorrei assistere e sovrintendere ad un progetto di riqualificazione architettonica, penso a City Life o al bosco verticale di Milano. E mi piacerebbe che tutta la città fosse pulita come in Svizzera o in Trentino.

## Recco in effetti ha vinto per diversi anni la nostra "Bandiera Marrone" come la cittadina più sporca per via di padroni di cani maleducati; quali sono le cause secondo te?

Parlando con alcuni tecnici si è evinto che le costruzioni e i soprattutto i portici a Recco hanno una porosità particolare e quindi anche andando con le lance d'acqua il risultato non è ottimale: l'impatto è di vivere sempre in una cittadina non linda.

## I rapporti tra ASCOM (di cui sei presidente), CIV (di cui fai parte del direttivo) e amministrazione comunale come vanno?

Benissimo, è tutta una sinergia e l'amministrazione in carica pondera le nostre idee. Come CIV avendo allargato la cintura di negozi quasi fino alla periferia ci permetterà di poter ottenere dei legittimi contributi per l'abbellimento della città come nell'occasione dell'apertura del supermercato Basko. Se il CIV non fosse stato così sviluppato la città non avrebbe avuto diritto a niente.

## Come vedi la riforma del PUC di Recco?

Sarà un passo importante per la città. Sono previsti tanti parcheggi e soprattutto zone di pedonizzazione significative nelle quali i tanti commercianti vedono sempre qualche ombra. Vigileremo.



## Multato perché correva senza mascherina: ora il Comune di Recco lo dovrà risarcire

Si infittisce ogni giorno la valanga di ricorsi vinti contro le multe relative alle disposizioni "anti covid". Tra queste c'è quella che nel 27 maggio 2020 i vigili recchesi avevano comminato a un runner di 30 anni perché non indossava la mascherina. L'uomo, contando su altre sentenze sul tema, ha fatto ricorso al Giudice di pace ottenendo la piena ragione e anche la restituzione della multa. Invece di accettare la sentenza e restituire i soldi incassati, il Comune di Recco ha deciso di fare ricorso, ma anche questa volta il giudice non ha avuto dubbi, condannandolo a rifondere anche le spese del secondo grado di giudizio (440 euro). Alla fine, i quattrini che il Comune deve stanziare per rimediare all'errore e all'accanimento assommano a 642 euro. Questo perché nelle attività sportive, anche a livello amatoriale, non c'è mai stato alcun obbligo di mascherina, anche dove vigeva l'obbligo di mascherina all'aperto. Sicuramente i ricorsi continueranno a moltiplicarsi e speriamo sia di monito ad eventuali future "disposizioni" prive di ogni senso sanitario, umano, morale, costituzionale e legale.

# MOBILITÀ e BENESSERE



Scooter elettrici e tricicli per persone con difficoltà motorie



Apparati elettromedicali per la terapia del dolore e per il rinforzo muscolare



Poltrone meccaniche, elettriche e massaggianti



Vasche da bagno con sportello e ausili per la deambulazione



Ritrova il piacere dell'autonomia, della comodità e della sicurezza

Visite a domicilio su appuntamento  
Consulenza di esperti certificati  
Preventivi chiari e gratuiti

**Forever I Move**   
di Margherita Vecchi

CHIAVARI Via Argiroffo 15

0185 699 261 | 351 70 88 88 3

facebook: forever i move

www.foreverimove.it







Dott.  
**Sassonio**

# il dentista

## A PORTATA DI TUTTI

Igiene orale + controllo + sbiancamento con detartrina **60€**

Estrazione + impianto in titanio + moncone + corona in ceramica **990€**

6 impianti in titanio + provvisori fissi + circolare di 12 elementi fissi in ceramica **6.990€**

4 impianti in titanio con ancoraggio a sfera **4.990€**

Protesi totale mobile 12 elementi **890€**

**SCOPRI LA COMODITÀ**  
**LASTRE E PANORAMICA IN STUDIO**



### MAL DI SCHIENA?



**Sai che denti e mal di schiena**  
sono correlati?

*Quando ci fa male una zona del corpo pensiamo che il problema sia lì, mentre spesso ha origine altrove, ad esempio in una infezione orale o in una scorretta masticazione. E se fosse il tuo caso?*

**PRENOTA UNA VISITA**

Odontoiatria | Implantologia  
Otturazioni | Endodonzia  
Sbiancamento | Invisalign  
Restauro | Medicina Estetica

**LAVAGNA Piazza Milano 12**  
**0185.697401 | 335.6446836**



Benvenuto autunno!



**NESTORI**  
 Fiori & Garden shop  
 GATTORNA 0185.934697

Fiori freschi, secchi e artificiali  
 Addobbi per cerimonie  
 Realizzazione terrazzi e giardini  
 Servizio a domicilio

**Ristorante**  
**Chiapparino**

Cucina casalinga  
 Piatti tipici liguri



USCIO Via Colle Caprile 35  
 Chiuso il giovedì  
 Si consiglia la prenotazione  
 379.1076147 | 324.0970272

**Mondoscucito**

**RIPARAZIONI**  
 macchine per cucire di tutte  
 le marche - anche a domicilio

**CORSI**  
 cucito di base, creativo  
 e patchwork



**CHIAVARI**  
 C.so Dante 118  
 0185.309703

**LAVANDERIA**  
**Wilma**

Ferrada di Moconesi  
 Via Cristoforo Colombo 10/B  
 347 03 91 61 9  
 lunedì-venerdì 09/12 e 15:30/19  
 sabato 09/12



Rientro al lavoro?  
 È tutto pronto!

STORIE DI RINASCITA - Dopo un problema di salute o uno stallo sul lavoro: la forza di ripartire è dentro noi stessi

## SONO RINATA GRAZIE ALLA POLE DANCE

*La malattia mi aveva spezzato le ali: oggi insegno a donne e uomini di ogni età a riscoprirsi con divertimento e ironia*

Questa è la storia di un percorso di rinascita personale attraverso una disciplina liberatoria. Daniela Ferrari da giovanissima si diploma all'I-SEF e si specializza nell'aerobica e inizia subito a tenere corsi. Poi arrivano la famiglia, i figli e la necessità di un lavoro stabile. E i sogni vengono chiusi nel cassetto. Va tutto bene, finché un percorso di malattia suo e di familiari, a quel cassetto ci mettono il lucchetto. Ma la vita è sempre piena di sorprese e se da una parte ci toglie qualcosa, dall'altra ce le restituisce se seguiamo i nostri istinti e le nostre passioni. Così Daniela inizia a seguire un corso di Pole Dance e decide di specializzarsi in questa ginnastica artistica, adatta a donne e uomini di ogni età. Quel lucchetto viene spezzato, il cassetto riaperto e i sogni sono finalmente liberi di volare. Oggi Roberta vuole dare una mano a chiunque voglia provare a rimettersi in gioco, in un modo divertente e moderno, capace di restituire elasticità al corpo ma anche alla mente e a rinvigorire l'umore. Occorre porre una grossa differenza tra pole dance che ha scopo sportivo e ci sono ormai campionati a livello mondiale e Lap Dance fatta solo per intrattenimento. La poledance è un misto tra la disciplina della danza, ballo e ginnastica artistica e sicuramente avete visto diversi artisti maschili e femminili, singoli o in coppia, esibirsi nelle varie trasmissioni tv, specialmente quelle relative al talento come *Tu sì que vales* o *Italia's got talent*. Le origini di questa disciplina dovrebbero risalire al 1900 in America dove si vedevano le prime evoluzioni libere su pertica dai circensi. Nei suoi film, anche Charlie Chaplin usava esibirsi su una sorta di palo (*V. foto*). Sono già diverse le persone che hanno colto questa occasione e si ritrovano presso la palestra Black Shark a Carasco (338.4240833).



