

GIUGNO 2021
ANNO 6 - NUMERO 2

CQ NEWS MSG

LE NOTIZIE DEL COMITATO DI QUARTIERE MILANO SANTA GIULIA

**Bonifica
ambientale:**
si comincia

**Riqualificazione
e sicurezza**
nel quartiere

Cesare Carlizzi



Presidente Comitato di Quartiere Milano Santa Giulia

Cari lettori, gli ultimi mesi sono stati caratterizzati da una decisiva accelerazione dell'iter per l'approvazione della variante al progetto "Milano Santa Giulia" che si è definitivamente e ufficialmente concluso nel mese di giugno.

Ora tutto è pronto per l'avvio dei lavori di sviluppo della parte nord del Quartiere a partire dalla bonifica ambientale del suolo per la quale l'Operatore ha già affidato l'incarico a primarie società che operano nel settore del risanamento di aree industriali dismesse e dello smaltimento dei rifiuti e decontaminazione del suolo.

Ci aspettano diversi anni di interventi e di cambiamenti per la rigenerazione urbana del Quartiere con primo obiettivo, ormai abbastanza vicino, le Olimpiadi Milano - Cortina del 2026.

Sono stati realizzati, nel frattempo, o sono comunque in fase di realizzazione o di avvio, diversi interventi di sistemazione e riqualificazione che avevamo anticipato nei numeri precedenti. Tra questi ricordiamo e approfondiamo all'interno di questo numero la riqualificazione delle vasche e la pulizia delle panchine della Promenade Cassinari, gli interventi sulla viabilità e la sosta regolamentata a Rogoredo e Santa Giulia.

Sempre in primo piano è il tema della sicurezza. Sono state recentemente portate a compimento alcune importanti operazioni da parte delle forze dell'ordine (ne parliamo a pagina 12), ma allo stesso tempo abbiamo constatato un'iniziale recrudescenza di alcuni fenomeni nell'area di Porto di Mare che necessitano di essere monitorati costantemente per non vanificare il lavoro fin qui svolto.

Per quanto riguarda le nostre iniziative (ricreative), anche se la situazione dal punto di vista epidemiologico e sanitario sembra in progressivo (e speriamo definitivo) miglioramento, abbiamo preferito concentrarci su eventi per un numero limitato di persone: per settembre abbiamo in programma una nuova escursione guidata con Andrea Bolzoni, guida escursionistica ambientale, alla scoperta di località naturalistiche non troppo distanti da Milano e una visita di gruppo con uno storico dell'arte al Cenacolo Vinciano (a pagina 10 maggiori dettagli e informazioni sulle iniziative).

Buona estate e buona lettura!



Anno 6
Numero 2
apr-giu 2021

Direttore Responsabile: Massimo Bernardi
Coordinamento editoriale: Cesare Carlizzi, Luca Gibelli
Grafica: Alessandro Negri
Hanno collaborato a questo numero: Alessio Balzaretto, Stefano Bianco, Fabio Marsico, Cristiana Pelligra, Roberto Ravizza, Alessandro Sampietro, Vanessa Lumy Yoshimura
Stampa: La Serigrafica Arti Grafiche srl
Via Toscanelli, 26 - 20090 Buccinasco - Mi
Registrazione Tribunale di Milano n. 264 del 13 ottobre 2016



PER SEGUIRCI
E CONTATTARCI

www.cqmsg.it
info.cqmsg@gmail.com
CQMSG
@cqmsg
CQMSG

Approvata la variante: al via la bonifica ambientale

Come avevamo anticipato nell'ultimo numero di CQMSG News, il mese di giugno ha visto la definitiva conclusione dell'iter urbanistico per l'approvazione della "Variante" al progetto Milano Santa Giulia, che consente di poter finalmente dare avvio allo sviluppo dell'iniziativa partendo dall'attività di bonifica dei suoli.

