

La Vela per Tutti, Il mare come terapia

**Dicembre**  
**2010**  
Numero 3

**PUNTARE IN ALTO PER  
SCOPRIRE NUOVI ORIZZONTI**

**Buon Natale...**

## **Nel Giornale**

- UN MUSEO DEL MARE NEL LUOGO DELL'ANTICO PORTO DI PYRGI  
E DEL CASTELLO DI SANTA SEVERA ..... pag 2
- ASTROLOGIA E MEDICINA..... pag 3
- Un esempio famoso di diagnosi astrologica..... pag 4
- Pesca 10 ottobre 2010..... pag4
- Il couscous, amico del navigante...  
e della natura..... pag 5

**MAREAPERTO ONLUS**

Via Caffaro 10, 00154 Roma  
Tel. 06.4466731 - Cell. 360.541507

Sito web:  
<http://www.mareaperto.org>

# “UN MUSEO DEL MARE NEL LUOGO DELL'ANTICO PORTO DI PYRGI E DEL CASTELLO DI SANTA SEVERA”



MUSEO DEL MARE - S SEVERA

Il Museo Civico di Santa Marinella “Museo del Mare e della Navigazione Antica” si inserisce nell’ambito della straordinaria area archeologica e monumentale di Pyrgi e del Castello di Santa Severa. Un luogo di grande importanza storica per il litorale nord di Roma, frequentato dalla preistoria fino ai giorni nostri in maniera ininterrotta.

Dal Centro Visite del museo si accede all’itinerario di visita di “Pyrgi e il Castello di Santa Severa”: un percorso per scoprire la storia di uno dei più antichi scali portuali del Tirreno, importante luogo di culto, città etrusca, fortezza romana, castello e borgo medievale.

Un viaggio a ritroso nel tempo di oltre cinquemila anni, in un ambiente litoraneo di notevole suggestione. Nel 2010, a diciassette anni dalla sua prima istituzione come Antiquarium Navale, il Museo Civico di Santa Marinella si presenta al

pubblico in una veste completamente rinnovata ed arricchita sul piano degli spazi espositivi, dell’allestimento e dei contenuti.

Ben sette nuove sale ospitano oltre cento reperti distribuiti lungo un percorso espositivo e didattico che introduce il visitatore al tema dell’archeologia subacquea e della navigazione antica illustrando diversi aspetti interessanti della “vita sul mare e per il mare”.

Il museo è destinato a conservare e valorizzare le testimonianze archeologiche provenienti dai fondali del litorale cerite compreso tra Alsium e Centumcellae, con particolare riferimento al porto di Pyrgi. La struttura museale, realizzata in collaborazione con la Soprintendenza Archeologica per l’Etruria Meridionale, La Regione Lazio e la Provincia di Roma, con un taglio decisamente didattico permette di avvicinarsi con semplicità al mondo degli antichi marinai tramite suggestive ricostruzioni al vero di ambienti e strumentazioni frutto del paziente lavoro di ricerca del Centro Studi Marittimi del museo, in collaborazione con specialisti di varie università italiane e di altri paesi europei. Un significativo “Museo del Mare e della Navigazione Antica”, molto particolare, capace senza dubbio di stimolare l’interesse e la curiosità verso il mondo della nautica del Mediterraneo antico. L’indubbio successo delle attività didattiche e di formazione rivolte



MUSEO DEL MARE - S SEVERA



CASTELLO SANTA SEVERA - Foto A. Marziali – Gruppo Archeologico del Territorio Cerite

al mondo della scuola e dell’associazionismo culturale, permette ad oggi l’occupazione di quattro operatori museali tramite un sostanziale autofinanziamento dell’impresa. Le attività di ricerca e di divulgazione scientifica curate dall’Associazione onlus Gruppo Archeologico del Territorio Cerite in collaborazione con la Soprintendenza e gli Enti locali hanno permesso la creazione di una struttura museale articolata ed interessante, insignita dal 2005 del marchio di qualità regionale, illustrata più volte al pubblico italiano da note trasmissioni televisive come Linea Blu, Geo&Geo e da ultimo Superquark di Piero e Alberto Angela; un museo dinamico che viene ad essere un nuovo punto di riferimento scientifico e culturale nel litorale nord di Roma. Il Museo è situata all’ingresso del borgo castellano si articola su due piani a diversi livelli per un totale di circa 770 mq. Al primo piano sono posti gli uffici, la biblioteca, i depositi, il laboratorio di restauro, la sala di riunione, i laboratori didattici. Al piano terreno, con ingresso dal centro visite del castello, nella grande

