

Sport e società

Un progetto provinciale ha evidenziato pregi e difetti per i più piccoli nelle abitudini alimentari di oggi

ALA - Scatta oggi la nuova stagione per l'Us Alense, che comincia la marcia d'avvicinamento al prossimo campionato di «Promozione» dopo la delusione del mancato ripescaggio in «Eccellenza», nonostante la lunga e gloriosa storia sportiva in 80° di attività. Una decisione che ha fatto e farà discutere ancora moltissimo. Intanto, però, spazio al calcio giocato. L'Alense sarà in ritiro a San Valentino di Brentonico (Hotel Bucaneve) fino a domenica, quindi la preparazione proseguirà ad Ala. Molte le amichevoli programmate nel mese di agosto: si comincia sabato 11 alle ore 17 al «Ger» contro il Montecchio (squadra di serie D) ed

Inizia a San Valentino la stagione dei biancocelesti Alense, da oggi si suda

una settimana dopo, il 18 agosto, sempre al «Ger» alle 18, altra sfida impegnativa contro il Legnago (serie D). Doppio appuntamento ravvicinato al «Ger» la settimana successiva, in occasione del Torneo dell'80°: martedì 21 le semifinali: alle 18.30 Rovereto-Hellas Verona (Primavera), alle 20.30 Alense-Arco; giovedì 23 alle 18.30 la finale 3°/4° posto, alle 20.30 la finalissima per il 1°/2° posto. Il 26 agosto, invece, via al

la Coppa Italia con il primo turno. Dopo l'assemblea elettiva dello scorso giugno, i nuovi dirigenti hanno confermato all'unanimità alla presidenza per un altro biennio Massimo Candio. I due vicepresidenti sono Giuseppe Camprostrini ed Antonello Zani. Responsabile del Settore giovanile è Ugo Tognotti. La rosa della prima squadra: PORTIERI; Fiorini, Goller. DI-



Lallenatore Mario Debiassi

FENSORI: Secchi, Segà, Manica, Battaglia, Casagrande. CENTRO-CAMPISTI: Menolli, Massella, Zanini, Trainotti, Barbieri, Finarolli, Bettio. ATTACCANTI: Braulio, Manfredi, Mattei, Veronesi, Munari. In prima squadra anche gli juniores Baroni, Costa, Tomasoni, Trinfo, Debiassi. Allenatore 1° squadra: Debiassi Mario; allenatore dei portieri: Santorum Giorgio; prep. atletico: Desmond; accompagnatori 1° squadra: Rudi Mellarini, Luciano Lamperti, Loris Gaiga; allenatore Juniores: Armando Veronesi; allenatore Allievi regionali: Ettore Amadori, allenatore Giovannissimi regionali: Alfredo Zomer. G. L.

Mangiar bene, tanta salute per tutti

Coinvolti 315 bambini delle scuole elementari

di GIUSEPPE MICHELON

Se è vero che il mattino ha l'oro in bocca è altrettanto vero che già dalla prima colazione, un momento particolarmente importante per l'alimentazione, possiamo imparare a mangiar bene. Nell'ambito dell'educazione alla salute è stato organizzato per le scuole elementari (interessate le classi terze) della Vallagarina un progetto coordinato dalle dietiste Patrizia Ziviani e Lorena Girardelli dell'ospedale Santa Maria del Carmine. Il problema di una sana e regolare alimentazione infatti è alla base della prevenzione di molte malattie e alterazioni del corpo umano. Mangiare sano e bene significa evitare stress fisiologici e nel contempo mantenere integre tutte le difese naturali della macchina umana.

La prima colazione pertanto si pone come il primo contributo alla costruzione delle difese, alla ricostituzione delle energie ed in definitiva a migliorare la qualità della nostra vita. A cominciare da quella dei più piccoli, degli scolari appunto. Se la prima colazione nei Paesi nordici, Germania in primis, è vista come il pasto principale della giornata, lo stesso non può dirsi nell'area mediterranea. Per non parlare poi del continente americano dove fast food e McDonald's, paninoteche e pasti «al salto» sono i

peggiori nemici di una vera difesa della salute e della vita. A Vallagarina, nella giornata conclusiva, si è detto che in Italia il 52% dei bambini in età scolare non fa la prima colazione. E se la fa si rivolge (complici i genitori) ai prodotti della pubblicità (the, latte Uht e biscotti, brioch, fette biscottate). Ziviani e Girardelli, rivolgendosi ai bimbi delle terze elementari che per l'occasione (non a caso) erano accompagnati dai genitori, hanno sottolineato come il lavoro di preparazione ed insegnamento ha seguito diverse linee guida predisposte dal Servizio provinciale, che era partito con l'aggiornamento degli insegnanti e delineate in un'apposita «Guida didattica». La dispo-



Genitori e bambini a colazione per una corretta educazione alimentare

nibilità di queste seconde mamme ha così permesso di educare i bambini alla corretta alimentazione mattutina e all'importanza della presenza in questa prima occupazione giornaliera dei geni-

tori. Il coordinatore del progetto provinciale del Servizio di educazione alla salute, Enrico Nava, insieme alla responsabile dello stesso servizio, Cristina Iori, hanno voluto evidenziare le finalità del

progetto nella frase «Il mattino ha l'oro in bocca» riferendosi al fatto che la prima colazione, tanto bistrattata e svilita, costituisce per il bambino (e l'adulto) un pieno di energia e riveste grande valenza fisico-psichica ed affettiva.

