

# Rotary Club Milano Aquileia



Distretto 2041 - Club n° 12240

Anno Sociale 2015 – 2016 – XXXVIII del Club

Motto del Presidente Internazionale Ravi Ravindran:  
Be a gift to the world -- Siate dono nel mondo

Motto del Presidente Riccardo Santoro:  
Prometti solo ciò che puoi mantenere, e dai più di ciò che hai promesso

Club Padrino di:  
Rotaract Milano Aquileia Giardini  
Interact Milano Aquileia



Club Contatto: Dijon Côte d'Or (Francia)  
Vila Nova de Gaia (Portogallo)  
New York (U.S.A.)

Presidente: Riccardo Santoro  
Past President: Pasquale Ventura  
Presidente eletto: Giancarlo Vinacci  
Vicepresidente: Giuliano Ballantini  
Segretario: Margherita Senati  
Tesoriere: Luigi Candiani  
Prefetto: Claudio Granata

Consiglieri: Alessandra Caricato  
Paolo Garimoldi  
Filippo Gattuso  
Simone Giuliani  
Pietro Freschi  
Luigi Manfredi  
Annamaria Oliva

Presidente Commissione Effettivo: Filippo Gattuso  
Presidente Commissione Amministrazione: Giancarlo Caramanti  
Presidente Commissione Rotary Foundation: Eugenia Damiani  
Presidente Commissione Pubbliche Relazioni: Annamaria Oliva  
Presidente Commissione Programmi: Pietro Freschi  
Presidente Commissione Azione Giovani: Simone Giuliani

Riunioni Conviviali: Lunedì non festivi, ore 20, presso Hotel de la Ville - Via Hoepli 6 - Milano - tel. 02 8791311

## Bollettino n. 38 ESTRATTO

### CALENDARIO DELLE PROSSIME RIUNIONI

**20 GIUGNO 2016**

Mons. Marco Navoni

**Il Giubileo della Misericordia**

(Hotel De la Ville - ore 20.00 – con Signore)

## RELATORE DELLA PROSSIMA CONVIVIALE

### Marco Navoni

Mons. Marco Navoni - Nato a Milano nel 1953, sacerdote ambrosiano dal 1977, canonico del Duomo e della basilica di Sant'Ambrogio, dal 1991 è dottore della Biblioteca Ambrosiana. Insegna storia della liturgia al Pontificio Istituto Ambrosiano di Musica Sacra. Ha pubblicato studi e contributi in particolare sulla storia della Chiesa di Milano e della liturgia ambrosiana.

Per l'Editrice ITL-Centro Ambrosiano ha pubblicato Ambrogio, maestro di vita consacrata, Il ministero sacerdotale in Sant'Ambrogio, La Settimana santa ambrosiana e La liturgia delle ore.



**27 GIUGNO 2016**

### Passaggio delle consegne

(Palazzo Visconti - Via Cino del Duca 8 - ore 19.45 - con Signore - costo per consorti ed ospiti € 55,00)

La cena sarà curata dal ristorante il "Sole di Ranco" dello chef stellato Davide Brovelli



*Rotary Club Milano Aquiteia*



*via Cino del Duca 8, Milano*

*Lunedì 27 giugno  
ore 19.45*

# COMUNICAZIONI DAL PRESIDENTE

Il nostro Lamberto Micheli, presidente del Circolo A. Volta di via Giusti 16, è lieto di invitare tutti i Consoci che lo gradissero al Concerto lirico vocale e strumentale in programma sabato 18 p.v. alle ore 21:00. In programma musiche di Donizetti, Lehar, Mozart, Puccini, Rossini, Schubert, Verdi. E' necessaria la prenotazione al n. 02 3311315

# COMUNICAZIONI DAL DISTRETTO

## **Chiusura RC Bollate Nirone**

Il Consiglio centrale del RI in data 8 giugno 2016, ha accettato la richiesta di chiusura del RC Bollate Nirone. A oggi i Club del Distretto sono quindi 50.

