Tae kwon do, sogno iridato per Riemma e Andreozzi

GIUGLIANO. Alessandro Riemma, categoria meno 58 Kg., e Paola Andreozzi, cat. meno 68 Kg., rappresenteranno la palestra Canguro e la nazionale Italiana ai mondiali in programma nelle prossime settimane in Canada. Entrambi gli atleti nelle scorse settimane hanno vinto il titolo tricolore di categoria.

Nuoto, Severino e Mercogliano vincono i regionali

VILLARICCA. Non smettono di stupire gli altleti dell'Olimpic Club. Questa volta i giovani nuotatori locali hanno fatto incetta di premi al campionato regionale esordienti A, svoltosi nei giorni scorsi a Casandrino. Con soli 5 atleti iscritti, la compagine di Villaricca è riuscita ad aggiudicarsi 16 titoli individuali e tre staffette. Vittorie per Raffaella Severino nei 100, 200, 400 e 800 stile e 200 farfalla. Anche Ketty Mercogliano centra il primato nei 100 e 200 dorso. Nella categoria maschile raggiungono il podio Pasquale Bombance, Felice Divano e Raffaele Palma.

Tennis tavolo, la Stet Mugnano ipoteca la B2

MUGNANO. Bellissima prestazione della Stet tennis-tavolo di Mugnano nella partita di andata dei play-off di serie C1 valevole per la promozione in serie B2 contro il Castellana Grotte. I mugnanesi si sono aggiudicati l'incontro casalingo con un finale di 5 – 3. Tre punti sono stati siglati da Ruoppo e altri due dallo stesso presidente della società Pasquale Cacciapuoti.

Volley, in serie C secondo posto per l'Original Marines

VILLARICCA. Grande delusione per le ragazze dell'Original marines Villaricca nel campionato di serie C di pallavolo. Dopo aver guidato un intero campionato, le atlete di Giuseppe Pezzano non riescono a raggiungere la serie B a causa di sfortunati imprevisti che hanno visto la propria squadra lasciare il posto alla Salernitana ed accontentarsi della seconda posizione. L'ultima speranza per l'Original Marines resta solo il ripescaggio tra le seconde classificate.

Funk e spinning, "Festa Gatorade" alla palestra Aerobic

VILLARICCA. Numerosissimi i presenti allo stage di funk, aerobica, step e spinning organizzato dall'Aerobic Body Club di Villaricca per l'intera giornata di domenica 16 maggio. L'evento ha preso il nome di "Festa Gatorade", dallo stesso sponsor che ha collaborato all'organizzazione nell'ambito della quale ha distribuito bevande, cappellini e magliette a tutti i partecipanti. A presentare l'innovativa disciplina dello spinning, il presidente dell'Aerobic Raffaele Caliendo, che ha tenuto tre lezioni, ognuna di mezz'ora: Spinning Advantage, Spinning Hola e Spinning World Tour.

FUORI CONTESTO - L'OLIO IN CUCINA, STORIA E CARATTERISTICHE

L'olio d'oliva, insieme alla pasta, è uno die principiali ingredienti della dieta mediterranea e della cucina partenopea. Quando si iniziò ad usare l'olio come condimento? Nell'area della cultura mediterranea, fin dalla notte dei tempi. Il codice del re babilonese Hammurapi (circa 1760 prima di Cristo) riporta regole per la commercializzazione dell'olio d'oliva; gli egiziani lo usavano, i greci lo diffusero in tutte le loro colonie del Mediterraneo, i romani avevano una specie di borsa dell'olio d'oliva nella quale si distinguevano cinque categorie di olive, a seconda del grado di maturazione e di sanità delle stesse. Nel medioevo molti ordini monastici, tra i quali i Benedettini, furono attenti continuatori della coltura delle olive, dopo un periodo di parziale eclissi durante le invasioni e le dominazioni barbariche. Oggi l'olio d'oliva è condimento diffuso anche al di fuori delle zone tradizionali di produzione, grazie sia alle sue caratteristiche organolettiche, sia alla salubrità universalmente riconosciuta.

Come si conserva l'olio d'oliva?

In ambiente possibilmente fresco e a temperatura costante, ma soprattutto al riparo dalla luce. Se il buio non è possibile, e i recipienti sono trasparenti, bisogna avvolgerli in un foglio di alluminio, parte lucida all'esterno. Vetro e ceramica sono i materiali migliori per i recipienti.

Con quali cibi si sposa meglio l'olio d'oliva?

Con le verdure sia crude che cotte, con il pesce, sia di mare che d'acqua dolce, con le carni bianche, con il pollame, con il maiale, con carni ovine e caprine, con le uova. Perfino molti latticini, dalle mozzarelle ai caprini francesi, sono ottimi conditi con l'olio d'oliva.

L'olio d'oliva va bene per friggere?

