



ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA
Distretto 2080° R.I.

Consultabile sul sito

www.rctempiopausania.org

BOLLETTINO

Del Club

A.R. 2011 - 2012 novembre 2011 N° 72
Presidente: Nicolò D'Alessandro

Novembre **Mese della Rotary Foundation**



Doing Good in the World

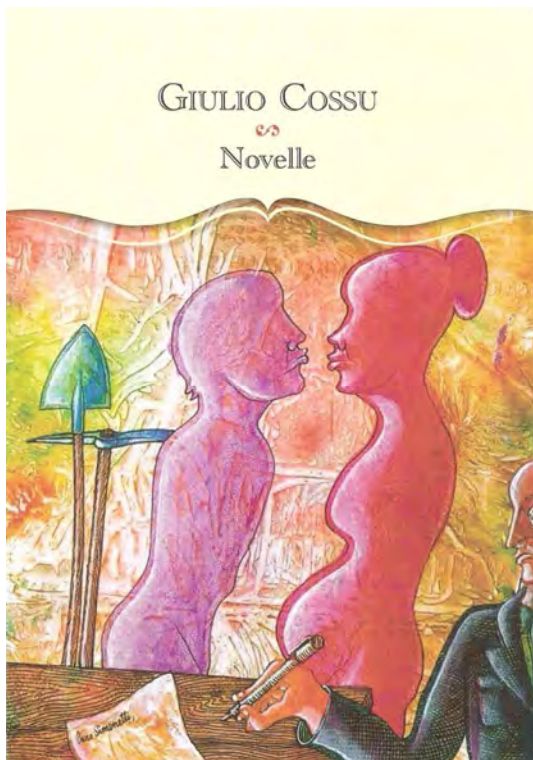
Lettera del Governatore **Novembre 2011**

Cari Presidenti, Cari Segretari, Cari Soci rotariani,

ho ancora chiare le parole del Presidente Kaljan Banerjee che, durante Assemblea plenaria di apertura all'Institute di Milano, ha ringraziato per l'accoglienza ricevuta nel nostro Distretto: "Giorni a Roma indimenticabili", ha detto il Presidente.

Questo elogio rivolto a Guido e a me desidero dividerlo con Voi: ancora una volta Vi ringrazio per la collaborazione e l'aiuto che mi avete dato per la riuscita dei tre giorni di permanenza a Roma del Presidente e di sua moglie Binota, del Segretario Generale John Hewko e di sua moglie Margarita. Ringrazio tutti i Soci del Distretto e in particolare i miei CoAcH (il Comitato di Accoglienza e Ospitalità) che mi ha seguito per tre mesi e ha contribuito alla perfetta riuscita degli eventi.

Siamo a Novembre e il Rotary International dedica questo mese alla Rotary Foundation, la nostra fondazione, che ci permette di realizzare i nostri programmi nel campo dell'azione di interesse pubblico e dell'azione internazionale. Per approfondire i molteplici aspetti della Fondazione due Seminari dedicati dalle 9,30 alle 13,00: a Roma, il 5 novembre presso la sala dell'Unicef in via



Palestro 68, e a Sassari, il 19 novembre presso l'hotel Carlo Felice. Parleremo delle novità, avremo delle testimonianze; scopriremo insieme le opportunità che possiamo avere dalla Fondazione come Distretto Pilota. Ancora una volta sono certa che la vostra partecipazione sarà alta: i delegati dei Club alla Rotary Foundation, i Soci di recente ingresso, i Presidenti. Un nuovo invito del Governatore ad incontrarci per lavorare meglio insieme per il Rotary. Sono sicura che saremo in tanti, come sempre dall'inizio dell'anno.

La Fondazione Rotary è il nostro salvadanaio, è l'investimento sicuro e proficuo dei nostri versamenti. Il meccanismo è semplice: tutte le sovvenzioni distrettuali e globali erogate dal Distretto a favore dei progetti dei Club sono rese possibili dal contributo economico che il Distretto riceve dalla Fondazione in proporzione a quanto donato.

E' tutto molto chiaro e semplice ma dispiace constatare che non tutti ne conoscano bene il ruolo e soprattutto i meccanismi; questo porta ad una scarsa contribuzione da parte di alcuni Club. Dobbiamo correre ai ripari: i Seminari dedicati, la commissione Distrettuale Fondazione Rotary/Visione Futura, gli Istruttori Distrettuali tramite gli ECR, sono a disposizione per spiegare nei vostri Club i meccanismi semplici da ricordare, le grandi possibilità che la Fondazione offre. Non esitate a contattarli: non possiamo per ignoranza o distrazione trascurare i benefici che derivano dalla Fondazione. Non possiamo permetterci di perdere occasioni di fare del bene, di migliorare la vita di persone che hanno bisogno!

In quest'ottica mi auguro dunque che ciascuno di Voi, soprattutto in questo mese, attui le iniziative che riterrà utili alla raccolta fondi per portare il nostro Distretto ad un livello contributivo sempre migliore, per continuare ad essere ancora una volta tra i primi al mondo. Ricordatevi delle candele "Accendi la speranza" disponibili al Distretto e dei braccialetti TooBe disponibili sul sito "Boccadamo": ci aiutano alla contribuzione. Ricordatevi che la partecipazione al Fondo Programmi della Fondazione Rotary è uno dei requisiti per ottenere l'Attestato Presidenziale

che vedrà il Club vincitore, valutato a livello internazionale, premiato a Bangkok e il Presidente del Club ospite del Presidente Internazionale alla Convention!