## CON PITTURA E POESIA CERCO IL DIVINO CHE È IN NOI

*Dopo un periodo difficile sul lavoro ho ritrovato il mondo a colori che stava sopito dentro di me*



Per Simona Ratto, chiavarese, classe '74, fin da bambina il colore è stato un modo per immergersi nel tessuto dell'esistere, osservando i colori della campagna e ascoltando i nonni: *"Sentivo che si apriva dentro me un mondo magico"*. Frequenta l'istituto d'arte a Chiavari, dove affina la tecnica, ma *"In qualche modo mi trovo imbrigliata dai canoni accademici che chiaramente una scuola ha l'obbligo di osservare"*. Oltre alla passione per il disegno impara anche l'amore per la storia dell'arte e la letteratura al punto che in seguito si iscrive alla facoltà di Lettere e Filosofia di Genova dove si laurea con una tesi in Storia delle tecniche artistiche. E proprio per unire queste due passioni, frequenta un master in progettazione editoriale allo IED di Torino; si forma come editor, rientra in Liguria e collabora con case editrici dando vita a molti libri: ma l'editoria è un settore difficile e in crisi, quindi Simona si orienta verso l'insegnamento. *"A gennaio 2021 scatta qualcosa: riprendo in mano i pennelli e ritrovo un canale in cui esprimere me stessa. Sperimento diverse tecniche creando una pittura tra magico e visionario: elimino il cavalletto e lavoro su ogni lato, quasi divento un tutt'uno con il quadro, usando anche materiali come sabbia e farina. Nasce così un percorso che rappresenta la ricerca del divino in ognuno di noi, passando negli svariati stati che la vita ci propone, dal fermento al tormento, dall'equilibrio alla pace, al ritorno nella luce"*. Così lo spettatore può riconoscere se stesso: *"L'arte non è personale, è libera, e raggiunge chi vuole incontrarla"*. Non a caso, i suoi quadri sono stati esposti nella canonica della chiesa di Soglio di Orero.



# PANNELLI SOLARI IN REGALO

*È quello che ha fatto un Comune per aiutare i cittadini ad affrontare il caro energia: un'idea da cogliere anche da altre amministrazioni*



Viene da chiedersi a cosa possano servire dei bonus una tantum da 200Euro per affrontare quello che sembra sarà un problema sistematico, ossia il caro bollette. Non solo, perché questo torrido ottobre, con temperature estive, ci mette con le spalle al muro anche riguardo al cambiamento climatico e la necessità di intervenire. I bonus, dicevamo: una misura che sembra più una presa in giro, a fronte di bollette anche decuplicate che stanno mettendo in ginocchio le famiglie e ancora di più le attività. Urge quindi una soluzione sistemica, in grado di tagliare - letteralmente - il problema alla radice. Ed ecco che un comune italiano ha avuto una saggia idea: *"E se invece dei bonus dessimo i pannelli solari?"*. Proprio così. A Brunico, in Trentino-Alto Adige, il comune ha messo a disposizione dei cittadini pannelli fotovoltaici da balcone. La particolarità è che non necessitano di alcun accumulatore o strumentazione particolare: si attaccano a una presa e in questo modo trasferiscono l'energia acquisita dal sole direttamente nell'impianto elettrico. Il costo,



circa 800 euro, viene diviso in due quote. La metà pagata direttamente dall'azienda di servizi, l'altra metà rimborsata ai cittadini in bolletta. Hanno una potenza di 350 watt, garantendo un risparmio sulla bolletta fino al 25 per cento.

## E in biblioteca danno in prestito il kit per verificare i consumi

Essere consapevoli di quanta elettricità consumano i propri elettrodomestici è il primo passo sulla strada del risparmio elettrico. Pertanto, nel Comune di Brunico hanno deciso di acquistare anche dei misuratori di consumo e termometri ad infrarossi. Questi vengono messi a disposizione gratuitamente nella biblioteca civica, per essere portati a casa e controllare i consumi e i costi dei propri elettrodomestici. In questo modo si possono verificare gli sprechi ma anche i consumi effettivi e decidere finalmente a cambiare le vecchie lampadine con quelle a led e magari rottamare il vecchio frigo per uno in Classe A.

## Liguria fanalino di coda in Italia per le energie rinnovabili

La Liguria gode in quantità di sole, vento e moto ondoso: tutte fonti energetiche naturali gratuite e illimitate. Eppure, non le sfrutta affatto. A fine ottobre Confindustria ha presentato un documento molto interessante sulla transizione energetica dal quale è emerso un dato tristemente significativo: la nostra Regione non ha raggiunto gli obiettivi di produzione da fonti rinnovabili individuati a livello nazionale. Il sistema si chiama *burden sharing* (condivisione degli oneri) ed è la ripartizione degli obiettivi energetici nazionali in sotto-obiettivi suddivisi tra le 20 Regioni italiane in tema di riduzione delle emissioni, sviluppo delle rinnovabili e risparmio energetico. Ebbene, la Liguria è la regione che dal 2016 va peggio: se Lazio e Sicilia non hanno raggiunto gli obiettivi per qualche decimale, la nostra Regione registra un divario enorme: 7,9% rispetto al 14,1 previsto. Eppure, la Liguria è tra le prime regioni d'Italia ad essersi dotata di una legge per la promozione di questi strumenti (2020). E pensare che a livello nazionale ci sono 2,2 miliardi di euro per le comunità energetiche nei piccoli comuni. E le altre regioni usano fondi europei per progetti di efficientamento pubblico e per iniziative dirette ai cittadini (come nel caso dei pannelli solari regalati dal comune di Brunico). Come ha segnalato il **Cons. Reg. Luca Garibaldi**, *"Qui l'Assessore all'Energia, rispondendo al documento di Confindustria, ha dichiarato che non tocca al pubblico occuparsene, ma che è colpa dei privati che non investono"*.

**TESTE DI ZUCCA**  
Frutta, verdura e non solo!

**FERRADA**  
Via de Gasperi 47B  
327 99 65 220  
349 75 80 165

f Teste di Zucca

**STAR WASH**  
LAVANDERIA SELF-SERVICE

Tecnologia ai RAGGI UV per la **STERILIZZAZIONE**

Macchine separate, specifiche per **ANIMALI**

Carasco Via Roma 16  
**APERTO TUTTI I GIORNI**  
07.30 - 21.30

371.5617649  
star wash carasco  
starwashcarasco

## Continua la raccolta firme per il sì al tunnel Fontanabuona Obiettivo: unire la costa agli entroterra

Serve per avere un ingresso in autostrada, per dare lavoro, per avere una casa a prezzi accessibili, serve per il turismo sostenibile, per ripopolare l'entroterra, per avere trasporti pubblici e servizi, per ridare vita ai tanti capannoni rimasti vuoti proprio per le difficoltà logistiche, serve a dare una viabilità alternativa alla SS225, serve a raggiungere gli ospedali e a salvare vite, serve a far restare le persone sul territorio. È ancora attiva la raccolta firme su iniziativa di Giansandro Rosasco, portavoce del Comitato Pro Tunnel attivo già dal 2009: sulla piattaforma [www.change.org](http://www.change.org) cercando *"SI al Tunnel costa entroterra. Diamo slancio al territorio: lavoro, natura e mobilità!"*. Chi non ha internet può dare la propria adesione chiamando il **328.2256519**.

## Centro del riuso Chiavari: idea buona a metà Aperto solo ai residenti e non a tutti, come quello di Sestri

Le nostre case sono piene di oggetti che non usiamo più, senza contare le tante case che devono essere sgomberate perché messe in vendita o appena acquistate: mobili, mobiletti, quadri, soprammobili, piatti, pentole, giocattoli, libri, ma anche vestiti, borse, coperte e biciclette. In moltissimi casi si tratta di cose ancora in buone o addirittura ottime condizioni, che possono essere ancora usate per molto tempo, ma che purtroppo finiscono nella spazzatura, uno spreco e un danno ambientale incalcolabile. Ecco perché tempo fa pubblicammo un plauso per l'idea del centro del Riuso a **Sestri Levante**, augurandoci che ne venissero aperti altri. Da maggio c'è anche a **Chiavari, in via Piacenza, nei locali accanto al punto di distribuzione dei kit per la raccolta dei rifiuti (vicino al cimitero)**. Aperto dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 17, e il sabato dalle 9 alle 12, qui possono essere consegnati piccoli oggetti in buono stato, piccolo mobilio e piccoli elettrodomestici funzionanti, mettendoli così a disposizione di altre persone. E visto che l'obiettivo è rimettere in circolo gli oggetti, è possibile prendere gratuitamente ciò di cui si ha bisogno per un massimo di quattro pezzi al mese. Alla fine di ogni mese, il materiale non riutilizzato viene donato alle associazioni del territorio. Il servizio, gestito da Una e Aprica, è rivolto solo ai



cittadini residenti a Chiavari: infatti per accedere al centro è necessario presentare la carta di identità. Sinceramente, non capiamo questa limitazione: se è comprensibile che il conferimento sia effettuato solo dai propri cittadini, non si capisce perché l'accesso per ridare una seconda vita agli oggetti non sia aperta a tutti, come avviene a Sestri Levante. Sicuramente l'avvio di questi progetti è un'ottima notizia e non resta che sperare che se ne creino diversi, anche di comprensori nelle varie valli, dove spesso i boschi sono martoriati dall'abbandono di oggetti che in altre mani ritroverebbero la loro utilità.