Dopo l'approvazione della Variante da parte del Consiglio Comunale intervenuta in data 27 maggio 2021, Regione Lombardia ha emesso e pubblicato sul BURL lo scorso 17 giugno il decreto di approvazione dell'Atto Integrativo all'Accordo di Programma per la riqualificazione urbana delle aree di Milano Santa Giulia, che segna la chiusura definitiva dell'iter autorizzativo.

Lo sviluppo del progetto prevede che siano previamente eseguite le attività di bonifica ambientale completa dell'area e, a tal fine, Risanamento S.p.A., a seguito di una gara internazionale, ha affidato all'ATI SUEZ-SEMP il relativo incarico per un corrispettivo pari a più di 80 milioni di euro.



L'attività di bonifica sarà attuata per fasi successive, la prima delle quali consentirà la realizzazione dell'arena in tempo utile per il suo utilizzo a servizio delle Olimpiadi invernali Milano Cortina del 2026. L'intervento sarà decisamente imponente se si considera che per 3 anni e mezzo, in un'area di 64 ettari, saranno bonificati 1,2 milioni di metri cubi di terra in loco (escavazione, lavaggio, stabilizzazione e riporto), mentre altre 300mila tonnellate di terra e materiali vari saranno trattate all'interno della rete infrastrutturale degli appaltatori per smaltirle o valorizzarle, a seconda delle loro caratteristiche.

La "Variante" fa riferi-

mento a un'area di circa 1.200.000 metri quadrati di superficie territoriale con una capacità edificatoria complessiva di 658.380 metri quadrati, di cui 250mila circa già realizzati o in corso di realizzazione e prevede il riassetto planivolumetrico dell'area con una rimodulazione dei servizi per il quartiere.

Oltre all'Arena (Pala Italia), che ospiterà la cerimonia inaugurale e le gare di Hockey sul ghiaccio dei giochi olimpici del 2026, verrà realizzato un grande parco urbano attrezzato di circa 362mila metri quadrati, nuove scuole di ogni grado, un museo per bambini, una nuova sede del Conservatorio,



una zona residenziale con circa 3mila alloggi (in edilizia ers, convenzionata e libera), un business center con uffici, attività commerciali, negozi di vicinato, la **metrotranvia** di collegamento della stazione di **Rogoredo** con la stazione **Forlanini M4** e le opere stradali necessarie per il corretto assetto viabilistico all'interno dell'ambito urbano. Uno dei temi più controversi e discussi è stato proprio quello relativo al prolungamento della strada **Paulesse** (Lotto 2) che prevede il passaggio della strada accanto al nuovo quartiere di **Merezzate**. L'opera, che fa parte delle opere pubbliche previste dal PII, ha visto la ferma opposizione di diversi **Comitati** e **Associazioni di cittadini** che ne hanno chiesto la interdizione della strada al traffico dei mezzi "pesanti" e la sua ricomprensione in ambito di "area B" in modo che possa effettivamente svolgere le funzioni

di strada di quartiere. Abbiamo altresì evidenziato la necessità, nel caso in cui non fosse possibile interrare l'intero tracciato stradale, di prevedere la realizzazione di ulteriori opere di mitigazione idonee a limitare al massimo l'impatto acustico e ambientale della strada nel tratto che scorrerà di fianco al nuovo quartiere di **Merezzate**. La valutazione dell'opera implica dal nostro punto di vista la necessità di un'analisi complessiva sull'intera viabilità del quartiere, tenendo dunque conto anche della possibile maggiore pressione di traffico privato sull'asse di Via del Futurismo, Via Pizzolpasso e via Manzù (quest'ultima interessata anche dal passaggio della metrotranvia) che un eventuale stralcio potrebbe comportare. Il nodo del prolungamento della **Paulesse** riteniamo che non sia definitivamente sciolto e porterà altre discussioni, ma al netto di questo tema, che è sicuramente delicato e complesso, va sottolineata l'importanza del traguardo raggiunto con l'approvazione della variante, che consentirà, dopo anni di stasi, di dare avvio ai lavori di bonifica e di completamento urbanistico del quartiere nella parte nord, rimasta finora la grande incompiuta. ■

CESARE CARLUZZI

I lavori di **riqualificazione** delle **vasche** in promenade

Procedono i lavori nel cantiere per la riqualificazione architettonica e impiantistica delle vasche ornamentali della **Promenade Cassinari** e si iniziano a intravedere i primi risultati.

