



Rotary Club Bergamo Ovest dist. 2042



SERVIRE PER CAMBIARE VITE

TEMA ROTARY 2021-2022: "Serve to change lives"

BOLLETTINO N°26  
Volume 36

Presidente Internazionale: **SHEKHAR MEHTA**  
Governatore Distretto 2042: **Edoardo Gerbelli**  
Presidente Club: **Geppi De Beni**

Responsabile: PE Simona Leggeri  
Redazione: AM. Bruno Cividini, M. Cominelli,  
S. Giordani, M. Ghitti,  
A. Catò (rapporto con i media)

Incontro n°30

dal 2 al 5 Giugno 2022

Napoli e Procida

con coniugi ed amici  
**"Viaggio culturale-enogastronomico a Napoli"**

**Prossimi incontri del Club**

Martedì 14 giugno: ore 18,30 in sede CD 2022-2023 con Consiglieri e Presidenti di Commissione. Ore 20,00 in sede **"Parliamo tra noi"**.

Martedì 21 giugno : ore 20,00 con coniugi e amici "Passaggio delle consegne tra **Geppi De Beni e Simona Leggeri**".

Incontro n°29

Giovedì, 26 Maggio 2022

Hotel Excelsior San Marco (BG)

**Soci presenti il 26 Maggio 2022 : 13 = 27,65%** De Beni, Presidente; Antonuccio, Barzanò, AM Bruno Cividini, Carminati, Crotti, Golferini, Leggeri, Magri, Scaglioni, Testa, Tosetti, Viganò.

**Coniugi e familiari: 1** Jo De Beni.

**Ospiti del Club: 2** Laura Castoldi, relatore; s.o. Barbara Nappi.

**Ospiti dei Soci: 0**

**Soci presso altri Club e iniziative: 3** PE Leggeri il 10 maggio al RC Bergamo Nord, AG Carminati il 18 maggio al RC Treviglio e della P.B., il 23 maggio con Magri al RC Sarnico e Valle Cavallina.

**Soci di altri Club: 1** Alberto Perolari, Socio RC Bergamo.

**Soci D.O.F. = 10** di cui 4 presenti.

**Soci = 53**

**Totale Presenze = 17**

**Assiduità mese di Aprile = 39%**

**MAGGIO : Mese della Azione per i Giovani**

**Giovedì 26 Maggio 2022**

## **“Il cibo come risorsa per costruire il tuo benessere”**

**Relatore : Laura Castoldi** ne discute con **Geppi e Jo De Beni Cattaneo**



È una cucina che nasce dai territori, sfruttando quello che potevano offrire, con la loro semplicità, stagionalità ma soprattutto varietà. Viaggiando per l'Italia è incredibile quanti sapori differenti, pietanze, si possano assaggiare, diversissime da regione a regione, dalla montagna al mare.

Oggi, invece, nonostante si sia nell'epoca dei cooking-show, delle miriadi di immagini che riversiamo sui social di piatti succulenti impiattati con precisione maniacale, a trionfare è l'industria alimentare, con i suoi piatti precotti, i conservanti, i dolcificanti. Viviamo in una società dove tutto è veloce, da consumarsi all'istante, così è molto più semplice preparare una cena con un sugo già pronto, scegliendo tra un'incredibile varietà di ravioli cotti in 3 minuti, scongelando un pane al microonde.

La cucina di **Laura** (Castoldi) è tutt'altro. È attenzione ai cibi, alla loro composizione, alla loro produzione, agli abbinamenti, ai colori, agli effetti che possono innescare nel nostro corpo. Riunisce gli antichi sapori con la cultura cinese dei meridiani, degli alimenti "fuoco" o "terra" o "aria". È una cucina che richiede tempo, attenzione, preparazione, che predilige i prodotti integrali, biologici, gli zuccheri naturali della frutta. Non è una cucina di privazione, da "fame", ma insegna un'alimentazione che cura, che ci aiuta a disintossicarci, anche a perdere peso, a disinfiammarci. Spesso conviviamo con cefalee persistenti, mal di stomaco, pensando che la causa sia l'onnipresente stress, senza pensare che, invece, possa essere un'alimentazione sbagliata. Mangiamo troppo e male, troppi cibi raffinati, zuccherati, grassi, senza ragionare sul fatto che siamo ciò che mangiamo e che conseguentemente il nostro corpo ne risente.

Per una scelta personale e una malattia che l'ha colpita due volte, Laura ha compiuto una scelta radicale, trovando giovamento negli insegnamenti del Prof. Berrino (per anni responsabile del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto Tumori di Milano) - che considera alimentazione sana, medi-



vunque nel mondo l'Italia è conosciuta per il proprio cibo, i propri sapori, la famosa dieta mediterranea che, insieme a quella giapponese è considerata la più sana al mondo. Se ci pensiamo, è una cucina fatta di cose genuine, di frutta e verdure di stagione, olio d'oliva, pasta di grani non trattati, pesce azzurro.