---

**Sabato 25.06.2016 – dalle ore 9.00 alle ore 13.00**

### **TRF – Qualificazione dei Club 2016-2017**

E' obbligatoria la presenza del Presidente 2016-2017, e caldamente raccomandata anche quella del presidente della Commissione Fondazione Rotary 2016-2017, al seminario per la gestione delle sovvenzioni.

In caso di assoluta impossibilità del Presidente e del presidente della Commissione RF del Club, dovrà comunque essere presente un socio del Club, preferibilmente un Past President, o quanto meno il responsabile di una Commissione.

# L'AFORISMA DELLA SETTIMANA

## **IL TRENO DELLA VITA**

**I treni non aspettano. Però talvolta ripassano.**

# Io li ho visti così

## Giovanni Gualtiero Görlich: la parabola di editore "popolare"

*Carmina non dant panem*, le poesie non danno pane, scriveva già duemila anni fa il poeta romano Orazio (che se ne intendeva, visto che grazie alle sue poesie di propaganda del regime augusteo, passò la sua vita in un piacevole e confortevole benessere). Ma anche l'architettura non scherza. Per un giovane architetto con laurea datata 1968, sia pure con lode, era necessario darsi da fare.

Alla fine – pensavo con granitica convinzione – i risultati sarebbero arrivati; ma intanto bisognava pur vivere.

Fino a quel momento avevo tirato avanti (non male, per la verità) facendo il *copywriter* pubblicitario: lavoro procuratomi da un amico fotografo, facile (almeno per me), gratificante, e anche ben pagato; ma troppo saltuario per costituire una piattaforma stabile sul lungo periodo. Accettai quindi con molto piacere e pieno di rosee speranze il colloquio, ottenuto per me da quella che sarebbe poi diventata mia moglie, con il direttore generale della Görlich Editrice, dottor Toschi, e con il redattore centrale, l'architetto Nani Prima, che cercavano un capo redattore per la rivista *Interni*. Le trattative durarono alcuni mesi, sempre chiuse da una formula identica: «Il signor Görlich avrebbe molto piacere di conoscerla. Purtroppo in questo momento non è possibile». Cominciavo a credere che il dottor Giovanni Gualtiero Görlich, editore in quel di Milano, fosse una creatura virtuale.

Comunque le trattative andarono a buon fine e in un bel giorno di giugno mi ritrovai a capo di un mensile che fatturava 70 000 copie, con uno stipendio di tutto rispetto, un ufficio-piazza d'armi, una simpaticissima segretaria in minigonna e una deliziosa redattrice dotata di laurea in architettura, di tre cognomi, e di una diabolica capacità di mettermi rapidamente in contatto con ogni esponente, anche il più oscuro, del variegato mondo del design e della "Milano bene", a cui chiaramente apparteneva.

C'erano anche vari benefici collaterali. Uno di questi si presentò una decina di giorni dopo, quando ancora stavo prendendo le misure del mio incarico. Fui chiamato nell'ufficio del dottor Toschi, che mi informò che la Casa Editrice aveva fissato per me e un'eventuale accompagnatrice una cabina sulla *Franca C.*, che partiva da Genova alle 16.00 del giorno successivo per una crociera di sei giorni nel Mediterraneo sponsorizzata dalla C&B Italia (l'attuale B&B). Ci sarebbero stati non solo i giornalisti del settore ma anche una nutrita e selezionata rappresentanza di designer, pubblicitari, industriali del mondo del mobile: un'occasione eccellente per conoscere (e farsi conoscere) da tutti coloro che contavano in questo ambiente. Appena usciti dallo scalandrone di accesso alla nave, mi venne incontro un signore non molto alto, con un discreto sovrappeso, la faccia lustra, i capelli radi e ondulati e un inconfondibile accento teutonico, punteggiato di esclamativi: « Architetto Conti! Che piacere! Avevo tanto desiderio di vederla! Sono contento che finalmente i nostri impegni lo consentano!» Avevo trovato l'editore virtuale.