**MACELLERIA TORRE**

>>Macellazione propria<<

Carni scelte di bovini, ovini, suini e pollame  
Salumi, insaccati  
e specialità di nostra produzione

Calvari Via D. Cuneo 302  
Tel 0185.358069



# PIZZAIOLO, UN MESTIERE CHE OFFRE INFINITE POTENZIALITÀ DI LAVORO

*A novembre partono i corsi di Accademia Italiana Chef, presso la prestigiosa sede in Via XX Settembre Genova*

Che la pizza sia una delle pietanze più consumate al mondo non è uno scoop. Alcune ricerche la mettono solo al secondo posto dopo il riso. I motivi di questo enorme successo sono tanti, ma di sicuro il principale è che quando preparata a regola d'arte, la pizza è un piatto che crea un vero piacere fisico! Piace moltissimo grazie al suo equilibrio di gusto tra panificato e condimento, grazie all'attrazione atavica che il nostro corpo ha per il carboidrato, il pomodoro e la mozzarella. Di conseguenza l'artista in grado di creare questo prodotto è uno dei più richiesti al mondo. Solo in Italia sono circa 10 anni che la FIPE (Federazione Italiana dei Pubblici Esercenti) lamenta una mancanza di pizzaioli costante che sfiora le 5.000 unità. Anche all'estero le richieste di pizzaioli sono alle stelle in tutte le parti del mondo, ma gli Stati Uniti batte tutti record: ogni secondo in America vengono consumate 350 fette di pizza. Come conseguenza il pizzaiolo è una delle figure più ricercate. E come avviene spesso nel mondo culinario, il pizzaiolo italiano passa avanti a tutti. Ma come mai mancano ancora pizzaioli?

## QUANTO GUADAGNA UN PIZZAIOLO?

In un'era super tecnologica, un lavoro manuale come il pizzaiolo sembra legato a concetti come tanta fatica e pochi soldi. Niente di più sbagliato. Un capo pizzaiolo che sa fare il suo mestiere può arrivare ad uno stipendio di 3000 euro al mese lavorando 6 ore al giorno. Se andiamo all'estero il capo pizzaiolo, in grado di gestire integralmente il servizio e anche degli aiutanti, può arrivare anche a 6.000 euro al mese. Sicuramente nelle ore di punta è un lavoro faticoso e frenetico, ma in quei momenti c'è anche la soddisfazione di creare che ripaga ampiamente. Come confermano tutti i pizzaioli più famosi d'Italia, ci sono ancora infinite varianti di impasto e farciture che spinge il settore ad una costante evoluzione di stile e gusto. Quindi oltre alla soddisfazione di creare, c'è anche quella della ricerca, sperimentazione e scoperta.

## UN'ARTE PIENA DI SEGRETI

Fare la pizza sembra facile visto che gli ingredienti sono pochi, ma chiunque si sia avvicinato da appassionato si è scontrato con decine di complicazioni, teorie contrastanti e metodi che prevedono macchine particolari o tempi fino a 48 ore per ottenere un impasto corretto. Molti pensano che per imparare i segreti della pizza si debba stare a bottega da un abile pizzaiolo per chi sa quanti anni. Niente di più sbagliato.

## IL CORSO PROFESSIONALE CHE INSERISCE SUBITO NEL MONDO DEL LAVORO

L'Accademia Italiana Chef offre a Genova un innovativo corso di Pizzaiolo Professionista. E' dedicato a coloro che magari sono già impegnati ma vorrebbero cambiare lavoro. Le lezioni infatti sono fatte una volta a settimana ed insegnano i "segreti" e i "principi" raccolti dai migliori maestri pizzaioli del settore. Un concentrato di conoscenze che vengono messe subito in pratica. E' la pratica infatti che dà in modo che i principi rimangano fissati nella mente: si vede subito il risultato e questo si trasforma in consapevolezza e sicurezza.

## A NOVEMBRE PARTONO I CORSI

Dopo le lezioni in Accademia lo studente fa un corso per il certificato HACCP, obbligatorio per



poter lavorare dentro ad una cucina o laboratorio. Quindi, arriva in una pizzeria per il tirocinio curriculare. E' qui che impara i ritmi e le pratiche di un vero professionista e dopo 200 ore di pratica è pronto all'esame finale e a prendere il suo Diploma. A quel punto può entrare istantaneamente nel mercato del lavoro grazie alle tante offerte che la scuola mette a disposizione, sia in

Italia che all'Estero. Il laboratorio professionale del Mercato Orientale di Genova è la sede Liguria dell'Accademia, dove a novembre ripartono i corsi per pizzaiolo. E' possibile visitare la scuola, parlare con i docenti e vedere le lezioni professionali per diventare Pizzaiolo Professionista.

INFO: <https://genova.accademiaitalianachef.com>



**CARNE di CABANNINA**  
una tipicità unica  
delle nostre valli!



Sempre presente  
**LA NOSTRA LUGANEGA**

E inizia la stagionatura  
dei **SALUMI NOSTRANI**  
salamini, pancetta,  
cotechino e altre tipicità!

**VEX POPULI**  
Le migliori segnalazioni dalla rete, protagonisti voi!

## COGORNO

### Specchi rotti per 7 anni?

La grandinata c'è stata il 18 di agosto! Quanto bisognerà ancora aspettare per rimettere gli specchi nelle curve delle strade a Cogorno? - Stefano Baliani

## SESTRI LEVANTE

### Discarica nel posteggio

Il 19 Giugno avevo fatto un post sulla discarica che c'era nel posteggio del Cimitero di Santa Margherita di Fossa Lupara, ad oggi, 4 mesi e qualche giorno dopo la situazione è sempre questa, anzi è peggiorata.. A parte che considero chi continua a portare qui sta rumenta e che magari pensa di essere furbo, un ignorante, sudicio che si meriterebbe di vivere in mezzo ad una discarica, mi chiedo... sarebbe possibile mandare qualcuno a pulire? Perché che io sappia qualche rappresentante del comune, Onorevole compresa, in questo cimitero hanno dei defunti... magari non ci vengono mai, magari ci verranno solo per i morti.. ma cavoli, almeno per rispetto di chi invece rispetta le regole sui rifiuti ingombranti e per chi qui ci viene settimanalmente dai propri defunti riusciamo a pulirci? Comunque oltre che mugugnare ora giro le foto anche all'ufficio ambiente. - Annalisa Tassisto



## CASARZA

### Lancio sacchetti del cane

Vorrei segnalare che in Via IV Novembre c'è gente che quando fa il giro col cane di notte/mattina presto poi pensa bene di gettare il sacchetto di cacca dietro al mio cancello. Mi piacerebbe innanzitutto capire se questa è una problematica condivisa o solo mia. Chi continua a fare questa cosa è pregato di smetterla. - Irene Basso

## CHIAVARI

### Cannucce vietate... o no?

Oggi nella pausa pranzo ho raccolto nei 30 m di spiaggia ripresi in foto la bellezza di 94 cannucce di plastica e visto lattine, bottiglie e bicchieri che non sapevo come raccogliere. Mi sorge spontanea una domanda: le cannucce di plastica non sono state vietate? Complimenti comunque per la civiltà di chi ha gettato tutta quella roba sulla spiaggia! Mauro Migone