L'intervento interessa in questa fase l'impianto delle due **vasche centrali** della Promenade (la vasca n. 6 e n. 7) dove sono state installate le condotte in acciaio inox per alimentare i giochi d'acqua e montati i 33 ugelli (16 nella vasca n. 6 e 17 nella vasca n. 7) per i giochi a zampillo con getto verticale.

Lo scorso 21 giugno è stato eseguito un **test** per verificare la portata d'acqua e il corretto funzionamento dei collettori dell'impianto, che ha dato **esito positivo**.

Nel frattempo, è arrivato in cantiere il materiale per il rivestimento del fondo delle vasche costituito da lastre in serizzo con taglio controvena, la cui posa è appena iniziata terminati gli interventi impiantistici e i test.

La conclusione dell'intervento nelle vasche centrali e la relativa scantierizzazione è prevista per la **fine**



del mese di luglio.

Una volta conclusi i lavori nel primo gruppo di vasche si procederà con la cantierizzazione e l'avvio dei lavori sul **secondo gruppo** (i quattro invasi posti a nord della Promenade) e, a seguire, sul **terzo gruppo** (i cinque invasi posti all'inizio della via Cassinari).

A differenza delle vasche centrali, sulla **prima** e sull'**ultima** vasca della via Cassinari, le due più grandi, verranno installati 5 ugelli per giochi a zam-

pillo con getto inclinato di 35°, mentre nelle vasche più piccole è prevista l'installazione di giochi a fungo per movimentare l'acqua.

La **conclusione dei lavori** di riqualificazione è prevista entro la fine dell'**autunno 2021**.

Ricordiamo che sarà sempre possibile, tenuto anche conto delle richieste dei residenti, **regolare il funzionamento dei giochi d'acqua** in termini di orario, altezza dei getti, alternanze. ■

Avviati gli **interventi** nelle strade del **quartiere**

A maggio sono iniziati i lavori di riqualificazione di **via Rogoredo**. Oltre al rifacimento dei marciapiedi e di alcune aree di sosta, per migliorare la sicurezza stradale e gli attraversamenti pedonali, sono in fase di avvio i cantieri per la realizzazione di due **passaggi pedonali rialzati** (c.d. "castellane") agli incroci con **via Monte Peralba** e con **via Freikofel**. Inoltre, per moderare la velocità,

sarà introdotta la zona 30 anche lungo tutta la via. Analogamente, sono già stati progettati e si attende la fase di avvio dei lavori per la realizzazione di un **passaggio pedonale rialzato** e di un **passaggio pedonale ad isola** lungo **via Pizzolpasso**, all'altezza di via Cassinari e in prossimità dell'accesso al posteggio ATM. In questo contesto, la presenza del cantiere dell'edificio **Spark Two**, con l'annessa movimentazione di mezzi sulla via Pizzolpasso, comporta una attenta valutazione delle modalità di cantierizzazione dell'intervento relativo alla messa in sicurezza dei passaggi pedonali e gli uffici tecnici del Comune stanno individuando la soluzione più opportuna



per non congestionare questo tratto stradale. Nelle vie di Rogoredo e di Santa Giulia è stata avviata anche la **tracciatura delle strisce blu** che delimitano le aree di **sosta regolamentata a pagamento**. La realizzazione della segnaletica orizzontale e verticale verrà effettuata gradualmente e al termine



SOSTA REGOLAMENTATA

L'ambito di sosta regolamentata n. 35 si sviluppa lungo il tracciato della linea gialla della M3 compreso tra le fermate di Brenta e di San Donato. Come negli altri ambiti standard esterni alla Cerchia Filoviaria, la **tariffa** è di **1,20 €/h** da lunedì a venerdì (esclusi festivi), **dalle ore 8.00 alle ore 13.00**. La sosta è gratuita per i residenti nell'ambito che espongono il contrassegno.