Si, anzi, e' uno dei migliori grassi da frittura. Esso infatti sopporta la temperatura più elevata richiesta da questo tipo di cottura senza bruciare, ossia senza raggiungere il "punto di fumo". Si chiama cosi', tecnicamente, il punto nel quale un grasso si altera per il calore, generando composti di cattivo sapore, e in qualche caso tossici. Il punto di fumo nell'olio di oliva si situa ben oltre i 200°: dato che le fritture a più alta temperatura non superano i 180°, l'uso dell'olio di oliva permette di eseguire l'intera gamma di fritture possibili. Una proprietà che non molti altri grassi da frittura offrono.

Come si fa a capire che l'olio è caldo al punto giusto per friggere?

Premesso che le temperature di frittura variano tra i 140° e i 185° a seconda di ciò che si vuole friggere, e che il sistema tecnicamente più giusto per individuare la temperatura è di usare un termometro adatto o una friggitrice con termometro incorporato, esistono alcuni metodi empirici, cioè casalinghi, per orientarsi. Qualche goccia d'acqua spruzzata nell'olio caldo scoppietta a partire da 140°: più acuto è il suono che emette, più alta è la temperatura. Un metodo che richiede minor pratica consiste nel buttare nella padella, dopo qualche tempo di riscaldamento, un pezzetto dell'alimento che si vuole friggere: se esso rimonta in superficie bollendo entro 20 secondi, la temperatura è giusta per friggere quel particolare alimento. Altro più generico: un cubetto di pane di circa 1 centimetro di lato, buttato nell'olio caldo, dorerà in circa 40 secondi a temperatura media (140°-160°), in 30 a quella alta (170°), in 20 circa a quella molto alta (180°-185°).

In molti libri di cucina si legge "Gettare nell'olio fumante…" a proposito di come friggere. Che cosa significa esattamente?

E' un equivoco. Quando l'olio si scalda, anche a media temperatura, la zona d'aria sopra la padella entra in vibrazione per il calore, dando l'impressione che l'olio fumi, ma non è così. Se l'olio fosse effettivamente "fumante" starebbe bruciando, e andrebbe eliminato.

A cura dello chef del Ristorante "Fenesta Verde" (Via Marchesella , 108 - Giugliano)

TIPOLITO AURANI
di AURANI COSTANTINO
da oltre vent'anni ne facciamo di tutti i... colori
Via Selva Piccola, 25 - 80014 Giugliano (Na)
Tel. e Fax 081.894.62.86
e-mail: aurani@hpe.it

giulivi
INTERMEDIAZIONE IMMOBILIARE
Via Mattia Coppola, 20
Giugliano (NA)
☎ 081.894.89.44
& 0335.842.85.72
Professionalità e riservatezza a garanzia di un investimento sicuro

FITTA QUI

MUGNANO - Centralissimo appartamento in villa immersa nel verde - 4 vani + cucina, doppi servizi e studio - posti auto. L. 850.000 mensili

GIUGLIANO - Uso ufficio appartamento centro urbano - 1° piano 3 vani + accessori - balconi su strada principale. L. 650.000 mensili

PESCOPAGANO - CASTELVOLTURNO - Appartamento in villa piano terra, due vani + cucina bagno e terrazzino. Lire 2.800.000 luglio e agosto.

GIUGLIANO - In parco centralissimo - locali per uso diverso. Lire. 350.000 mensili Cad.

GIUGLIANO - Via Salvatore Allende, appartemento 1° piano, soggiorno, bagno lire 550.000 mensili.

GIUGLIANO - Oasi Sacro Cuore - in condominio appartamento due letti, soggiorno, cucina, doppi servizi, accessoriato, posto auto. lire 550.000 mensili.

VILLARICCA - Circum. est. appartamento piano terra, tre vani con accessori, termoautonomo, spazio antistante. Lire 650.000 mensili

VILLARICCA - Corso Italia locale Commerciale mq. 70 - 2 serrande completo di infissi interni L. 800.000 mensili

VILLARICCA - Circumv. esterna locali Commerciali mq. 210 - con servizi - ampio parcheggio - solo ad enti pubblici o privati

GIUGLIANO - Corso Campano nuovo locale commerciale mq. 40 con servizio L. 400.000 mensili

GIUGLIANO - Via Scarfoglio seminterrato mq 170 con spazio antistante

GIUGLIANO - Via Innamorati prestigiosi 4 locali per complessivi mq. 160 spazio antistante anche parzialmente L. 500.000 cad.

GIUGLIANO - Appartamento piano rialzato in villa 2 letto - salone - doppi servizi - giardino - posto auto - L. 650.000

GIUGLIANO - Via Cumana - Locale commerciale mq 40 - con servizio posto auto L. 350.000 mensili

GIUGLIANO - Via S. Allende locale ufficio con servizio L. 600.000 mensili.

GIUGLIANO - Via Colonne appartamento in villa con verde tre vani + cucina e servizi, balconate, posti auto. Lire 650.000 mensili.