*Continua a pag.3*



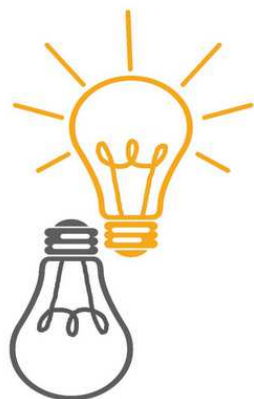
## Agenda degli eventi nel Gruppo Orobico 1 e 2



tazione e movimento gli alleati imperdibili di una vita sana e salutare – abbandonando la sua prima vita da traduttrice carnivora, diventando operatrice olistica formandosi alla scuola della Sana Gola a Milano. Ha realizzato un sogno, cucinare per gli altri, insegnando quei principi che l'hanno aiutata e che l'hanno trasformata in una persona sempre sorridente e attenta.

Consiglio di abbandonare le proprie reticenze e di provare i suoi piatti profumati, colorati, gustosi, "Buoni e Sani" e, perché no, anche di iscriversi ai suoi corsi, per riscoprire il gusto della preparazione del pane, dei cereali, delle verdure. Nulla ci vieterà di mangiare una saporitissima bistecca, quello che dovremmo imparare è la moderazione. Che non vale solo in cucina... .

*Simona L.*




  
**9° CONGRESSO  
DISTRETTO 2042**  
**INNOVARE  
PER  
CAMBIARE  
VITE**  
**25.06.22**  
CONFINDUSTRIA BERGAMO  
VIA STEZZANO N. 87  
KILOMETRO ROSSO  
GATE 5

L'evento inizierà alle ore 9 e terminerà alle ore 16.30 con il Passaggio del Collare tra il DG Edoardo Gerbelli e il DGE Davide Gallasso.

**Rotary Club Bergamo** : Lunedì 6 giugno ore 20,00 in sede all'Hotel Excelsior San Marco – Sala dei Mille Dott. **Federico Fieconi**, Produttore e studioso dell'immaginario disegnato "A tu per Toons - Disney, Schulz e altri Maestri: incontri ravvicinati con l'arte del cartoon". Lunedì 13 giugno ore 12,45 in sede – Sala Colonna "Presentazione nuovi soci".

**Rotary Club Bergamo Città Alta** : Martedì 31 maggio ore 20,00 in sede al Ristorante La Marianna "Astrobufale: perché crediamo alle fake news". Relatore **Luca Perri** di BergamoScienza. Martedì 7 giugno dalle ore 19,00 alla Marianna importante serata dedicata ai Premi Fantoni, Donizetti e Gavioli.

**Rotary Club Bergamo Hospital1 GXXIII** : Mercoledì 8 giugno ore 20,00 da Mimmo Ai Colli in via Longuelo 264 "Parliamone tra noi".

**Rotary Club Bergamo Nord** : Martedì 7 giugno ore 18,00 Consiglio direttivo.

**Rotary Club Bergamo Sud** : non pervenuta.

**Rotary Club Città di Clusone** : Giovedì 9 giugno ore 20,30 "Consiglio direttivo".

**Rotary Club Dalmine Centenario** : non pervenuta.

**Rotary Club Isola Bergamasca - Ponte San Pietro** : non pervenuta.

**Rotary Club Romano di Lombardia** : Mercoledì 1 giugno ore 20,00 al Palace Hotel di Zingonia "L'esplorazione spaziale: dagli eroici anni 60 al futuro". Relatore Dott. **Alex Chiesa**.

**Rotary Club Sarnico e Valle Cavallina** : Lunedì 20 giugno ore 20,00 "Passaggio delle consegne".

**Rotary Club Terra di San Marco-Orio al Serio** : Martedì 21 giugno ore 20,00 in sede all'Hotel LIFE SOURCE , via Briantea,5 -, Bergamo "Passaggio delle consegne".

**Rotary Club Treviglio e della Pianura Bergamasca** : Mercoledì 1 giugno ore 20,00 al Palace Hotel di Zingonia "l'esplorazione spaziale dagli eroici anni '60 al futuro". Interclub con il RC Romano di Lombardia. Relatore dott. **Alex Chiesa**.

### MAGGIO: AUGURI DI BUON COMPLEANNO A

*Pietro **Manzoni** il 3,  
Stefano **Maroni** il 5,  
Francesca **Regonesi** il 9,  
s.o. Franco **Benelli**  
e Fabio **Fusco** il 12,  
Matteo **Golferini** il 20,  
Lorenzo **Scaglioni** il 24,  
Roberto **Perego** il 25,  
Filippo **Calarco** il 31.*