della tracciatura complessiva si avrà l'attivazione. I residenti hanno diritto a un **pass di sosta** per parcheggiare gratuitamente il proprio veicolo negli spazi delimitati dalle strisce blu. Nei primi mesi del 2020 il Comune di Milano ha inviato ai residenti una comunicazione relativa alla

sosta regolamentata con allegato il contrassegno (pass di sosta) da esporre sul parabrezza dell'auto per usufruire della **sosta gratuita** in tutte le vie dell'ambito n. 35. Qualora i dati del pass rilasciato non siano corretti se ne può chiedere la modifica. I residenti che non

dai cantieri
Stefano
Bianco



hanno ricevuto alcuna comunicazione per il proprio veicolo, possono richiedere un nuovo pass. In entrambi i casi è possibile effettuare le richieste accedendo al servizio online presente nel **portale del Comune di Milano**: www.comune.milano.it/servizi/pass-per-la-sosta-di-residenti-e-domiciliati-a-milano. Nel portale sono disponibili informazioni dettagliate sui requisiti, sulle procedure di rilascio e sulle ulteriori modalità per contattare gli uffici anche presso le sedi fisiche. ■

STUDIOBERSANI
ROGOREDO

Siamo vicini a te.



In Via Rogoredo 21/c (MI)

A pochi passi dalla Stazione FS/MM
dietro alla sede Sky Italia.

Tel. 02-513435

www.studiobersaniroredo.it

Direttore Sanitario: Dott.ssa Enrica Bersani.

ODONTOIATRIA

CARDIOLOGIA

**MEDICINA ESTETICA
& NUTRIZIONE**

FISIOTERAPIA

POLIAMBULATORIO OSTEOFIGHTERS

Dopo quanto preannunciato nelle varie uscite del giornalino del quartiere, **abbiamo finalmente inaugurato il Poliambulatorio Osteofighters**, come promesso, **nel cuore della Promenade di Santa Giulia**.

Il poliambulatorio Osteofighters ha come obiettivo quello di favorire **un rapporto tra medico e paziente fondato sull'ascolto e sulla fiducia**, rispondendo ai bisogni relazionali della persona per garantire qualità elevata, massima attenzione e disponibilità.

Il nostro team multidisciplinare è formato da medici e professionisti della salute altamente qualificati che lavorano in equipe, per garantire la migliore esperienza di cura con tempi di attesa rapidi (prenotazione anche in giornata).



Osteopatia

L'Osteopatia è una terapia manuale mirata alla ricerca e alla correzione delle cause che generano il dolore. Il trattamento manipolativo è idoneo per tutte le età.



Fisioterapia

La Fisioterapia è una branca della medicina che consta nel recuperare o acquisire funzionalità motorie perse attraverso tecniche manuali, esercizi riabilitativi o elettromedicali.



Ortopedia

L'Ortopedia è una branca iperspecialistica della chirurgia che si occupa del trattamento di problemi dell'apparato scheletrico. L'approccio terapeutico Ortopedico può essere farmacologico e/o chirurgico.



Massoterapia

La massoterapia, attraverso le pratiche del massaggio, si occupa di migliorare l'apparato muscolo-scheletrico portando il corpo ad uno stato di benessere globale.



Nutrizione

Il Nutrizionista elabora diete e profili nutrizionali per soggetti sani e per persone in condizioni patologiche. Fornisce consigli utili per uno stile di vita equilibrato.



Psicologia

La Psicologia è la scienza che studia i fenomeni propri del meccanismo mentale e affettivo, sia dal punto di vista relazionale, sia dal punto di vista sperimentale.



Fisiatria

La fisiatria è la medicina fisica e riabilitativa che si occupa della prevenzione, diagnosi, terapia e riabilitazione della disabilità conseguente a varie malattie invalidanti, congenite o acquisite.