GIUGLIANO - Via Roma locale mq 160 - uso diverso L. 1.000.000 mensili

GIUGLIANO - Madonna delle grazie appartemento completamente ristrutturato 3 letto + salone, cucina, doppi servizi, ripostiglio, posto auto. Lire 700.000 mensile. No condominio.

CERCA PER ACQUISTO
A) in Giugliano villetta indipendente anche da completare
B) in Giugliano appartamento centro storico

VENDE QUI

GIUGLIANO - In parco appartament composto da 2 letto soggiorno cucina doppi servizi e ripostiglio - termoautonomo - 3 balconi ascensore e box auto mq. 30 + posti auto. L. 95.000.000 + 60.000.000 di mutuo.

GIUGLIANO - Via Madonnelle appartamento 2 vani con soggiorno e angolo cottura bagno - terrazzino posto auto. L. 93.000.000

GIUGLIANO - In piccolo condominio appartamento nuova costruzione 2 letto soggiorno e bagno ascensore termoautonomo soleggiato posti auto L. 140.000.000 pag. Pers.

GIUGLIANO - Centro storico palazzetto vecchio indipendente due livelli e sottotetto per complessivi mq. 220 coperti e mq. 230 di cortile da ristruttuare tratt. riserv.

GIUGLIANO - Via Tolomeo appartamento composto da 2 letto soggiorno e cucina bagno e ripostiglio balconi accessoriato box auto L. 160.000.000

LAGO PATRIA - Villa indipendente 2 livelli neo costruita 3 letto salone cucina con camino tripli servizi tavernetta ottime rifiniture giardino mq. 800 attrezzato a verde L. 550.000.000

LAGO PATRIA - Via Staffetta terreno agricolo mq. 2000 ottima posizione affare.

GIUGLIANO - Stazione FS terreno agricolo mq. 1000 con servizi.

GIUGLIANO - Via Domiziana fronte strada terreno G3 mq. 4.400, destinazione turistico alberghiera tratt. riserv.

VILLARICCA - Via provinciale Calvizzano 3 locali commerciali mq. 120 ottima posizione L. 260.000.000

ROCCA PIA - A pochi minuti dalle piste di Pratella e Roccaraso prenota con 5 Milioni un appartamento o un douplex con giardino - varie tipologie a partyire da 78 milioni pagamento rateizzato e con mutuo - Consegna Maggio 2000.

GIUGLIANO - Piazza Annunziata - locale commerciale mq 40 completi di servizi e d'impianto cella frigorifero. L. 90.000.000

GIUGLIANO - Via Pigna terreno c/1 mq 4000 e terreno f/1 mq 7000. AFFARE

GIUGLIANO - Via Roma - Cedesi avviatissimo negozio

GIUGLIANO - Via A. Palumbo appartamento 4 vani + cucina - ripostiglio - doppi servizi- balconate su strada mq. 155 termoautonomo 245 milioni.

GIUGLIANO - In parco attrezzato 4 vani + cucina e doppi servizi accessoriato - posti e box auto L. 175.000.000

GIUGLIANO - Corso Campano nuovo in signorile parco 4 vani + cucina doppi servizi balconate posti e box auto L. 190.000.000

GIUGLIANO - Signorile villetta 3 livelli per complessivi mq 160 ottimamente rifinita giardino attrezzato mq 200 L. 320.000.000

MANDATO RICCIO (CS) - Sul mare appartamento 1° piano 2 letto soggiorno con angolo cottura - servizio - terrazzino L. 74.000.000

VILLARICCA - Via Prov. Calvizzano terreno edificabile trattativa riservata

SECONDIGLIANO - Complesso immobiliare costituito da mq. 4.000 coperti con annessi uffici e servizi - area parcheggio recintata mq. 2.000 - ottima posizione - uso diverso - tratt. riserv.

Ogni martedì - giovedì e venerdì, dalle ore 18.30 su
Teleclub Italia (UHF 42)
"PINDARO"
Rotocalco di informazione
Condotto da Igino Iacolare ed Enzo Niola

D.I.A. Computers s.r.l.
SERVIZI INFORMATICI PER ENTI PUBBLICI E PRIVATI
Via Colonne, 2/A - Scala C
GIUGLIANO (NA)
Tel. 081.895.06.81
Fax 081.895.05.69

ECOmedic
CENTRO DI ECOGRAFIA
ECOGRAFIA: PEDIATRICA, OSTETRICA MORFO-STRUTTURALE FETALE
ECOCOLOR DOPPLER, ARTERIOSO E VENOSO
• FEGATO E VIE BILIARI • PANCREAS • MILZA • ADDOME • GROSSI VASI
• SURRENI • RENI E VIE URINARIE • VESCICA • PROSTATA
• VESCICOLE SEMINALI • TESTICOLI
• UTERO E OVAIE • MAMMELLA
• TIROIDE • PAROTIDE • COLLO • MUSCOLI • TENDINI
• ARTICOLAZIONI • LEGAMENTI • TESSUTI MOLLI
Sede operativa:
via Cumana, 85 - 80014 Giugliano (NA)
Tel. 0818950896