sala detta con nome moderno “La Polveriera”, si sviluppa il percorso espositivo per un totale di circa 350 mq di superficie: la sala d’ingresso ospita il Centro Visite ed informazioni del museo utile anche per i visitatori che intendono documentarsi in generale sul Castello di Santa Severa e l’area archeologica pyrgense. Nella sala si trova un grande plastico che rappresenta così come appare oggi il complesso medievale e rinascimentale sorto sui resti dell’antica Pyrgi con in evidenza il perimetro delle mura poligonali del precedente castrum romano costruito a sua volta sulla città e sul porto etrusco in prossimità del famoso santuario monumentale.

PROF. FLAVIO ENEI

**Museo del Mare e della Navigazione Antica**

Castello di Santa Severa, 00050 Santa Severa (Rm)  
Centro Visite 0766-570209,

Direzione 0766-570077 -  
E mail: [muspyrgi@tiscalinet.it](mailto:muspyrgi@tiscalinet.it)  
[www.museosantasevera.org](http://www.museosantasevera.org)

# ASTROLOGIA E MEDICINA

(costellazioni, segni zodiacali, pianeti ed interazione tra ritmi cosmici e biologici)

“L’astrologia, secondo me, è una grande signora, molto bella e venuta così da lontano che non posso fare a meno di sottomettermi al suo fascino.” (André Breton)

Lo studio della volta celeste nacque come osservazione degli astri e del loro moto ai fini dell’orientamento nel tempo e nello spazio, così da poter programmare le coltivazioni in relazione alle lunazioni e alle stagioni, nonché spostarsi per mare e per terra. Gli antichi iniziarono così a riunire le stelle in gruppi, **le costellazioni** <insiemi immaginari di stelle che ci appaiono vicine a causa della nostra visione bidimensionale dell’Universo>, a cui vennero dati i nomi degli dei e degli eroi delle leggende.

Particolare meraviglia destava in passato la comparsa delle comete, verosimilmente residui della nebulosa da cui si formò il sistema solare, costituite prevalentemente di ghiaccio, biossido di carbonio, metano. Si pensava che questi corpi celesti fossero presagio di sventure, soprattutto per notabili e regnanti. Alla morte di Augusto nel 14 d. C. si verificò l’apparizione di una cometa, la stessa vista dai cinesi nel dicembre del 13 d.c. Il regno di Nerone fu costellato dalla comparsa di 3 comete nel 60, 64 e 66 d.c.

La stella che il vangelo di Matteo dice annunciare la nascita di Gesù probabilmente fu una triplice congiunzione di Giove e Saturno nel segno dei Pesci, come dimostrarono gli studi di Keplero. Nella tradizione popolare la stella fu sostituita dall’astro chiamato successivamente al 1301, quando Giotto, impressionato dall’apparizione della cometa di Halley in uno dei suoi ciclici passaggi, la dipinse sulla capanna della natività nell’affresco dell’Adorazione di Magi presso la Cappella degli Scrovegni a Padova.

L’antenata dell’astrologia occidentale è nata circa ottomila anni fa in Mesopotamia, dove presso gli Assiri-babilonesi era affidata alla casta sacerdotale dei caldei, i quali rilevavano gli effetti del moto degli astri sui fenomeni naturali e sociali (inondazioni, coltivazioni, epidemie, guerre, ecc.). Fu, però, con i greci, intorno al 400 a.c., che nacque in Grecia l’astrologia predittiva o del destino personale, mentre a partire dal II secolo dopo Cristo nell’Egitto Ellenistico l’astrologia si costituì in un sistema organico ad opera di Claudio Tolomeo.