02 91577834



info@osteofighters.it



PRENOTA
ONLINE

349 3589865



osteofighters.it



Via Bruno Cassinari
18, Milano

@osteofighters



osteofighters



sconto del 10% su tutte le visite
(Utilizzabile nel mese di giugno e luglio)

Trekking alla Rocca di Manerba sul Garda

Domenica 13 giugno abbiamo fatto una piacevole e istruttiva escursione al Parco Naturalistico della Rocca di Manerba sul Garda, passando una bella giornata in compagnia, immersi nella splendida natura del Lago di Garda.



Accompagnati da **Andrea Bolzoni**, Guida Escursionistica Ambientale, dopo aver raggiunto **Manerba del Garda**, ci siamo addentrati nei sentieri del parco naturalistico, scoprendo gli ambienti naturali unici delle rupi e delle falesie di **Punta Sasso** e godendo di panorami mozzafiato su tutto il **Lago di Garda**.
La giornata estiva ci ha

anche consentito di fare un bagno refrigerante nelle acque limpide e tiepide del **Lago di Garda**.
L'escursione si è svolta lungo un percorso ad anello di circa 11 km con un dislivello di circa 300 m. e si è conclusa dopo aver raggiunto l'area archeologia della **Rocca di Manerba sul Garda** posta su uno sperone roccioso a picco sul lago. ■

NUOVE PROPOSTE

Per settembre stiamo organizzando un'escursione guidata di gruppo sull'alta via dei Monti Liguri con **Andrea Bolzoni**, Guida Ambientale Escursionistica associata Aigae, e una visita guidata al Cenacolo Vinciano con la guida di uno storico dell'arte.

▣ Sabato 11 settembre – “Tra cielo e mare, sull'alta via dei Monti Liguri”

Proponiamo un trekking unico fra natura, storia e geologia che ci condurrà alla scoperta di una Liguria inaspettata e selvaggia. Un balcone panoramico sul golfo di **Genova** e sulla **riviera di Ponente**. Percorso panoramico e di cresta, lunghezza di circa 11 km e 350 metri di dislivello.

▣ Sabato 18 settembre – Visita Guidata al “Cenacolo Vinciano”

Un'occasione unica per scoprire, accompagnati da uno storico dell'arte, l'affresco più famoso al mondo, l'**Ultima Cena** di Leonardo da Vinci.

Per ulteriori informazioni, costi e prenotazioni: info.cqmsg@gmail.com e www.cqmsg.it

La StraRogoredo Santa Giulia arriva in Senegal

Purtroppo, come già accaduto nel 2020, anche quest'anno la situazione di emergenza sanitaria dovuta alla diffusione della pandemia Covid-19 non ha consentito di proporre l'ormai consueto appuntamento annuale con la corsa non competitiva “**StraRogoredo Santa Giulia**”, evento organizzato dalle Associazioni attive nei quartieri **Rogoredo** e **Santa Giulia** e dalla **Parrocchia Sacra Famiglia**, che tanta partecipazione e successo ha riscosso nelle ultime edizioni.

E mentre gli organizzatori sono al lavoro per programmare l'edizione del 2022 della manifestazione podistica – sperando naturalmente che nel frattempo l'emergenza sanitaria possa essere definitivamente superata – arriva dal **Senegal** una bella notizia con bellissime immagini legate alla corsa. Grazie all'**Associazione “La Forza di un Sorriso”** e alla volontaria **Fiorella De Lauretis**, cui erano state donate dagli organizzatori diverse magliette con il logo della corsa, dallo scorso mese di maggio i



bambini della scuola calcio di **Mbodiene** in **Senegal** giocano indossando le magliette della **StraRogoredo Santa Giulia**.
La pandemia ha, anche in questo caso, inciso rallentando il processo di consegna delle magliette che sono arrivate a destinazione in **Senegal** con più di un anno di ritardo, ma ciò che conta è il risultato

raggiunto e la catena di solidarietà resa possibile grazie alla collaborazione tra gli organizzatori della manifestazione e l'**Associazione “La Forza di un Sorriso”**, collaborazione che si cercherà di riproporre nella prossima edizione della corsa. Appuntamento quindi alla **StraRogoredo Santa Giulia 2022!** ■