Ai discorsi didattico illustrativi del progetto è quindi seguita una vera e propria lezione fatta dai bimbi intorno alle caratteristiche nutrizionali degli alimenti della prima colazione, alla digestione e agli effetti positivi sulla persona, il fisico, l'apprendimento, il gioco..., sulle attività della giornata. È risultato che il progetto di educazione alla salute, prima colazione a scuola, a consuntivo, ha registrato il coinvolgimento nel comprensorio della Vallagarina del 4,8 per cento dei bambini delle terze elementari (315 ragazzi), mentre a livello provinciale il dato si è fermato al 31%. Il Servizio educazione alla salute e alimentazione della Pat continuerà il lavoro nei prossimi anni affrontando gli altri momenti giornalieri dell'alimentarsi, anche se l'attenzione è posta ai più piccoli, agli uomini di domani. L'ultimo atto del ciclo di lezioni si è quindi concluso con l'assaggio dei buoni prodotti della terra e del bestiame: latte e pane veri protagonisti di ieri, di oggi e di domani. E di prima mattina.

Al torneo mondiale di yoseikan budo in Francia Un super Omar Sterni

Si è svolto a Saintes Maries De La Mer (in Francia), uno stage a livello mondiale e una competizione, il «torneo della Camarque» manifestazione internazionale di Yoseikan Budo. Sono sfilati atleti di altissimo livello provenienti da ogni parte del mondo, inoltre erano presenti maestri giapponesi, oltre al fondatore dello yoseikan budo Hiroo Mochizuki. Omar Sterni, atleta di spicco e neo insegnante della società «Japan Club Rovereto», si è distinto per le sue doti atletiche guadagnando un ottimo quarto posto, subito dopo i campioni francesi e nonostante fossero presenti i migliori atleti del mondo; inoltre questo atleta ha ottenuto dal maestro fondatore il brevetto di insegnamento nello Yoseikan Training che consente di approfondire le arti marziali a ritmo di musica. Grande la soddisfazione del Club roveretano che da anni promuove lo Yoseikan Budo con istruttori riconosciuti a livello internazionale; chi fosse interessato ai corsi può telefonare al n. 0464 / 438499 oppure 349/5563811.



Laura Tonelli di bronzo Kosmos altri allori europei

Ancora due prestigiose medaglie per la Kappa Kosmos di Rovereto. La giovane junior Laura Tonelli ha conquistato la medaglia di bronzo individuale e la medaglia d'oro a squadre ai Campionati europei di campagna di Zelezna Ruda (Repubblica Ceca). Il terzo posto assoluto è arrivato dopo che Laura si era piazzata al secondo posto nella gara di qualificazione. Passato il turno alle fasi eliminatorie, la forte arciera della Kappa Kosmos, campionessa italiana in carica nella specialità hunter-field, si è scontrata dapprima con una svedese e poi con una ceca. Nella semifinale per il terzo e quarto posto, dopo un'avvincente testa a testa con la junior ceca, Laura Tonelli riusciva ad avere la meglio e vincere così la medaglia di bronzo.

Grande ovviamente l'entusiasmo nella Kappa Kosmos di Rovereto che nel giro di poche settimane ha registrato i successi internazionali di Amedeo e Laura Tonelli, la partecipazione di Cristina Ioriatti (in questi giorni) al Grand Prix di S. Pietroburgo e le ottime prestazioni di Maurizio Prandi e Franco Beccari alle gare di qualificazione di Fivizzano. Il merito del successo della compagnia roveretana di tiro con l'arco è senz'altro da assegnare anche al tecnico Renzo Ruele, dotato di straordinarie capacità.

ROVERETO

RISTORANTE

Al Borgo
Via Garibaldi 13, tel. 0464 / 436300. Consigliabile la prenotazione. orario 12-14.30, 19.30-22. Chiuso domenica sera e lunedì.

PIZZERIA-RISTORANTE

"La terrazza sul Leno"
Via Setaioli 2/A, tel. 0464 / 435151. Orario 12/14.30 - 18.30/24. Accettazione buoni pasto. Chiuso il lunedì. Pizze anche a mezzogiorno.

RISTORANTE

"Novecento"
Hotel Rovereto, corso Rosmini 82/D, tel. 0464/435222. Chiuso la domenica.