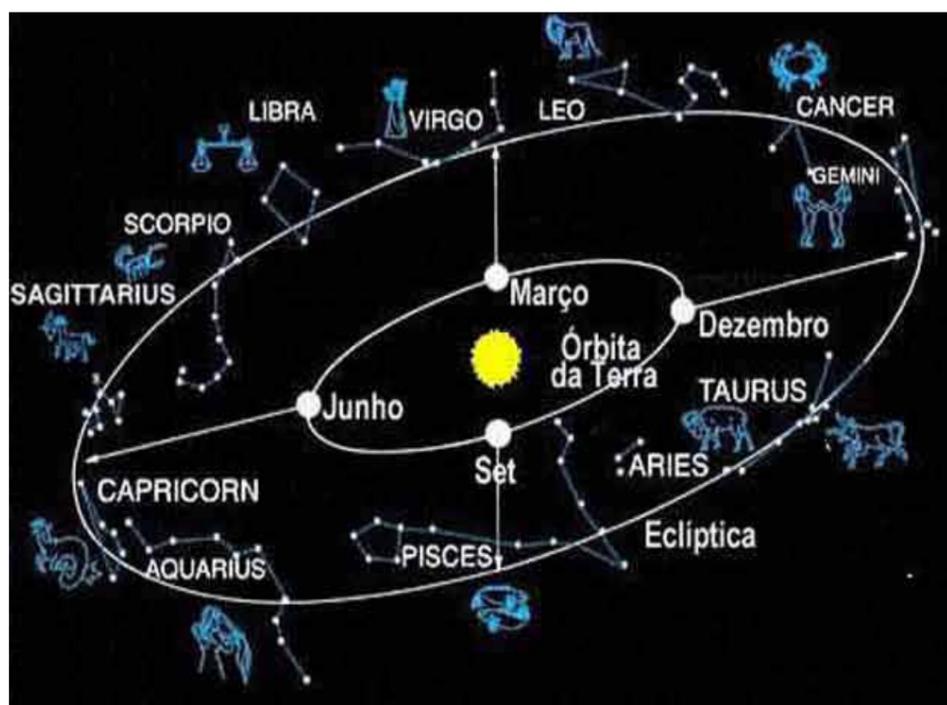
**Lo zodiaco** (dal greco zòon, “animale” e kuklos “cerchio”) è una fascia celeste che si estende per circa 8° da entrambi i lati dell’eclittica (il percorso apparente del Sole nel

suo moto annuo). Appare come una cintura nel cielo sulla quale si muovono il Sole e i pianeti del Sistema Solare passando attraverso le Costellazioni. Il suo uso primitivo era quello di strumento per misurare lo scorrere del tempo. La suddivisione in 12 parti era dovuta al numero di costellazioni attraversate dal moto apparente del Sole che definiva i 12 mesi del calendario in cui il segno dell’ariete corrispondeva all’inizio dell’anno con l’equinozio di primavera seguito dai Gemelli che annunziavano l’Estate; il Cancro (il gambero che indietreggia) rappresentava la ritirata del sole dal suo punto più settentrionale nel solstizio d’estate; il Leone (sol leone) si identificava con il caldo estivo e la Vergine con il raccolto dei frutti, la Bilancia segnava l’equilibrio tra notte e giorno nell’equinozio d’autunno; lo Scorpione, simbolo di oscurità, preludeva al declino della luce solare passando attraverso i segni invernali del Sagittario e del Capricorno; l’Acquario, portatore d’acqua, apriva la stagione piovosa, i Pesci simboleggiavano la rinascita della vita vegetativa.