Dovette avermi preso in simpatia, perché mi tenne sempre vicino durante i giorni di crociera. Gli piaceva che gli spiegassi "dal didentro" i monumenti e gli ambienti che visitavamo; e alla sera provava un'incontestabile soddisfazione nel raccontare piccoli o grandi episodi della sua vita, che lo avevano portato, da sconosciuto altoatesino, a editore milanese, da tut-



ti conosciuto e rispettato. Ne aveva ben donde, in effetti. La sua *Rivista dell'Arredamento*, da lui fondata negli anni Cinquanta e affidata a quel meraviglioso uomo che era Antonello Vincenti, aveva aperto tutto un nuovo settore nell'editoria architettonica. Era infatti rivolta non agli addetti ai lavori, ma al pubblico "generico", così come la rivista "sorella", *Ville e Giardini*. Görlich amava questo taglio ideologico, e non faceva mistero di vedere come il fumo negli occhi la nuova testata - *Interni* - imposta dal nuovo direttore, il professor Carlo De Carli. Sosteneva che era in gran parte colpa di questo improvvido cambiamento se la rivista, pur restando di gran lunga la prima del settore, aveva accusato un'avvertibile calo in tiratura e pubblicità.

Un fondo di verità c'era. Ma il fattore decisivo era un altro, e risiedeva soprattutto nel successo stesso della pubblicazione, che aveva aperto un filone di mercato fino a quel momento ignorato. Com'era naturale, vari altri editori ci si buttarono. Da una costola di *Interni* - o da screzi di letto, dicevano le male lingue - era nata *Abitare*, la cui fondatrice veniva dalla Görlich, e che era tutto quello che la rivista più anziana non era: attraente, sbarazzina, innovativa, fatta per un pubblico "alto" ma capace di catturare interessi anche in un mercato più vasto. Sull'onda del successo delle due rivali la Condé Nast mise rapidamente in edicola *Casa Vogue*: sofisticata, dichiaratamente snob, dedicata al mondo romano, aborritissima dagli architetti milanesi che la tacciavano di cafoneria, ma ricca e seducente. Sotto la direzione artistica di Aldo Ballo, il migliore fotografo di arredamento di Milano (ma potremmo dire del mondo, in quel periodo), il mensile della Condé Nast decollò irresistibilmente, a scapito delle due riviste rivali. Capivo adesso perché mi avessero chiamato: dovevo portare idee nuove, frenando la discesa di *Interni* e ripescando, almeno in parte, lettori e inserzionisti passati alla concorrenza. Pensandoci, provavo un certo giramento di testa. Görlich, invece, godeva come un bambino mentre mi raccontava aneddoti "minori", ma gustosi, della sua carriera, scherzando soddisfatto sulla sua fama di "braccino corto", a cui teneva senza alcuna reticenza, anzi ostentava come un vezzo.

Purtroppo, nemmeno lui era immune dalla "sindrome Rizzoli" che prima o poi assale gli editori milanesi. Voleva crescere, ampliando sempre più il settore di attività dell'azienda; sognava di essere alla pari con il padrone del *Corriere* e con Arnoldo Mondadori.

Così decise di entrare nel settore dei settimanali femminili, e si preparò a dovere: nuova sede, a Paderno Dugnano, nuove macchine, capaci di stampare ad alta velocità (la quattrocolori della Görlich era all'epoca quanto di meglio esisteva in Italia), una nuova struttura pubblicitaria in accordo con Oscar Maestro. Era da tempo scelto persino il nome della rivista: *La cicogna*.

Fortunatamente qualcuno nel cerchio del "capo" riescì a fare i conti della nuova iniziativa e a presentarglieli. Tutto venne bloccato precipitosamente a pochi mesi dal previsto debutto, a "numero zero" già in lavorazione. Ma intanto occorre mantenere tutto il "parco macchine", grandemente sovradimensionato per la normale attività della casa editrice: una forbice che porterà nel tempo al fallimento dell'azienda. Ma questa è un'altra storia.

Possiamo chiudere qui la nostra, con un piccolo aneddoto, da lui stesso raccontato: Görlich andava letteralmente in bestia quando qualcuno, ingannato dalla germanica assonanza tra i due nomi, confondeva "Görlich" con "Hoeppli". Si dice che a un giornalista che aveva commesso l'imperdonabile errore il vecchio Görlich abbia ordinato di spedire per Natale il cartone del volume strenna con gli auguri di rito: però, vuoto.