Sgomberato il campo irregolare di via Bonfadini

Il 4 maggio è stato sgomberato il campo nomadi abusivo situato tra via Bonfadini e Via Zama, a seguito di una lunga inchiesta che ha individuato l'area come il centro di attività di traffico e smaltimento



illecito di rifiuti, e consentito di arrestare 33 persone (tra cui 6 residenti nel campo stesso). L'attività illecita produceva una situazione di degrado anche al di fuori dello stesso, dove venivano riversati circa 200mila kg di scarti all'anno, che Amsa era

costretta a rimuovere più volte durante la settimana. A seguito dello sgombero l'area è stata posta sotto sequestro per procedere quindi con la demolizione delle baracche e delle case in cemento costruite illegalmente. ■

LUCA GIBELLI



INTERVENTI CONTRO LO SPACCIO DI STUPEFACENTI

Prosegue il contrasto allo spaccio di stupefacenti da parte delle forze dell'ordine, con due importanti interventi nelle ultime settimane. Il 24 maggio sono state arrestate 12 persone accusate di far parte di una banda che gestiva lo spaccio di stupefacenti in un'area lungo i binari della ferrovia in direzione San Donato: le indagini hanno portato al sequestro di 13 kg di cocaina e 500 gr. di eroina, oltre a 31mila euro in contanti.

Il 9 giugno sono scattate le manette per 10 componenti di due distinte organizzazioni



criminali che gestivano lo spaccio nelle aree comprese tra via Orwell e via Sant'Arialdo.

Nei giorni successivi a questi due interventi si sono succeduti altri arresti, con cadenza quasi quotidiana, a testimonianza della costante attenzione delle forze dell'ordine al contrasto dello spaccio in queste aree.

A Rogoredo una seconda sede per il Conservatorio

Con l'approvazione della variante al P.I.I. Milano Santa Giulia arriva anche l'ufficialità della realizzazione a Rogoredo di una seconda sede del Conservatorio Giuseppe Verdi, uno tra i più grandi istituti di formazione musicale in Italia.

Lo scorso mese di maggio si è avuta la conferma del finanziamento pubblico di 50 milioni di euro (40 dallo Stato e 10 da Regione Lombardia) per la realizzazione di questo importante progetto, che entra ora nella fase della progettazione esecutiva. Conservatorio sarà dedicata alla musica del nostro tempo, il rock, il pop l'elettronica, mentre resterà nella sede centrale di via del Conservatorio la musica classica.

Oltre alla formazione di giovani musicisti, tra gli obiettivi che si propone il Presidente del Conservatorio Giuseppe Verdi, Raffaello Vignali, vi è la realizzazione di corsi relativi a mestieri legati alla musica per creare concrete occasioni di lavoro per i giovani. Il nuovo complesso del



Conservatorio sorgerà nell'area dell'ex "Cort del Rebuscin" (che nel progetto originario era destinata alla realizzazione di una RSA), accanto alla Palazzina ex Chimici che sarà oggetto di interventi di recupero e riqualificazione e costituirà parte integrante del progetto.

È quindi prevista la realizzazione di un campus destinato a ospitare circa 600 - 800 studenti, con un grande auditorium da 350 posti a sedere per i concerti, un bar e un ristorante, oltre a decine di aule e laboratori all'avanguardia, sale prova, fab lab, co-working e uno studentato da 200 posti



letto. L'obiettivo è di riuscire a terminare i lavori per consentire l'apertura del campus per l'anno accademico 2024/2025. Si tratta di un importante progetto di rigenerazione urbana che porterà grande beneficio al quartiere. ■

PULIZIA PANCHINE NELLA PROMENADE CASSINARI



È stato ultimato nelle scorse settimane l'intervento di **pulizia delle panchine** di via Cassinari a lungo richiesto da tanti residenti. Spiace constatare che l'ottimo risultato raggiunto è stato in parte già inficiato dalla scarsa attenzione e cura di alcuni nei confronti del bene comune.

le letture di Doc Thriller

Bentrovati malati di thriller, vi vedo un po' pallidi, serve qualcosa di forte? Bene, allora vi prescrivo **La Sete** di **Giovanni Lucchese**.