A partire dall’era cristiana i segni zodiacali non coincidono più con le costellazioni a causa del fenomeno **della precessione degli equinozi**, documentato per la prima volta dall’astronomo greco Ipparco (130 a.C.). Egli, confrontando le sue osservazioni con quelle fatte 150 anni prima, si rese conto che il punto Vernale, ovvero l’equinozio di primavera, slittava indietro lungo l’Eclittica a un ritmo di 1° ogni 72 anni, per cui ogni anno il 21 marzo il Sole attraversava l’Equatore Celeste in un punto leggermente diverso. Da ciò derivava che ogni 2160 anni circa (**mese platonico**) il Sole al momento dell’equinozio di primavera si spostava nella Costellazione precedente segnando un cambiamento di Era. Così dall’Era dell’Ariete (2000 a.c.) si è passati a quella dei Pesci (dall’inizio dell’era cristiana ad oggi) e si dovrebbe entrare in quella dell’Acquario nel 2597.

A Roma, durante l’età imperiale, l’astrologia ebbe largo seguito, tanto che Marco Manilio, poeta vissuto sotto Augusto e Tiberio, scrisse l’Astronomica, opera in versi sul cosmo e sull’astrologia. Nel Medioevo, grazie alla mediazione della cultura araba, la conoscenza esoterica si diffuse al punto che sorsero numerose cattedre universitarie per l’insegnamento dell’astrologia che veniva utilizzata anche nell’ambito medico ai fini di individuare l’ora migliore per l’assunzione dei farmaci o per effettuare i salassi.

In dagli albori del Cristianesimo la Chiesa condannò l’astrologia come arte di divinazione del futuro, paventando soprattutto il pericolo dell’idolatria astrale. Sant’Agostino, inizialmente attratto dall’arte poi la combatte tenacemente. S. Tommaso D’Aquino (1225-1274) invece adottò un atteggiamento



conciliante, considerandola come una sorella minore della Teologia, in quanto anch’essa voleva dimostrare la presenza di Dio e la sua influenza sulla storia umana. Benché due papi avessero emanato una bolla contro di essa (Sisto I nel 1586 e Urbano VIII nel 1631, altri ne incoraggiarono la diffusione, tra questi ultimi Leone X, che addirittura fondò una cattedra alla Sapienza di Roma, e Adriano VI che la studiò con passione).

Il Rinascimento vide il propagarsi delle pratiche esoteriche anche presso le corti dei principali regnanti europei. Lorenzo il Magnifico teneva nella sua camera una sfera-orologio astronomica, fatta da lui costruire appositamente, che indicava oltre l’ora, il giorno e il mese, anche il segno zodiacale, il moto dei pianeti e le fasi lunari. Alla corte di Caterina de’ Medici, nipote del Magnifico, sorse addirittura un centro astrologico per le previsioni personali e politiche.

Keplero fu l’ultimo astronomo che esercitò anche l’astrologia, arte che, è il caso di dirlo, l’aiutava a sbarcare il lunario. Egli considerava l’astrologia come la ragazza che nutriva la madre povera, rappresentata appunto dall’astronomia. Dopo di lui quest’ultima divenne scienza e prese le debite distanze dalla consorella che fu relegata nell’angolo delle superstizioni.

Il momento che ha segnato l’inizio della caduta dell’astrologia come vera scienza coincise con l’affermazione del cosmo eliocentrico da parte di Copernico nel 1543 con l’opera **De Revolutionibus Orbium Coelestium**, pubblicata poco prima della morte dello scienziato da un suo allievo. Infatti, le previsioni astrologiche che erano state sempre impostate considerando la Terra al centro del Sistema Solare, persero il loro presupposto oggettivo.

Galilei con il suo metodo scientifico e Newton con la legge della gravitazione universale fecero il resto (anche se, c’è da dire che Galilei si dilettava a far oroscopi e Newton era così interessato all’alchimia da essere

soprannominato dall’economista John Maynard Keynes l’ultimo dei maghi).

Bisognerà aspettare il XX secolo per assistere alla rivalutazione dell’astrologia grazie a C.G. Jung che ne sottolineò l’importanza come fonte di informazioni psicologiche.

## Astrologia Medica :

Secondo lo stesso Ippocrate, il padre della medicina antica, un medico che non avesse nozioni di astrologia non aveva il diritto di chiamarsi tale, poiché essa aiutava a capire verso quale patologia tendesse un certo individuo. Quindi il medico, solo dopo aver fatto l’oroscopo del paziente e della malattia, poteva emettere la diagnosi e prescrivere la terapia.

