

Il Sud in tavola – Le vostre ricette

Gnocchetti sardi con salsiccia e asparagi (Nicola, 45 anni, Crotone)

Gnocchetti Sardi 320 g
Salsiccia 250 g
Asparagi da pulire 150 g
Panna fresca liquida 120 g
Scalogno 1
Menta q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

Quando gli asparagi, ben uniti e composti nei loro mazzetti ordinati,



appaiono sui banchi dei mercati è segno che la primavera è finalmente alle porte!

Tra risotti succulenti, paste cremose e colorate torte salate, gli asparagi trovano un posto d'onore che valorizza il loro gusto unico e inimitabile.

Per realizzare gli gnocchetti sardi con asparagi e salsiccia per prima cosa mondate lo scalogno e affettatelo sottilmente. Tagliate la salsiccia a pezzettini.

Ora lavate gli asparagi ed eliminate

la parte legnosa del gambo. Tagliate il gambo a rondelle e le punte a metà. In una padella scaldate l'olio, aggiungete lo scalogno affettato e fatelo rosolare a fiamma moderata. Aggiungete la salsiccia e fatela rosolare qualche istante, quindi unite anche gli asparagi. Lasciate cuocere così per circa 5 minuti e intanto ponete sul fuoco un tegame colmo di acqua salata che servirà per la cottura degli gnocchetti. Quando l'acqua bolle cuocete la pasta al dente. Alungate il condimento con un mestolo di acqua di cottura.

Continuate dunque a cuocere finché



non risulterà asciutto, poi salate e aggiungete la panna. Scolate gli gnocchetti nel condimento e fateli saltare fino ad aver raggiunto una consistenza cremosa.

Aggiungete pepe e menta fresca e servite gli gnocchetti sardi con salsiccia e asparagi ben caldi. Consiglio di consumare subito gli gnocchetti sardi con salsiccia e asparagi, se dovessero avanzare conservateli in frigo in un contenitore ermetico per un paio di giorni.

GOVERNARE INSIEME – UNO SPAZIO UTILE PER GLI AMMINISTRATORI LOCALI

Da un'idea di Francesco Lo Giudice



Nei Borghi del Benessere una vita luminosa e più fragrante

di GIOVANNI MISASI
TERESA PANDOLFI*

In un'epoca in cui il benessere individuale e collettivo è sempre più al centro delle nostre preoccupazioni, il progetto "I Borghi del Benessere" dell'Associazione Scientifica Biologi senza Frontiere, si propone di creare comunità felici e sicure, rispettose della salute umana e ambientale.

Ma cosa significa veramente vivere in un borgo felice e sicuro?

La felicità pubblica è un concetto che va oltre il benessere personale e abbraccia l'idea di una comunità prospera e armoniosa. È una combinazione di elementi che vanno dalla qualità della vita alla coesione sociale, passando per la salute, l'istruzione e l'occupazione.

Una popolazione felice è una popolazione sana e istruita. Pertanto, la presenza di un sistema sanitario efficiente e di una scuola che non solo trasmette conoscenze, ma anche valori e il senso di appartenenza, è essenziale. In un borgo del benessere, ognuno ha un ruolo utile e necessario nella società, e ciò porta a una maggiore coesione sociale e a una sensazione di appagamento e realizzazione personale.

Gli anziani e i giovani sono due fasce di popolazione particolarmente importanti quando si tratta di felicità pubblica. Gli anziani hanno bisogno di sentirsi valorizzati e coinvolti nella comunità, attraverso programmi di socializzazione, assistenza sanitaria e supporto psicologico. I giovani, d'altra parte, hanno bisogno di opportunità di apprendimento, svago e crescita personale. Offrire spazi dedicati e programmi mirati alle diverse età e interessi è fondamentale per garantire il benessere generale della popolazione.