LUI è un uomo ossessionato e perverso, LEI una donna ricca e annoiata. Entrambi usano il loro disprezzo verso il mondo come arma puntata contro ogni persona che incontrano. In una Roma cupa e crudele, le loro storie corrono parallele fino ad incrociarsi dopo la morte di un uomo.

La Sete è un thriller ad alto contenuto erotico, espressione di rabbia pura.

Siete pronti a spogliarvi da tutti i vostri tabù letterari? Fatelo senza vergogna, ma soprattutto preparatevi a scavare nelle anime nere dei due protagonisti.

L'adrenalina, il desiderio, la passione, il dolore, non rimarranno dei concetti astratti ma li sentirete crescere dentro, fino a farvi venire i brividi.

"HUMAN NATURE": LUCAS FOGLIA A SANTA GIULIA

Il 16 giugno l'autore **Lucas Foglia** ha presentato a Santa Giulia la mostra fotografica **"Human Nature"** allestita sulle cesate del cantiere **"Spark Two"**. **Human Nature** di **Lucas Foglia** è una serie di storie fotografiche su come



ci relazioniamo alla natura nel contesto del cambiamento climatico. La mostra si caratterizza quale progetto di arte pubblica urbana realizzata da **FOM** (Fotografia Open Milano) con **Arts For** e **Lendlease**.

Un piatto tradizionale marocchino: il **COUS COUS**

L'estate è arrivata, l'abbiamo attesa tanto tantissimo. E come ogni volta, passata la prima settimana iniziamo a lamentarci. Per l'umido, per le zanzane per il caldo. E in effetti caldo fa caldo. Quando le temperature salgono, a **Milano** abbiamo la sensazione di trovarci in una località esotica lontana; mi viene in mente il mio viaggio in **Marocco**, dove ho potuto vedere paesaggi e città incantevoli avvolte da un'atmosfera magica fatta di storia, tradizioni e costumi affascinanti.

Un piatto tradizionale marocchino è il **cous cous**. Perfetto per l'estate, perché si prepara in cinque minuti, è una buona alternativa alla solita insalata di riso ma più leggero, e, visto che siamo tutti in balia della prova costume,



assolutamente perfetto. La mia ricetta del **cous cous** è ricca di verdure non perché io sia vegeta-

riana ma perché è più fresca e veloce da fare. Buon appetito ma soprattutto buona estate! ■

La preparazione è molto semplice. Si può utilizzare il **cous cous** che cuoce in 5 minuti (reperibile in tutti i supermercati).

Le dosi sono: un **bicchiere d'acqua** un **bicchiere di cous cous**.

Si porta l'acqua salata a ebollizione; quindi si spegne il fuoco si versa il **cous cous** con un **cucchiaino d'olio** e con l'aiuto di una forchetta lo si sgrana.

Nel frattempo in una ciotola prepariamo:

- ✓ **pomodorini**
- ✓ **cipolla rossa di Tropea** finemente affettata
- ✓ **ceci**
- ✓ **tonno** (in alternativa al tonno si possono metter le **zucchine** saltate e la **menta** fresca)
- ✓ un po' di **basilico**

Uniamo il **cous cous** e condiamo con olio e sale a piacere.

CARROZZERIA
OFFICINA



LATERZA

Rocco Laterza

tel: 351 9567172

Via San Dionigi, 17 - Milano / info@rlaterza.it

**Elettrauto - Carrozzeria - Revisione
Tagliandi - Gommista - Officina**