# NOVITÀ

MONLEONE di CICAGNA  
Via Pian Mercato 5B



## SOTTOCOSTO

fino al 12 novembre

<b>PASTA RIPIENA SFOGLIAVELA</b> VARI TIPI RANA gr 250 al kg € 7,90  PEZZI DISPONIBILI 2.000 <b>-46%</b> Invece di € 5,89 <b>€ 1,99</b>	<b>WURSTEL DI POLLO</b> Wudy gr 250 al kg € 2,70  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-56%</b> Invece di € 1,39 <b>€ 0,69</b>	<b>PROSCIUTTO COTTO</b> Beretta fresca salsiccia gr 120 al kg € 16,50  PEZZI DISPONIBILI 6.000 <b>-50%</b> Invece di € 3,99 <b>€ 1,99</b>
<b>MOZZARELLA ALTA QUALITÀ</b> Granarolo gr 100g al kg € 8,30  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-50%</b> Invece di € 4,59 <b>€ 2,49</b>	<b>SPINACI CIBOELLO</b> Foglia Più Originale gr 900 al kg € 1,80  PEZZI DISPONIBILI 3.000 <b>-52%</b> Invece di € 3,59 <b>€ 1,69</b>	<b>MINISTRONE TRADIZIONE</b> Freddo kg 1  PEZZI DISPONIBILI 6.000 <b>-42%</b> Invece di € 3,99 <b>€ 2,29</b>
<b>TUBORG</b> Birra tolliglia cl 66 al R € 1,20  PEZZI DISPONIBILI 20.000 <b>-41%</b> Invece di € 1,35 <b>€ 0,79</b>	<b>TREBBIANO/SANGIOVESE</b> MERLOT Botte Buona cl 75 al R € 1,85  PEZZI DISPONIBILI 10.000 <b>-48%</b> Invece di € 2,69 <b>€ 1,39</b>	<b>BONARDA SECCO</b> Vincitorio cl 75 al R € 2,92  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-54%</b> Invece di € 6,49 <b>€ 2,19</b>
	<b>BRUVO</b> Succo vari gusti cl 2 al R € 0,75  PEZZI DISPONIBILI 10.000 <b>-37%</b> Invece di € 2,39 <b>€ 1,49</b>	

<b>CALVE</b> Molteno vasetto ml 450 al R € 4,20  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-34%</b> Invece di € 2,39 <b>€ 1,89</b>	<b>RIO MARE</b> Torrone all'olio di oliva gr 800 al kg € 13,09  PEZZI DISPONIBILI 6.000 <b>-27%</b> Invece di € 5,79 <b>€ 4,19</b>	<b>BERTOLLI</b> Olio di oliva cl 1  PEZZI DISPONIBILI 4.000 <b>-27%</b> Invece di € 6,29 <b>€ 4,59</b>
<b>DASH</b> Pasta vari tipi x38x14  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-39%</b> Invece di € 13,29 <b>€ 7,99</b>	<b>COCCOLINO</b> Amaro concentrato aria di primavera/autunno cl 1  PEZZI DISPONIBILI 6.000 <b>-36%</b> Invece di € 2,99 <b>€ 1,89</b>	<b>FAIRY</b> Original lemon Platinum lemon plus lemon x28x22x18 caps  PEZZI DISPONIBILI 4.000 <b>-40%</b> Invece di € 7,19 <b>€ 4,29</b>
<b>ANTICA ERBORISTERIA</b> Dentifricio vari tipi ml 75 al R € 11,87  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-47%</b> Invece di € 1,69 <b>€ 0,89</b>	<b>PRINTE</b> Shampoo/Balsamo vari tipi ml 250 al R € 7,90 ml 225 al R € 8,84 ml 180 al R € 11,06  PEZZI DISPONIBILI 10.000 <b>-39%</b> Invece di € 3,29 <b>€ 1,99</b>	<b>BOROTALCO</b> Deodorante spray vari tipi importati in originale ml 150 al R € 14,60 ml 75 al R € 29,20 ml 50 al R € 43,60  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-47%</b> Invece di € 4,19 <b>€ 2,19</b>
	<b>SUPREMA</b> Carta igienica 3 vel x4 fogli  PEZZI DISPONIBILI 12.000 <b>-50%</b> Invece di € 3,99 <b>€ 1,99</b>	

**INOLTRE**  
**per i pensionati**  
possessori della nostra  
**CartaPiù Senior Club**  
**OGNI MERCOLEDÌ**  
**SCONTO 10%**  
**SU TUTTA**  
**LA SPESA**

Esclusi prodotti già in offerta

<b>LATTE U.M.L.</b> PARZIALMENTE SCREMATO Granarolo brick cl 1  PEZZI DISPONIBILI 4.000 <b>-37%</b> Invece di € 1,59 <b>€ 0,99</b>	<b>LAZZARINI</b> Caffè Qualità rossa gr 250g al kg € 7,90  PEZZI DISPONIBILI 10.000 <b>-39%</b> Invece di € 6,59 <b>€ 3,99</b>	<b>PIRELLA</b> Gocce classiche/tradizionali gr 500 al kg € 3,70 gr 400 al kg € 4,70  PEZZI DISPONIBILI 25.000 <b>-33%</b> Invece di € 2,85 <b>€ 1,89</b>
<b>BARILI</b> Crisantemi classici gr 240 al kg € 4,54  PEZZI DISPONIBILI 7.000 <b>-41%</b> Invece di € 1,85 <b>€ 1,09</b>	<b>FERRERO</b> Nutella vasetto gr 750 al kg € 6,65  PEZZI DISPONIBILI 5.000 <b>-16%</b> Invece di € 5,99 <b>€ 4,99</b>	<b>GRAN PAVESI</b> Cracker salati non salati in superficie gr 560 al kg € 2,48  PEZZI DISPONIBILI 13.000 <b>-30%</b> Invece di € 1,99 <b>€ 1,39</b>
<b>MOLINO BIANCO</b> Ciao di Pane 13 fogli gr 325 al kg € 3,97  PEZZI DISPONIBILI 9.000 <b>-40%</b> Invece di € 2,15 <b>€ 1,29</b>	<b>RISO ALBO</b> Riso carnaroli kg 1  PEZZI DISPONIBILI 9.000 <b>-50%</b> Invece di € 3,99 <b>€ 1,99</b>	<b>BARILLA</b> Pasta vari formati gr 500 al kg € 1,58  PEZZI DISPONIBILI 30.000 <b>-27%</b> Invece di € 1,05 <b>€ 0,79</b>
	<b>MUTTI</b> Polpa di Pomodoro classica/dolce gr 400 al kg € 1,73 gr 300 al kg € 2,30  PEZZI DISPONIBILI 8.000 <b>-48%</b> Invece di € 1,35 <b>€ 0,69</b>	

Venite a  
scoprire tutti  
i prodotti  
in offerta!

**Distributore  
ufficiale di  
CORFOLE!**  
Prendi qui la tua copia!



## #AVVOCATO

Avv. Gabriele Trossarello  
Studio: Chiavari, Gattorna  
Per quesiti legali:  
Tel 0185.931015  
gtross@libero.it



### PROPRIETÀ CONTESA DI UN TERRENO

Federico (nome di fantasia per motivi di privacy) ci sottopone il seguente caso. Il nostro lettore ha ereditato un terreno nell'entroterra ligure. Tuttavia, riscontrava – con sua grande sorpresa – che il terreno era occupato dalla società Alfa s.r.l. (nome di fantasia). Federico allora ha contattato la società per avere spiegazioni e quest'ultima ha affermato di essere a possesso dell'immobile da oltre vent'anni e che, se venisse convenuta in giudizio, eccepirebbe l'acquisto del diritto di proprietà del terreno per intervenuta usucapione. Federico ci chiede, pertanto, un consiglio su come potersi difendere.

Ritengo che il nostro lettore possa esperire contro la società Alfa la c.d. azione di rivendicazione ex art. 948 c.c. Tale articolo recita testualmente "Il proprietario può rivendicare la cosa da chiunque la possiede o detiene e può proseguire l'esercizio dell'azione anche se costui, dopo la domanda, ha cessato, per fatto proprio, di possedere o detenere la cosa. In tal caso il convenuto è obbligato a recuperarla per l'attore a proprie spese, o, in mancanza, a corrispondergliene il valore, oltre a risarcirgli il danno. Il proprietario, se consegue direttamente dal nuovo possessore o detentore la restituzione della cosa, è tenuto a restituire al precedente possessore o detentore la somma ricevuta in luogo di essa. L'azione di rivendicazione non si prescrive, salvi gli effetti dell'acquisto della proprietà da parte di altri per usucapione."