Paracelso, il famoso medico del Rinascimento che pose le basi della semeiotica e della farmacologia, scrisse un libro che esaltava l’importanza della disciplina esoterica, il “De dignitate astrologiae”.

Per comprendere l’importanza rivestita dall’astrologia fino alla metà del 1600, basta pensare che essa faceva parte del cosiddetto quadrivio degli studi superiori insieme alla aritmetica, alla geometria e alla musica.

Fin dai tempi degli Egizi i segni zodiacali, nella loro successione dall’Ariete ai Pesci, simboleggiavano l’anatomia dell’organismo umano in senso cranio-caudale, mentre i dieci pianeti rappresentavano le funzioni fisiologiche :

**Ariete:** a testa con i cinque sensi  
**Toro:** la gola, tiroide, metabolismo del calcio

**Gemelli:** polmoni, braccia

**Cancro:** stomaco, utero

**Leone:** il cuore

**Vergine:** l’intestino

**Bilancia:** reni e surreni

**Scorpione:** apparato genitale, sigma, retto, milza

**Sagittario:** il fegato, le anche e le cosce

**Capricorno:** scheletro, denti

**Acquario:** sistema nervoso, vasi sanguigni e linfatici

**Pesci:** piedi,

Segue>>

## UN ESEMPIO FAMOSO DI DIAGNOSI ASTROLOGICA

Le malattie di Lorenzo il Magnifico trovano riscontro nel suo tema astrale di nascita: Marte in Pesci (gota), Saturno in Vergine (infezioni intestinali), Sole e Luna in cattivo aspetto (deficit visivo), Urano in Cancro e quadrato alla luna (ulcera gastro-duodenale). Lorenzo morì a 43 anni verosimilmente di ulcera gastro-duodenale perforata e peritonite e nel momento della morte i dati astrologici erano negativi: la quadratura tra Marte e Sole Natale, tra Saturno e Giove, tra Plutone e Venere esplicitava l'attacco dei tre pianeti malefici (Marte, Saturno, Plutone) ai tre astri benefici (Sole, Giove, Venere). Tra i medici personali di Lorenzo, Maestro Lazzaro Da Parma curava la gotta con una mistura di pietre preziose triturate, ognuna delle quali collegata ai pianeti supposti responsabili della malattia. Maestro Lazzaro morì, annegato in un pozzo, secondo alcuni per il rimorso di non aver salvato dalla morte con le sue cure Lorenzo il Magnifico, secondo altri ucciso per ordine della stessa famiglia Medici. La nota curiosa è che il medico aveva per sé predetto la morte in acqua e per questo era venuto via da Venezia...

Quello che oggi noi possiamo dire relativamente all'astrologia è che i segni zodiacali ed i pianeti correlati corrispondono ad archetipi, a simboli fin dai tempi antichi strettamente collegati alla psiche umana e, attraverso di essa, al corpo fisico. Studi recenti di cosmobiologia hanno evidenziato che l'universo esercita la sua influenza su tutti gli organismi viventi, siano essi animali o vegetali. In quanto ogni elemento del cosmo è legato a tutti gli altri componenti, secondo la legge della non separabilità dell'Universo.

La scoperta della periodicità delle macchie solari con un ciclo undecennale fu descritta da un astronomo dilettante, H.F. Schwabe, nel 1843. Oggi sappiamo che le macchie sono all'origine del 'vento solare', una corrente continua di gas ionizzato, responsabile di vere e proprie tempeste magnetiche che determinano le aurore boreali, le alterazioni del campo magnetico terrestre, i disturbi delle comunicazioni radio ma anche le metereopatie (emicranie, vertigini, variazioni pressorie, ecc.).