Flavio Conti



# 14 giugno 2016

Giornalista e scrittrice Eliana Liotta  
**LA DIETA SMARTFOOD**



Una serata *smart* allo Chateau Monfort, così come *smart* è il cibo di cui ci ha parlato la nostra brillante relatrice, Eliana Liotta che ci riportata utili informazioni sulla più recente e straordinaria ricerca in ambito nutrizionale per la modulazione dell'alimentazione al fine di ridurre i rischi delle malattie croniche ed aumentare, di conseguenza, l'aspettativa di vita.

Prima dell'intervento della nostra relatrice, il nostro Presidente ha spillettato il nuovo socio Ferdinando Pampuri presentato da Francesco Caruso.

Eliana Liotta, che era stata nostra ospite nel suo ruolo di direttrice di "Ok Salute", è l'autrice di un libro "La dieta Smartfood", edito da Rizzoli che si è rivelato un successo editoriale ed è già

alla sua 9<sup>a</sup> ristampa. Il libro è stato scritto in collaborazione con Lucilla Titta e con il supporto scientifico del prof. Pier Giuseppe Pelicci, direttore del Dipartimento di Oncologia dello IEO.

L'Istituto Oncologico Europeo - da sempre sensibile al tema dell'alimentazione - si è impegnato in questo progetto di ricerca e divulgazione scientifica sui fattori protettivi della dieta per un nuovo approccio nutrizionale alla prevenzione.

Lo scopo del progetto Smart Food è certamente quello di sviluppare interventi finalizzati a identificare e selezionare i cosiddetti smart foods che hanno effetti





benefici sulle vie metaboliche legate alla longevità e che possono essere utilizzati nella cura e prevenzione delle malattie.

Il libro ci presenta una rassegna di *32 cibi intelligenti*, divisi tra *longevity* e *protective*

Sono 22 gli alimenti per vivere più a lungo. Per attivare i geni della longevità, ci dice la dott.ssa Liotta, bisogna guardare non solo ai prodotti della terra, e cioè a frutta e verdura, ma anche al cioccolato fondente, al té verde ed al tè nero.

La lista è stata elaborata grazie alla *nutrigenomica*, scienza che combina la genetica alla nutrizione e che si occupa di individuare i metodi più efficaci per contrastare patologie cardiovascolari, neurodegenerative e metaboliche.

Il libro analizza le principali sostanze “amiche” e cioè le *antocianine* (che si trovano, ad esempio, nelle arance rosse e nell’uva nera), la *capsaicina* (contenuta nella paprika piccante e nel peperoncino), la *curcumina* (che troviamo nel té verde e nero), la *fisetina* (che si trova nei cachi, nelle fragole e nelle mele), la *quercetina* (rintracciabile in asparagi, capperi, cioccolato fondente e cipolle e lattuga) ed infine il *resveratrolo* (presente nell’uva). Dieci invece sono i cibi considerati “protettivi”: aglio, cereali integrali, erbe aromatiche, frutta fresca, frutta a guscio, legumi, olio extravergine d’oliva, olio di semi spremuti a freddo, semi oleosi e verdura che vanno consumati in gran quantità. La dott. Liotta ci ha raccomandato di non fare a meno dell’olio per condire la verdura da consumare preferibilmente cruda o comunque poco cotta.





L'olio d'oliva, soprattutto quello di qualità, ha infatti effetti benefici e serve a veicolare le sostanze nutritive, contenute nelle verdure, che sono utili al nostro organismo.

Naturalmente i suggerimenti contenuti nel libro sono rivolti a persone senza particolari problemi di salute: questo la dott. Liotta lo ha precisato con estrema chiarezza. La dieta Smartfood, infatti, dà consigli molto utili a chi desidera migliorare il proprio stile alimentare, preservare la propria salute e, perché no, mantenere una linea invidiabile ... proprio come quella di colei che ce l'ha presentata! Tutti noi abbiamo messo da parte i sensi di colpa per le delizie "assolutamente vietate" gustate allo Chateau Monfort e abbiamo fatto buoni propositi per il futuro.