Tale azione presuppone che il rivendicante dimostri il suo diritto di proprietà sul bene, risalendo i vari passaggi di proprietà fino al proprietario che aveva acquistato il terreno a titolo originario. Tuttavia tale prova, nella pratica, è molto difficile da fornire. Ciò che può, però, venire in soccorso di Federico è il fatto che la società Alfa (vedendosi convenuta in giudizio tramite un'azione di rivendicazione) eccepirà il già preannunciato intervenuto acquisto per usucapione del terreno, così riconoscendo implicitamente la precedente proprietà del terreno in capo al nostro lettore. Quindi Federico risulterà sgravato dall'onere di fornire la difficile prova altrimenti posta a suo carico dalla legge (si veda a questo proposito Cass. 28865/2021). Per vincere la causa Federico dovrà, infine, opporsi alla eccezione di usucapione ex adverso formulata provando, per esempio, che la società Alfa non ha posseduto il terreno per almeno venti anni (ossia per il periodo minimo indispensabile per acquistare un immobile per usucapione) o eccependo ad esempio la mera tolleranza.

## #OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone - Medico chirurgo

- Cell. 348.6568508
- Gattorna: studio proprio Via del Commercio 52/2
- Cicagna: presso Studio Valente Via Valente 42
- Genova: presso Centri Medici Via de Amicis 6/4 e Via Custo 11/r



### PRENDERSI CURA DELLA VOCE: LA VISITA FONIATRICA

A volte si crede che le allergie non alimentari si presentino solo o prevalentemente in primavera e nelle stagioni più calde, ma non è così. Esistono infatti allergie costanti che teoricamente si manifestano tutto l'anno ma essendo scatenate da fattori presenti soprattutto negli spazi chiusi, in inverno si riacutizzano. I sintomi più comuni sono starnuti, naso chiuso, prurito agli occhi gola e orecchio, tosse.

Sono molto simili all'allergia stagionale ma sono scatenati da allergeni diversi, i più comuni sono particelle di polvere nell'aria, acari della polvere, peli di animali domestici, muffe.

#### POLVERE E ACARI

Ad esempio l'habitat naturale dell'acaro della polvere è un ambiente caldo e umido e proprio per questo si trovano soprattutto nella biancheria da letto e sulle superfici di mobili e tappeti. Se si vive con un animale domestico il suo pelo può depositarsi ovunque ma è molto probabile che la concentrazione sia maggiore sui divani.

#### MUFFE

Il clima umido può inoltre favorire la crescita di muffe di conseguenza i luoghi più critici sono ad esempio il bagno e le superfici sotto il lavandino.

#### STERAPIA

I sintomi possono essere gestiti con una terapia medica (lavaggi nasali, spray cortisonici, antistaminici) ma la soluzione migliore è sempre quella di prevenirle riducendo al minimo l'esposizione degli allergeni indoor comuni durante l'inverno.

## #COMMERCIALISTA

dott. Francesco Mandolino

Per consulenze:  
0185.934120  
340.2984225

www.studiomandolino.it



### DAL 2 NOVEMBRE BONUS PER AUTO IBRIDE O ELETTRICHE

Al via le prenotazioni per l'ecobonus auto, i nuovi incentivi destinati all'acquisto di veicoli non inquinanti. L'ecobonus può essere riconosciuto ad un solo soggetto per nucleo familiare. La documentazione è disponibile al sito ecobonus.mise.gov.it e saranno i concessionari ad accedervi per prenotare le risorse.

#### Gli ecobonus per le persone

L'ecobonus sarà destinato ai cittadini con reddito inferiore a 30mila euro per l'acquisto di veicoli di categoria M1, elettriche e ibride plug-in. Si prevede fino ad un massimo di 7.500 euro con rottamazione e 4.500 euro senza rottamazione per l'acquisto di nuovi veicoli con emissioni comprese nella fascia 0-20 g/km Co2 e con prezzo di listino pari o inferiore a 35mila euro Iva esclusa. E' previsto fino a un massimo di 6.000 euro di contributi con rottamazione e 3mila euro senza rottamazione, per l'acquisto di nuovi veicoli con emissioni comprese nella fascia 21-60 g/km Co2 e con prezzo di listino pari o inferiore a 45mila euro Iva esclusa. Documentazione necessaria: dichiarazione sostitutiva ISEE inferiore a 30.000 euro e che i componenti dello stesso nucleo non hanno già fruito del medesimo contributo; dichiarazione di presa d'atto del mantenimento della proprietà per almeno 12 mesi del veicolo acquistato.

#### Gli ecobonus per le società

Gli incentivi spetteranno anche alle persone giuridiche che svolgono attività di noleggio auto con finalità commerciali, purché mantengano la proprietà dei veicoli almeno per 12 mesi. La ripartizione dei contributi è la seguente: fino a un massimo di 2.500 euro di contributi con rottamazione e 1.500 euro senza rottamazione, per l'acquisto di nuovi veicoli con emissioni comprese nella fascia 0-20 g/km Co2 e con prezzo di listino pari o inferiore a 35mila euro Iva esclusa. Vanno fino ad un massimo di 2.000 euro i contributi con rottamazione e 1.000 euro senza rottamazione per l'acquisto di nuovi veicoli con emissioni comprese nella fascia 21-60 g/km Co2 e con prezzo di listino pari o inferiore a 45mila euro Iva esclusa. Documentazione: dichiarazione sostitutiva, attestante l'impiego del veicolo acquistato in attività di autonoleggio con finalità commerciali diverse dal car sharing; dichiarazione di presa d'atto del mantenimento di tale impiego nonché della proprietà del veicolo per almeno 12 mesi.



**BASTA RIMANDARE!**

**IMPARA A USARE IL TUO  
COMPUTER, PAD o CELLULARE!**

- \* Linguaggio semplice, no inglesismi
  - \* Tutor gentili, simpatici e pazienti
  - \* Comodamente a casa tua
  - \* Nei giorni e orari che puoi
- Garantiti da Corfole!

**Chiama e chiedi info: 0185.938009**





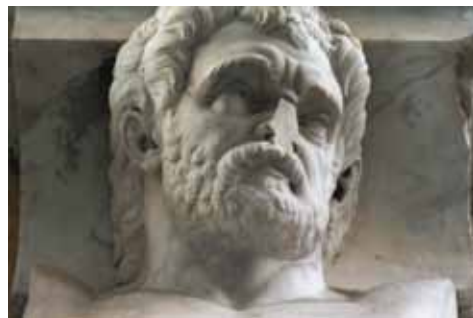
**RADICI** - di Pier Luigi Gardella

## LERCARI: dalla terra dei brughi

*Su un palazzo nobile di Genova si vedono ancora i segni del carattere... suscettibile*

### DIFFUSIONE

136 Liguria, 11 Piemonte, 4 Lombardia, 2 Veneto, Toscana, Valle d'Aosta, 1 Emilia Romagna e Lazio (fonte: Cognomix)



Il cognome sembra tipico ligure, con un ceppo a Genova e uno a Ventimiglia. Più raro è Lercaro che sarebbe originario genovese. Sono circa 159 le famiglie Lercari presenti in Italia, la maggioranza in Liguria e oltre 70 in provincia di Genova. Il cognome è presente anche in Fontanabuona, tra Neirone e Lumarzo, e nel Golfo Paradiso.

### ORIGINI

Tutte le fonti fanno derivare il nome dalla valle di Lerca nell'entroterra di Cogoleto, ma nessuno aveva mai scritto sulla etimologia del toponimo Lerca. Il prof. Santino Bruzzone nel 2013 in un incontro di studio ha provato ad azzardare una possibilità circa la sua origine supponendo la derivazione del toponimo dal termine *erica*, la pianta presente nel sottobosco a brughiera, come è ancora adesso il territorio che fa da cornice pedemontana alla frazione. Tale termine, con le successive storpiature dialettali avvenute nel corso dei secoli, potrebbe aver perso sia l'apostrofo che la 'i' per diventare lerca, terra delle brughe. Ciò potrebbe essere giustificato dal fatto che, fin dal XV secolo le Fornaci della Calce di Cogoleto erano alimentate con il fuoco a legna di erica. Anche adesso, è facile imbattersi in cespugli di erica gigante con un fusto molto duro e compatto e quindi ad alto potere calorifico. A Genova esistono tracce della presenza dei Lercari in documenti e attestati a partire dal 1109. Nel 1528 Pietro Lercari divenne senatore e la famiglia diede alla Repubblica genovese una decina di altri senatori, due dogi, un cardinale.