Il metereologo austriaco R. Reit-

er, sulla base di 362.000 incidenti verificatisi nel settore dell'industria negli anni '50-'60, aveva scoperto che questi si incrementavano del 20 al 25% durante i periodi di intensa attività solare. Già nel 1945 era stato osservato che la curva della mortalità per malattie cardiache nell'ex Unione Sovietica era in stretta relazione con l'indice delle macchie solari e, ancor prima, nel 1915 Alexander Tchijewsky pubblicava un lavoro dal titolo: "Influenza periodica del Sole sulla biosfera", nel quale dimostrava la relazione tra i fenomeni di perturbazione solare e la vita sulla Terra. Lo scienziato scoprì, pure, una significativa coincidenza tra le maggiori epidemie di peste e la periodicità delle macchie solari. Nel 1951 il fisico Max Knoll affermò che l'irradiazione protonica del sole è influenzata da congiunzioni, opposizioni e altri aspetti planetari, in modo tale che il presentarsi di tempeste elettromagnetiche durante i periodi delle macchie solari può essere previsto con non piccola probabilità sulla base dei suddetti rapporti tra i pianeti. Poiché d'altra parte erano state osservate delle concordanze tra i periodi delle macchie solari e le curve di mor-

talità degli uomini, come anche disturbi delle trasmissioni radio, poteva essere ipotizzato un certo rapporto di causalità tra l'attività solare e gli eventi suddetti.

Nell'ultimo quarto del XX secolo gli scienziati Fred Hoyle e Chandra Wickramasinghe hanno sottolineato il fatto che le epidemie d'influenza più gravi degli ultimi decenni abbiano coinciso con il periodo di maggiore attività del sole e che, essendo lo spazio abitato da forme viventi primordiali come i virus, la grande intensità che raggiunge il vento solare ogni undici anni trasporterebbe una carica maggiore di virus sulla Terra, causando le epidemie più violente. Insomma, vuoi vedere che l'idea antica degli influssi celesti non è poi tanto peregrina.....

"Noi siamo nati ad una certa ora, in un certo luogo e come il vino d'una certa vendemmia, portiamo la qualità di quell'anno e della stagione dentro di noi. Di quello che l'astrologia parla, nulla più, nulla meno".

C.G. Jung

DSSA TIZIANA DI BIAGIO

## PESCA 10 OTTOBRE 2010



### PESCE LUNA

Una giornata bellissima autunnale quella del 10 ottobre 2010. L'incontro a Fiumara Grande. Ci siamo trovati tutti puntuali alle 9,30 pronti a salpare. Siamo in nove: ognuno con la prospettiva di pescare il maggior numero di prodotti ittici. Il battello è pronto: i responsabili, nostri insostituibili mae-

stri di canna e di lenza, dopo essere tutti saliti a bordo, accendono i motori e l'imbarcazione si stacca dalla riva; percorriamo il Tevere, fino alla foce e prendiamo il largo.

Ci allontaniamo dal litorale finché le case di Ostia diventano una piccola increspatura all'orizzonte, con la prua rivolta verso quel piccolo gruppo di barche impegnate nella pesca. Ci fermiamo vicino ad esse.

A bordo fervono i preparativi: viene posizionata la macchinetta per "pasturare" il mare, con accanto la cassetta piena di alici che serviranno da esca; è pronto anche il capace contenitore per raccogliere tutto il pescato ed infine vengono distribuite le canne da pesca.

In poche parole tutto è pronto per agire alla grande.

Però... passa un'ora, passano due ore e le canne, con le relative lenze rimangono immobili, il battello si dondola pigramente; il sole, già alto nel cielo terso d'autunno, luccica sulla superficie increspata del mare... ma niente di niente!

D'un tratto una canna si piega: con tempismo eccezionale viene issata la lenza, azionando il mulinello; la preda ittica scodinzola affannosamente; ci guardiamo subito negli occhi, stavolta "l'abbiamo preso" si esclama tutti insieme e tutti affacciati sul parapetto a guardare.

"Fermi tutti! - grida il comandante - è un Pesce Luna, specie protetta; rigettatelo in mare!"

Operazione che viene fatta a malincuore e con disappunto.