PIZZERIA

"La Margherita"
Di Basso Renato e Mirta Cucina dalle 18.30 alle 23.30. Pizzeria dalle 18 alle 24.30. Via Azzolini, 22 - Tel. 0464/435088. Chiuso il martedì.

RISTORANTE

"S. Colombano"
Via Vicenza 30, tel. 0464 / 436006.

Internet <http://www.pantagrueil.it> Orario 12/14 - 19/22. Chiuso domenica sera e lunedì.

PIZZERIA - RISTORANTE

«Oasis»
Marco di Rovereto - Via 2 Novembre, 37/39 - Tel. 942372. Chiuso il lunedì. Venerdì sera polenta baccalà e fritto misto!!

RISTORANTE

«Il Doge»
Salita della Scaletta 4 - Rovereto - Tel. 0464/480611. Pasta fresca fatta in casa, cucina semplice curata nei minimi particolari con prodotti di prima qualità in un ambiente raffinato e suggestivo. Chiuso il lunedì. Gradita prenotazione.

BRENTONICO

PIZZERIA - RISTORANTE

«Lo Sfizio»
Via Roma, 17 - Brentonico Forno a legna. Pesce su ordinazione. Selvaggina. Cene di classe. Sala non fumatori.

VOLANO

BAR - RISTORANTE - TRATTORIA

«Silvana»
Via S. Maria, 33 - Tel. 411234.

Buon appetito dal ristorante «IL DOGE» che vi propone

Lo chef Alan Bianchi del ristorante «IL DOGE» consiglia:

FILETTO DI BACCALÀ GRATINATO CON POLENTA DORATA

Ingredienti: un trancio di baccalà marinato da 120 gr.

- per composto: pepe bianco, erba cipollina fresca, aglio, prezzemolo, un ettogrammo di pane grattugiato, olio extravergine di oliva quanto basta.
- per polenta: 3/4 di acqua, 1/4 di latte, 350 gr. di farina gialla, una noce di burro, sale grosso quanto basta.

Procedimento:
Mettete il trancio di baccalà in una teglia con 2 o 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Ricoprite completamente il trancio con il composto di cui avrete precedentemente amalgamato gli ingredienti. Infornatelo a 250 per circa 5 minuti. Ponete la polenta in una teglia bassa e una volta solidificata tagliatela a cubetti (2X2 cm) e rosolatela con del burro e salvia fino a renderla dorata. Servire i cubetti di polenta in un piatto e affiancatevi il trancio di baccalà ben caldo. Buon Appetito.

Cucina casalinga. Possibilità di mangiare all'aperto.

MORI

RISTORANTE

"Vecchia Mori"
Piazza Cal di Ponte - Tel. 918436. Orario 12/15 - 19/21. Chiuso il lunedì. Si consiglia la prenotazione.

GUARDIA DI FOLGARIA

LOCALE TIPICO

"Grott Stube"
Tel. 0464/720190. Cucina tipica Antica - E' gradita la prenotazione! Chiuso il lunedì.

S. GIACOMO DI BRENTONICO

RISTORANTE

"San Giacomo"
Tel. 0464/391560. Cucina curata, sala per banchetti. Aperto tutto l'anno. Si consiglia la prenotazione.

NOGAREDO

RISTORANTE - BAR

"Locanda D&D"
Maso Sasso - Via Maso 2 - Nogaredo (Tn) - Tel. 0464/410777. Posizione panoramica a 5 km da Rovereto - ampio parcheggio, carne alla brace, pane, pasta e

dolci fatti in casa. Chiuso il martedì. Sabato e domenica aperto anche a mezzogiorno.

ALA

PIZZERIA - BAR - TRATTORIA

"Il Giardino"
Via Ronchiano, 1 - Ala - Tel. 0464/671058. Rahim e Jolanda vi aspettano per gustare le loro pizze speciali e tradizionali - Aperto dalle 17.00 alle 2.00. Chiuso il martedì.

AVIO

PIZZERIA - RISTORANTE

"Il Girasole" di Ivan e Alba
Chiusura il martedì. Orari di apertura 11-14.30 18-23.30. Pizze di ogni tipo con forno a legna. Specialità di pesce. Aria condizionata. Tel. 0464/683196

VILLA LAGARINA

RISTORANTE - PIZZERIA - BAR

"Lago di Cei di Martinelli"
Cei di Villa Lagarina - tel. 0464/801100-0464/412242 - Chiuso il lunedì. Situato in mezzo al verde il rinnovato albergo Lago di Cei offre nella nuova sala sfiziose pizze nel forno a legna durante fine settimana; cucina trentina con paste e dolci fatti in casa. 150 posti a sedere ideale per banchetti, riunioni, matrimoni. 70 posti nel giardino esterno con musica dal vivo nei mesi estivi. Gradita la prenotazione. Ampio parcheggio.

BOOK: ROV55