### Ecco perché in Via Garibaldi a Genova ci sono statue col naso mozzato

Curiosa è la storia di Domenico Megollo Lercari, figlio di Goffredo, nato alla fine del 1200, che esercitò l'attività di mercante nel Mar Nero diventando uomo di fiducia di Alessio II Comneno, sovrano dell'Impero Romano d'Oriente suscitando le gelosie dei mercanti greci. Accadde che in un confronto con un greco egli ricevesse un sonoro ceffone; per vendicarsi, rientrò a Genova armando due galee con le quali avviò per due anni una razzia delle comunità greche del Mar Nero riservando ai prigionieri il castigo del taglio delle orecchie e del naso: li conservò in salamoia e li consegnò ad Alessio II che, a seguito di tali eventi, concesse ai genovesi un fondaco (deposito di merci che gli antichi mercanti erano autorizzati ad aprire in empori stranieri) a Trebisonda, in Turchia. Quando, tre secoli dopo, i Lercari commissionarono il portale del loro palazzo in Strada Nuova, vollero che le due cariatidi scolpite avessero i nasi mozzati, in omaggio all'avo Megollo. Ancor oggi possiamo vedere le due sculture nel portale di Palazzo Parodi al civ. 3 dell'odierna via Garibaldi. Questo episodio, probabilmente leggendario, celebrato anche in altre opere artistiche come gli affreschi di Luca Cambiaso nello stesso Palazzo, adombra atti di pirateria genovese nei mari d'Oriente.



**POLITICA ANTISPRECO** - di Giansandro Rosasco

## USA MENO GAS E MENO TEMPO

*Oltre alla cottura passiva a fuoco spento c'è un sistema snobbato ma super efficace*



E' tempo di minestre, zuppe e vari piatti con i legumi: se di solito buttate l'acqua di cottura, fermatevi! L'acquafaba è l'acqua di cottura dei legumi ed è erroneamente considerato uno scarto. Invece si tratta infatti di un ingrediente utile nella preparazione di ricette dolci e salate come meringhe, creme, mousse, gelati, torrone, macarons, marzapane, waffle, muffin, torte, pan di Spagna, maionese, quiche, salse, frittate e omelette. Infatti ha una proprietà molto interessante: si monta come le uova e per questo si può utilizzare come alternativa agli albumi montati a neve. La più usata è quella dei ceci - specie per i dolci - ma si può utilizzare l'acqua anche dei cannellini e fagioli. L'acquafaba non ha un particolare sapore e dunque serve soprattutto a rendere gli impasti e le preparazioni più morbide e spumose.

### COME SI PREPARA

Innanzitutto, è consigliabile utilizzare l'acqua dei legumi già pronti, meglio se in vetro e senza sale, soprattutto per i dolci! Una volta recuperata l'acqua di cottura, la si passa in un colino per eliminare eventuali residui. L'acqua va montata con l'aiuto di fruste elettriche proprio come si farebbe con gli albumi. Per ottenere risultati migliori è bene utilizzare acqua e ciotola freddi, magari mettendoli prima in frigorifero. A seconda della consistenza che si vuole ottenere e dell'uso che se ne deve fare, si può montare in 3 modi: 1) **A neve leggera**: montare prima a mano per 10 secondi e poi per circa 4 minuti con le fruste elettriche ad una velocità medio bassa. 2) **A neve media**: si monta a velocità medio-alta per circa 10 minuti. La consistenza alla fine risulta più corposa e soffice. 3) **A neve ferma**: si monta per almeno 15 minuti a velocità medio-alta aggiungendo 2 cucchiaini di zucchero semolato. Nella preparazione delle vostre ricette, considerate che **occorrono 3 cucchiaini di acquafaba in alternativa ad ogni uovo**.

### 5 RICETTE BASE

**Meringhe** - montate 150 ml di aquafaba con 165 g di zucchero a velo o zucchero di canna finemente tritato. Potete aggiungere un po' di cacao o cannella. Con una sacca da pasticceria posizionate le meringhe su una placca rivestita con carta forno e cuocete in forno ventilato a 100° per 90 minuti e poi lasciatele raffreddare nel forno spento e leggermente aperto. Avrete meringhe friabili come quelle di pasticceria.

**Maionese** - Una versione delicatissima di questa salsa: montate 100 ml di aquafaba con 250 ml di olio di semi aggiungendolo a filo lentamente. Potete dare un tocco di sapore in più con del succo di limone e un cucchiaino di senape.

**Pancakes** - L'impasto base si prepara versando in una ciotola 280 g di farina 2, 60 g di zucchero di canna (per la versione dolce), un cucchiaino di lievito e mezzo di bicarbonato. Unite poi 230 ml di latte di soia, 20 g di olio di semi di girasole, un cucchiaino di aceto di mele e mescolate con una frusta. Lasciate riposare l'impasto e intanto montate 100 g di aquafaba. Mescolate i due composti lentamente e poi cuocete tutto in una padella antiaderente leggermente oliata e molto calda versando l'impasto con un mestolo.

**Biscotti al cocco** - Tritate 120 g di zucchero e aggiungete 50 g di farina, 80 g di latte e 150 g di farina di cocco. A parte montate 80 g di aquafaba e aggiungete al resto. Formate dei mucchietti di impasto e disponeteli su una placca da forno rivestita con carta forno. Cuocete per circa 20 minuti a 180°.

### Per lei

**Mauro, 38 anni**, single, di buona cultura, lavora nel settore bancario, solare ed estroverso, sportivo, incontrerebbe una ragazza raffinata e piena di vita per una relazione duratura  
**Pietro, 44 anni**, separato e senza figli, impiegato, molto estroverso e socievole cercherebbe una compagna anche coetanea, seria e fedele, con cui condividere interessi e passioni.  
**Gian Maria, 56 anni**, divorziato, una figlia, bella presenza, laureato, ufficiale delle forze dell'ordine, sportivo, di sani principi, conoscerebbe donna pari requisiti e di bella presenza.  
**Nicola, 66 anni**, divorziato, due figli grandi, imprenditore edile, molto attento alla forma e alla cura della persona, incontrerebbe bella signora amante della vita e delle cose semplici.  
**Ottavio, 72enne**, vedovo, padre di tre figli e nonno felice, autista in pensione, amante del buon cibo e dei weekend fuori porta, conoscerebbe signora di buone maniere, per relazione seria.

### Per lui

**Orietta, 35 anni**, una donna passionale, single, commessa, ama la vita e lasciarsi travolgere dalle emozioni, incontrerebbe un uomo affascinante che sappia apprezzare ogni suo aspetto  
**Liliana, 49 anni**, separata, due figli autonomi, ha deciso di pensare un po' più a sé stessa e vorrebbe incontrare un uomo dinamico, sensibile e che ami la cultura e l'arte come lei  
**Anna, 54 anni**, una bella signora single, di buona famiglia, buon carattere e buon lavoro, conoscerebbe un distinto professionista, non fumatore, per relazione stabile e duratura.  
**Daniela, 62enne**, commerciante, divorziata, una figlia e due nipotini, dinamica, positiva, le piace la montagna e i luoghi tranquilli, vorrebbe conoscere un uomo che ami la natura.  
**Eleonora** è una signora vedova di 73 anni, un figlio, ex dirigente amministrativa, porta molto bene i suoi anni, desidera incontrare un uomo che le faccia provare di nuovo le gioie dell'amore.

"Ti indicherò un filtro amoroso senza veleni, senza erbe o formule magiche: se vuoi essere amato, ama!"  
- Seneca -



Invia Whatsapp con nome, età, professione: riceverai alcuni profili adatti a te!

392 92 092 38

**Obiettivo INCONTRO** CHIAVARI C.so Gianelli 20  
GENOVA Via Fiasella 4/9A  
www.obiettivoincontro.it  
Dal 1991 al vostro fianco 010.5701032



# Mercatino di zona

INVIA A  
379.1614857  
(SMS - Whatsapp - Telegram)  
redazione@corfole.com

**GRATUITI:** Immobili cerco, Cerco/offro lavoro, Regalo/Cerco/vendo tra privati, Animali | **A PAGAMENTO:** Immobili offro, Personali, Professionali, Motori, Corsi e ripetizioni

Gli annunci gratuiti sono pubblicati a discrezione della redazione che può accorciare il testo e si manleva per quanto contenuto.

Inviando l'annuncio consento alla redazione di Corfole di contattarmi o inviarmi sms a scopo informativo o promozionale direttamente collegati con la testata o Ild-Midero.