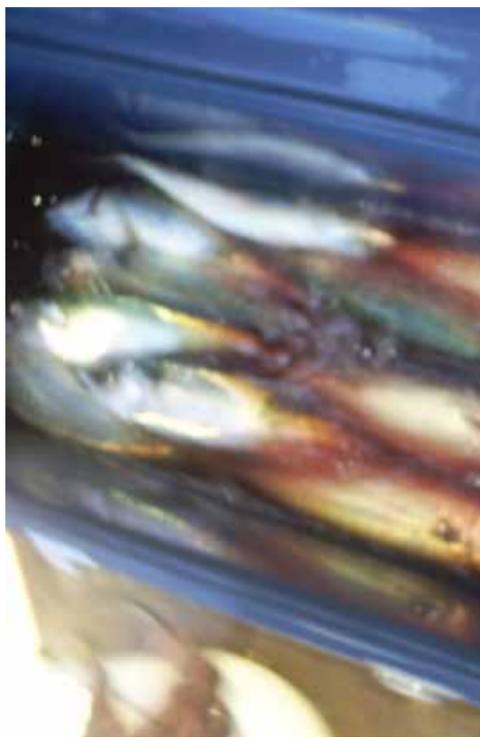
Infatti, dopo essere stato rilasciato, eccolo prendere il sole (vedere la foto n° 1). L'essere acquatico sembra essere cosciente della sua immunità, protetto da leggi internazionali.

Arriva l'ora di pranzo. Si mangia. Assaporando anche la brezza marina.

Nel pomeriggio, si riaccendono i motori e si riparte. Si cerca un nuovo punto per pescare, visto l'insuccesso, fino a quel momento.

Arrivati sul posto... solito dondolio, solite canne con lenze immobili; il sole autunnale manda i suoi raggi più obliquamente e deboli.

Ad un tratto un'altra canna si piega... la lenza è tesa... il mulinello viene azionato, riavvolgendo lentamente il filo, che subisce sollecitazioni... sciabordio dell'ac-



### IL PESCATO

qua ed infine eccolo il pesce... uno sgombrino argenteo. Viene preso con il retino, ancora scodinzolante, issato a bordo e finalmente mostrato (vedere la foto n° 2).

È il primo pesce della giornata. Sono le tre del pomeriggio.

Da quel momento fino alle cinque vengono pescati 9 sgombri dagli altri componenti del gruppo, ben poca cosa dai sogni della mattina (vedere la foto n° 3)... Comunque meglio di niente.

Andrà meglio la prossima volta? SPERIAMOLO.

GIANFRANCO CHERUBINI

Note:

La foto n° 1 è tratta da Wikipedia

Le foto n° 2 e 3 sono di Livio Arditò



"UNA PREDÀ"

# IL COUSCOUS, AMICO DEL NAVIGANTE... E DELLA NATURA



Certo, mi rendo conto che il titolo scelto per queste note sia tale da sorprendere... ma sono sicuro che, dopo aver letto il seguito, anche i più scettici non potranno fare a meno di condividere le mie convinzioni.

Innanzitutto vorrei riepilogare quelli che, nella mia esperienza pluridecennale di navigazione, ho scoperto essere i principali punti critici che emergono per il navigante crocierista che voglia affiancare al piacere di navigare anche il piacere della cucina ed il rispetto della natura. A meno che non navigiate su una grande nave, la vita a bordo presenta la necessità di

considerare alcune criticità. Tutti sappiamo che la scorta d'acqua è una criticità, così come la scorta di gas, il consumo di elettricità e la disponibilità di spazio. Per non parlare dei problemi di smaltimento della spazzatura.

Qualcuno obietterà che tutto ciò non è vero per chi naviga di porto in porto, e non si ferma mai in rada... è vero, ma chi non ha fatto l'esperienza della difficoltà di trovare posto in porto in estate? D'altronde io trovo che la rada rappresenti, comunque, quanto di più piacevole per chi ama vera-

mente il mare... cenare al tramonto in rada è per me una delle esperienze più gradevoli (ovviamente meteo permettendo).

Ciò detto passiamo all'elogio del couscous. Quando parlo di couscous mi riferisco a quello 'precotto', che ormai si trova senza difficoltà in qualsiasi supermercato.