I Borghi del Benessere mirano a creare comunità in cui la felicità pubblica è il motore principale dello sviluppo. Attraverso un approccio olistico che integra salute, istruzione, occupazione e coesione sociale, questi borghi si pongono come esempi di come sia possibile vivere in armonia con sé stessi, gli altri e l'ambiente circostante.

Il concetto di benessere individuale e collettivo è fondamentale per comprendere come le azioni dell'amministrazione locale possano influenzare positivamente la vita dei cittadini e la prosperità della comunità nel suo complesso.

Il benessere individuale si riferisce al livello di soddisfazione e realizzazione personale di ciascun individuo. Include elementi come la salute fisica e mentale, il livello di istruzione e competenze, il grado di soddisfazione lavorativa e la qualità delle relazioni personali.

Il benessere collettivo, d'altra parte, riguarda il benessere della comunità nel suo insieme e dipende dalla somma dei benessere individuali.

Per rendere un borgo sicuro, felice e funzionale, l'amministrazione locale ha un ruolo fondamentale promuovendo il

Il progetto si propone di creare comunità felici e sicure, rispettose della salute umana e ambientale, coese e attente all'istruzione e occupazione



Illustrazione di Roberto Melis

benessere attraverso una serie di azioni:

1. Fornire servizi essenziali: l'amministrazione locale deve garantire l'accesso ai servizi pubblici fondamentali come assistenza sanitaria, istruzione di qualità, trasporti efficienti e infrastrutture sicure. Questi servizi sono essenziali per il benessere individuale e collettivo della comunità.

2. Creare un ambiente sicuro e salubre: l'amministrazione locale ha il compito di garantire un ambiente sicuro e salubre per i suoi cittadini, adottando politiche e normative che proteggano la salute pubblica e l'ambiente naturale, ponendo attenzione al ripristino degli ecosistemi degradati, al recupero della biodiversità, all'incremento degli spazi verdi finalizzati allo sviluppo di una green economy basata su una serie di servizi necessari al raggiungimento del benessere.

3. Promuovere l'occupazione e lo sviluppo economico: creare opportunità di lavoro e sostenere lo sviluppo economico locale sono fondamentali per il benessere

individuale e collettivo. Ciò può essere realizzato attraverso incentivi fiscali per le imprese, programmi di formazione professionale e sostegno all'imprenditorialità locale.

4. Favorire la coesione sociale e la partecipazione civica: promuovere la partecipazione attiva dei cittadini alla vita della comunità e favorire la costruzione di legami sociali solidi può migliorare il benessere collettivo. Ciò può essere fatto attraverso la creazione di spazi pubblici accoglienti, la promozione del volontariato e l'organizzazione di eventi e attività che coinvolgano diverse fasce della popolazione.

5. Sostenere l'istruzione e la cultura: investire nell'istruzione e nella cultura è essenziale per il benessere individuale e collettivo. L'amministrazione locale può sostenere le scuole, le biblioteche e le attività culturali, creando opportunità di apprendimento e arricchimento per tutti i cittadini.

In collaborazione con le amministrazioni

ni locali dei Borghi del Benessere, ASBSF si impegna a restituire al borgo una vita sana a misura d'uomo, dove la felicità pubblica e il benessere diventano la normalità. Attraverso un approccio integrato con servizi essenziali, ambiente sicuro, sviluppo economico, coesione sociale e cultura, ci adoperiamo per creare un ambiente in cui ogni individuo possa prosperare e godere di una vita appagante.

Insieme, puntiamo a costruire un futuro in cui il benessere individuale e collettivo sia il fondamento su cui si basa la vita nel nostro borgo, rendendolo un luogo in cui tutti possono trovare soddisfazione e realizzazione.

Il progetto "Borghi del Benessere" di ASBSF è una realtà già in essere e può rappresentare la svolta per una migliore qualità della vita in un contesto sano, naturale e a misura d'uomo.

***Associazione Scientifica Biologi senza Frontiere**

Per contribuire alla rubrica scrivere a: rubrica.goin@gmail.com