## VENDO

pattini a rotelle n38 usati pochissimo prezzo da concordare 349.7447752

## VENDO

Cucina a gas Zoppas quattro fuochi e forno a gas vendo in Chiavari €20. 338.4029222

## VENDO

tutto in veramente ottime condizioni:

Passeggino+Navetta+Segg.Auto Trio Book Peg Perego 250€, Peg Perego tatamia120€, Bici senza pedali Chicco 20 €, Puma SMASH FUN Sneakers basse per bimba 20€, Bilancia digitale Chicco 20€, Lettino Pali Smart Maison Bebe con materasso in aloe vera, cuscino e paracolpi 180€, Chicco bagnetto e asciugatoio 45€, Lettino per neonata in legno d'abete 70€, Sdraietta Ingenuity 25€. Tutto in blocco 600€ non trattabili

## VENDO

Letto x anziani e poltrona elettrica 349.3138525

## VENDO

Lavatrice Candy Ariston €55 328.2256519



## VENDO

- Lettino vintage in legno laccato decorato + rete €55
- Lettino in ferro battuto + rete € 100
- Copriletto/Coperta matrimoniale in lana, originale della ValVaraita, con due dritti € 30
- Sedie in noce stile barocchetto € 25 cad.
- Consolle in legno € 10

WhatsApp oppure sms: 393-1235003



## VENDO

tappeti caucasici nuovi 339.8141290



## VENDO

3 ringhiere in ferro altezza 1 metro, lunghezza 3.90, 3.55, 2.57. Prezzo 50 euro al pezzo 3452299101

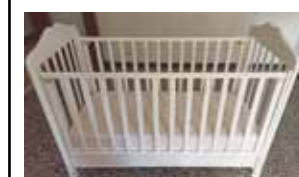


Bicicletta Mountain Bike Olmo per bambini, MTB Frame Advance Technology, sellino Tekmax, conforme agli standard di sicurezza. Provvista di campanello e portaborracce, diametro gomma 40 cm. 55€ - 328.2256519



## VENDO

- Acquario, con motore, filtri, neon €69  
- Svariate decine di metri pietra di Luserna 338.5933282



## VENDO

lettino in legno bianco con due cassette sotto, spondine abbassabili e rete a doghe. Vendo insieme materasso ortopedico con lato estivo/invernale 50€

3401505182



## VENDO

coppia sedie chiavarine in ottimo stato €500

389.6752228



**TRIBOGNA**  
Via Sopra la Chiesa16  
Parcheggio privato  
0185 144 07 03

## COME UNA SECONDA FAMIGLIA

Il Castagno nasce da una nuova idea di Casa di Riposo in Liguria:

non solo una struttura per anziani autosufficienti e parzialmente autosufficienti con servizi medici e infermieristici h24, ma un ambiente familiare protetto e al tempo stesso aperto alla relazione con il mondo esterno, capace di rispondere ai bisogni di cura e assistenza di ogni ospite, diventando un punto di riferimento per l'intero territorio.

Un approdo sicuro, un'oasi completamente immersa nel verde e nella natura nel tranquillo Comune di Tribogna, che regala a chi la sceglie come propria residenza bellissimi panorami, comoda da raggiungere da Recco, dalla Val Fontanabuona e dalle principali città del Tigullio, e a poco più di mezz'ora da Genova.

 Assistenza medica H24	 Fisioterapia e ginnastica	 Animazione e svago	 Ortoterapia e giardino attrezzato
 Menù vari, equilibrati e personali	 Lavanderia, stireria e cura della persona	 Piani di assistenza individuali	 Segreteria aperta h09-18



#### REGALO

Ho tagliato 2 abeti di circa 15 mt e un' albero di arancio a Lavagna regalo legna da ardere 335.6175655

#### CERCO

La Pro Loco Recco cerca espositori per organizzare una "Mostra scambio modellismo" (treni, aerei, navi, etc.). whatsapp 334.8754058

#### CERCO

Cerco/scambio fumetti Bonelli, Topolino, Walt Disney. 328.2256519. Preferibile whatsapp

#### CERCO

50' usato maneggevole, possibilmente a benzina. 338.9354494

#### CERCO

in regalo o a modico prezzo macchina da cucire funzionante e semplice 380. 3434818

#### CERCO

Gatto bengala maschio puro per accoppiamento con cucciola di bengala 349.4630805

#### CERCO

in regalo o a modico prezzo macchina da cucire E piccolo frigo funzionanti. 338.5490781

#### CERCO

per il **Museo del Videogioco** (ingresso gratuito) console e videogiochi anche vecchi e rotti, riviste, adesivi, magliette, gadget e qualsiasi cosa a tema. 328.2256519

# PRINT SHOP

- Cartucce e toner
- Ricarica cartucce
- Carta per stampanti
- Riparazioni PC, smartphone, tablet
- Vendita e riparazione stampanti
- Punto ritiro pacchi
- Telefonia
- Timbri

## PERCHÉ ABBIAMO I PREZZI + BASSI?

Perché non essendo in franchising, possiamo offrire toner di qualità a prezzi concorrenziali!

**CHIEDI INFO!**

**NUOVA SEDE!**  
Via Magenta 36, sempre a Chiavari  
**0185.324000**

## 2 IMMOBILI A SOLI 59.000€ TOTALI

Soluzione casa/lavoro o vacanze

RISTRUTTURATI E PRONTI

A Moconesi, **2 appartamenti** termoautonomi con bassissime spese condominiali:

1) 50 mq ottimamente disposti: ingresso, soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, bagno, posto auto;

2) open space di 45 mq con bagno, impianto elettrico professionale, finestra, porta finestra a tutta parete, saracinesca, appena imbiancato. Adatto a utilizzo residenziale, ufficio o laboratorio. Piano terra, completamente accessibile.

TEL 320.0981762 | 393.9946116



## ANNUNCI LAVORO

- Ragazza 40enne cerca lavoro come commessa nel Tigullio. 340.1915818

- Clinica dentale a Rapallo cerca assistente Aso 0185.1770403

- Eldilizia Acrobatica di Sestri Levante cerca muratori: CV a v.zompetti@eldiliziacrobatika.com e d.ferrara@eldiliziacrobatika.com, 351.5557332, 340.-86234918

- WRAP Chiavari ricerca apprendista applicatore pellicole adesive. Le persone ambosessi (D.Lgs 903/77) in possesso dei requisiti e interessate a candidarsi alla posizione, possono inviare CV con foto e lettera di presentazione a cv@wrap.it

- Cercasi parrucchiera/e in Sestri Levante, mandare CV al numero 3894313786

- Cercasi parrucchiere con esperienza per negozio a Chiavari. 366.9910937

- Cercasi BRAND AMBASSADOR presso Expert chiavari. 4/5 Giorni a Settimana. Retribuzione: fisso + incentivi. Richiesta esperienza nelle vendite e disponibilità per tutte le date. CV a laurenti.lfm@gmail.com o 351.6733068

- Vinové.it cerca Video Maker per assunzione part-time o a collaborazione freelance. CV con Portfolio a info@vinove.it

- Pizzeria Arlecchin a Sestri Levante cerca portapizze, necessaria patente per 125

- il gruppo Karma hotels (Hotel Miramare 4 stelle superior, Ristorante Baia del Silenzio, Hotel Miramare Suites, Ristorante La locanda Carmagnini) cerca personale per un minimo di 10 mesi all'anno con possibilità di alloggio. CV a direzione@miramaresestrelivante.com

- Gastronomia Olga Chiavari cerca aiuto cucina solo con esperienza per sostituzione figura di rilievo. Portare il curriculum nel negozio in corso Dante 48 dal martedì al sabato dalle 16 alle 19. O mail gastronomiologa@gmail.com

- Al SAI di Cogorno, centro accoglienza rifugiati, si cerca insegnante di italiano per stranieri. Assunzione con contratto CCNL cooperative sociali: cuneo.irene@colaval.it



**GATTORNA VIA DEL COMMERCIO 74 A(GE) 0185 938578**  
**MATTEO 320 0981762 DANIELE 393 9946116**  
**agenzia@fontanabuonaimmobiliare.com**  
**ALTRE PROPOSTE IN AGENZIA E SUL SITO INTERNET**  
**WWW.FONTANABUONAIMMOBILIARE.COM**

facebook

**FERRIERE-SCAGNELLI:** In casa Bifamiliare Appartamento con Ingresso indipendente composto da ingresso in soggiorno, cucina, 2 camere, bagno, Balcone. Legnaia. **Terreno e posto auto.** Termoautonomo. Ottima Esposizione soleggiata. Abitabile subito  
Vista aperta **€ 23.000**  
Cl. G. ipe - kw/hmq anno