Per dimostrare il mio asserto provo a descrivervi una semplice ricetta.

Supponiamo che vi sia avanzato un sugo qualsiasi: di carne, pesce o verdure, in bianco o con pomodoro: che ci fareste? Io lo lascio nel suo tegame, allungo dell'acqua, lo aggiungo di sale e lo porto a bollore. A questo punto verso il couscous, mescolo per due-tre minuti e poi aggiungo del prezzemolo o basilico o parmigiano a seconda del sugo, metto un coperchio e spengo il gas. Dopo tre-quattro minuti il piatto è pronto e, generalmente, viene molto apprezzato dai commensali.

Facciamo un rapido confronto con l'analogo piatto realizzato con la pasta o con il riso.

Con pasta o riso avreste 'spreccato' dieci o venti volte più acqua, avreste sporcato una pentola in più da lavare, avreste consumato molto più gas... vi pare poco?

Ma c'è di più! Un pacco di couscous da un chilo produce una ventina di porzioni

abbondanti ed occupa lo stesso spazio di un pacco di pasta da mezzo chilo (quattro-cinque porzioni), e praticamente non produce spazzatura.

Naturalmente il cuoco dotato di fantasia può sbizzarrirsi ed inventare tantissime ricette dalla preparazione velocissima e di facile digeribilità.

Per quanto mi riguarda porto sempre in barca provviste di legumi bolliti e di polpa di pomodori in tetrapack, che per la loro forma occupano poco spazio, non rischiano di rompersi e generano poca spazzatura (comprimendo il tetrapack), contrariamente ai barattoli di vetro o metallo.

I miei amici generalmente apprezzano molto il couscous di legumi, o di funghi (porcini essiccati), di rapida preparazione e di buon sapore.

Il couscous di funghi lo preparo facendo rinvenire i porcini secchi in acqua tiepida o, meglio, in latte tiepido, trifolandoli a gusto preferito. E poi procedo come descritto sopra.

Per il couscous di legumi faccio un battutino di olio, cipolla e sedano nel quale faccio cuocere la polpa di pomodoro con sale ed un po' di pepe. Quando il sugo è pronto aggiungo i legumi (singoli o in tris di ceci, lenticchie e borlotti), porto a bollore e procedo come sopra chiudendo con del basilico fresco... semplice, gustoso, nutriente ed ecologico... cosa volete di più???

Buon appetito.

**LUIGI (DALLA CUCINA DEL NEREO)**

## CHI SIAMO

### FLAVIO ENEI



Archeologo - Direttore Museo del Mare e della Navigazione Antica - Presidente del GATC

### EMILIO CERVI



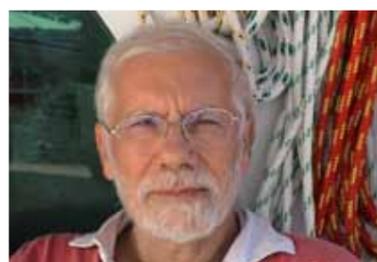
Vicepresidente di Mare Aperto Onlus, laureato in Scienze Geologiche, ex imprenditore, disabile.

### GIANFRANCO CHERUBINI



Tesoriere di Mare Aperto Onlus, diploma magistrale, ex impiegato della sede Centrale dell'Associazione Italiana Assistenza Spastici, disabile, membro del CDR de IL BANSIGO

### LUIGI ESPOSITO



66 anni, laureato in Matematica. Sposato con due figli. Tre passioni: la musica, la cucina e la vela. Ama cucinare

### TIZIANA DI BIAGIO



Socia di Mare Aperto, laureata in Medicina e Chirurgia, ex Dirigente Medico Legale Responsabile INPS Roma - Montesacro

## MARE APERTO ONLUS

### Sede legale:

Via Caffaro 10 - 00154 Roma  
Tel. 06.4466731 - Cell. 360.541507

Codice Fiscale 97088150582 - Partita Iva 05448891001  
Sito web: <http://www.mareaperto.org>