**LUMARZO CENTRO:**  
**Casa bifamiliare da terra a tetto** composta da due appartamenti con Ingresso Soggiorno Cucina 2 Camere Bagno Balcone Box auto 2 Cantine Spaziose Giardino privato recintato  
**€ 99.000** Cl. G. ipe - kw/hmq anno

**GATTORNA A 2 KM:**  
**Casa indipendente su 3 lati** Ingresso in soggiorno con zona cottura 3 Camere, Studio, 2 Bagni, Sala con terrazza verandata, balcone. **AMPIO BOX AUTO** e posto auto privato ORTO. Da terminare internamente. Soleggiata con Vista Aperta. **€ 76.000**  
Cl. G. ipe - kw/hmq anno

**SAN COLOMBANO:** Rustico indipendente su tre lati con giardino privato Zona con vista aperta Possibile accesso carrabile Muri originali in pietra in ottimo stato Ottima esposizione soleggiata Comodo alla strada principale  
**€ 24.000**  
Cl. G. ipe - kw/hmq anno

**CICAGNA - PIANEZZA:**  
Appartamento composto da ingresso in Soggiorno con Cucina a vista, Camera Matrimoniale, Bagno con finestra, Ripostiglio, Balcone, Cantina. Termoautonomo. Comodo parcheggio.  
**€ 44.900**

**NEIRONE:** Appartamento in Casa Bifamiliare composto da ingresso in corridoio, Soggiorno, Cucina, 3 Camere, Bagno, Ripostiglio, **Terrazza vivibile**, Balcone, **Cantina e Box**. **Riscaldamento autonomo**. Finestre in alluminio con doppi vetri. Nessuna spesa condominiale  
**€ 39.000**  
Cl. G. ipe - kw/hmq anno

**CALVARI A 1 KM:**  
**Porzione di Casa Bifamiliare con ingresso indipendente.** Ingresso, Soggiorno, Cucina Abitabile, 3 Camere, Bagno, Ripostiglio, Balcone, Sottotetto, **AMPIO BOX AUTO DOPPIO GIARDINO PRIVATO.**  
**€ 80.000**  
Cl. G. ipe - kw/hmq anno

**LUMARZO-CRAVIASCO:**  
**CASA TRIFAMILIARE** composta da 3 appartamenti oltre a cantine, Garage, Box, Accesso Carrabile, Comodo Parcheggio Privato. **OTTIMO STATO** **Terreno circostante** la casa di 800 mq pianeggiante recintato e con alberi da frutta. **€ 165.000** Cl. ipe kw/hmq anno

**CALVARI a 2 km :** **Casa indipendente su 3 lati, possibile utilizzo bifamiliare Doppio ingresso indipendente** Garage, cantina, taverna, lavanderia, 2 cucine, 4 camere da letto, 3 bagni completi, giardino privato spazioso, terrazza vivibile, molto soleggiata  
**€ 230.000**

**FERRADA:** Casa indipendente in zona soleggiata e comoda Ristrutturata recentemente con muri in pietra a vista e travi in legno. Ampio soggiorno con cottura Due camere da letto Tre bagni completi Spaziosa taverna Pergolato con forno a legna e lavabo in marmo Giardino privato  
**€ 198.000**

**GATTORNA CENTRO:** Casa Completamente Indipendente Soggiorno Cucina 3 Camere 2 bagni Ampia Taverna con canna fumaria Balcone Giardino Privato Cortile Orto Termoautonoma Soleggiata. Da Finire Internamente.  
**€ 72.000** Cl. ipe kw/hmq anno

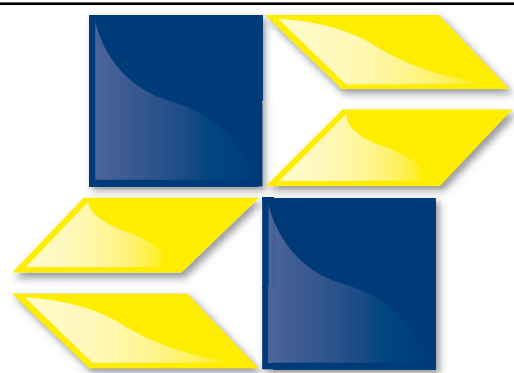
**FERRIERE A 2 KM:** **Villetta indipendente con giardino e orto** Composta da ingresso ampio con caminetto Cucina abitabile a vista Due camere da letto mansardate Due bagni Taverna Cantina Garage spazioso auto e moto Balcone perimetrale **€ 65000**  
Cl. G. ipe kw/hmq anno

**DAVAGNA-MORANEGO:** Casa completamente indipendente Bifamiliare con Giardino. Ogni appartamento ha ingresso indipendente Soggiorno e Cucina a vista, 3 Camere, Bagno con finestra, Balcone. Cantina. Riscaldamento Autonomo. **TERRENO DI 3000 MQ. SOLEGGIATA**  
**€ 75.000** Cl. ipe kw/hmq anno

**CICAGNA CENTRO:**  
Appartamento in ottimo stato al terzo piano senza ascensore in piccola palazzina **senza spese condominiali** Ingresso in soggiorno con cucina a vista, Camera, Bagno, Ripostiglio  
**€ 37.000** Cl. E ipe 201.14 kw/hmq anno

**CICAGNA:** Appartamento in Villa **Ingresso indipendente**, Soggiorno e zona Cottura, **3 Camere Matrimoniali**, Bagno, Balcone, **Ampia Terrazza vivibile** Sottotetto con altezza max 2,50 mt. Terrazza nel sottotetto. Posto auto. Riscaldamento Autonomo. **Soleggiato-Comodo a Mezzi e Negozi**  
**€ 95.000** Cl. ipe kw/hmq anno





# ISOLANI

## ISTITUTO OTTICO

PARTNER TECNICO DEL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA

### LENTI PROGRESSIVE

L'occasione  
per dare **VALORE**  
AI NOSTRI OCCHI



### LENTI PROGRESSIVE (MULTIFOCALI): vedere bene a tutte le distanze

Indispensabili nella **presbiopia**, riproducono una visione senza limiti, **a fuoco a tutte le distanze**; l'adattamento è intuitivo e rapido con **Garanzia Totale di funzionalità**.

## MULTIFOCALE a partire da

**OCCHIALE COMPLETO**

(montature selezionate +  
lenti antiriflesso)

# 129 €

**OCCHIALE COMPLETO**

(montature selezionate +  
lenti antiriflesso ad alto livello qualitativo)

# 245 €

**OCCHIALE COMPLETO  
FOTOCROMATICO**

(montature selezionate +  
lenti fotocromatiche antiriflesso)



# 330 €

Nei nostri **Centri Ottici** si possono provare soluzioni ottiche a seconda delle diverse **situazioni di vita reale** prima della fornitura. Al fine di garantirvi il miglior risultato vi offriamo **soluzioni su misura e personalizzate** prodotte dalle aziende leader del settore.

Il manifestarsi della presbiopia è **l'occasione per effettuare una visita oculistica** poiché le malattie oculari più frequenti, e molte condizioni sistemiche con ripercussioni oculari importanti, iniziano durante l'età della presbiopia. Ricordiamo di sottoporvi ad un controllo preventivo presso il **Vostro Medico Oculista**.

#### GENOVA

C.so Buenos Aires, 75r  
Tel. 010.3623053

#### GENOVA

Via Casaregis, 36a  
Tel. 010.562340

#### GATTORNA

Via XXIII Settembre, 4  
Tel. 0185.934986

#### RAPALLO

Via della Libertà, 13A  
Tel. 0185.232071

#### GENOVA

Via Palestro, 9/11r  
Tel. 010.8315182

#### CHIAVARI

Via F. Delpino, 8/8A  
Tel. 0185.598683

#### GENOVA VOLTRI

Via Camozzini, 28r  
Tel. 010.6136572

#### SESTRI LEVANTE

Via XXV Aprile, 57/59  
Tel. 0185.41409

#### RECCO

L.mare Bettolo, 43/45  
Tel. 0185.730709

#### SAVONA

Via Guidobono, 28r  
Tel. 019.810447

isolani.com



**AMPI PARCHEGGI GRATUITI**