E' in Novembre che dovete preparare l'elezione dei nuovi Consigli Direttivi per l'anno 2012-13 e il Presidente per l'anno 2013-14. Siate molto attenti ed obiettivi nel proporre i Soci che potranno essere eletti: è importante che conoscano il Rotary e che siano realmente disponibili a collaborare con il Presidente per rendere sempre più vivo ed efficiente il Club. Non cercate nomi prestigiosi di Soci ma che appaiano però "distratti" nei confronti del Rotary; è indispensabile che siano uomini e donne di buona volontà, tolleranti e disponibili: noi tutti siamo professionisti impegnati nel nostro lavoro, nella nostra famiglia, presi da molti impegni, sappiamo però trovare anche il tempo da dedicare al Rotary perché ci crediamo e abbiamo visto le grandi realizzazioni fatte attraverso la nostra Associazione. Siamo orgogliosi di essere Rotariani e testimoni che l'amicizia e la stima che nasce dalla nostra vita associativa, dalla frequentazione regolare, dalla partecipazione alle commissioni di Club e ai progetti è un dono grande, è un premio del quale sentiamo l'importanza specialmente in momenti particolari della nostra vita. Dobbiamo far in modo che i Soci che entrano nei Consigli Direttivi condividano il nostro entusiasmo e l'orgoglio dell'appartenenza: solo così il Club andrà avanti con efficienza e concretezza! Proponete per i vostri Consigli Direttivi Soci giovani ma già introdotti nelle loro professioni; porteranno il loro entusiasmo e daranno ulteriore vigore alla nostra attività. Di questo abbiamo bisogno.

Se possibile osservate la "rotazione" degli incarichi: non è concepibile che una carica sia occupata per un lungo periodo dalla stessa persona perché ciò significherebbe non solo mortificare altri Soci disponibili e pronti a collaborare ma anche un chiaro segno di sofferenza del Club, mancanza di ricambio, mancanza di Soci disponibili a lavorare. Questo non è un buon segno.

Ricordiamoci che essere rotariani significa essere uomini e donne della "verità", uomini e

donne dai saldi principi etici, uomini e donne che scoprono la verità dei fenomeni sociali e li affrontano onestamente. Uomini e donne che in questi momenti difficili della storia del nostro Paese devono essere dei fari, dei punti di riferimento. Per tutti: giovani, famiglie, istituzioni.

Se si è convinti Rotariani, se si crede negli ideali del “servire”, si deve dare la propria esperienza collaborando con chi ci succede nell’incarico: la continuità è importante, ognuno di noi ha bisogno del prossimo ed insieme coralmemente, cordialmente, con leale spirito di collaborazione, saremo una forza.

Carissimi una notizia importante e appena arrivata: la Montblanc, importante Azienda nota in tutto il mondo, quest’anno collabora con i Distretti italiani del RI per una grande iniziativa a favore dell’ALFABETIZZAZIONE NEL MONDO, un importante progetto che rientra nelle priorità d’intervento del RI. L’iniziativa “La solidarietà non mente” i cui particolari troverete in altra parte di Voce del Rotary, prevede molti premi per i partecipanti e un importante contributo della Montblanc ad una nostra iniziativa a favore dell’Alfabetizzazione. Compreremo dei tasselli di un puzzle dedicato a Collodi e al suo Pinocchio, molti di questi tasselli saranno vincenti e tassello dopo tassello contribuiremo ad una grande opera. Il contributo di ciascuno di noi è essenziale e sono sicura che il nostro Distretto ancora una volta sarà tra i primi!

Il mese di novembre si apre con il ricordo dei nostri Cari scomparsi, degli Amici che ci hanno lasciato. Ad essi va il pensiero di noi tutti, la testimonianza del nostro amore, l’impegno a seguirne l’esempio. Vivere nei cuori che lasciamo dietro di noi non è morire. Sia questa la nostra speranza che ci conduca, il conforto che ci dia la forza.

Buon Rotary, con affetto

Daniela

Attività del Club
Consiglio Direttivo
Sede 4 novembre 2011

Sono giunti al termine gli adempimenti per l’ingresso del nuovo Socio. Si decide di consegnare il Distintivo all’Ingegnere Gian Paolo Sanna durante la Conviviale degli Auguri che, come da tradizione, si terrà ad Olbia.

Viene definito il programma delle riunioni di novembre e dicembre e si organizza la partecipazione ai Seminari Distrettuali sulla Fondazione Rotary (Sassari 19.11.11) e sulle Nuove Generazioni (Alghero 3.12.11).

Ciccio Pintus ci illustra la possibilità di co-organizzare un Camp estivo nell’ambito dello Scambio Giovani.

Punto sui Progetti in essere.

Aperi-Rotary

Sede 11 novembre 2011

Pizza-Rotary

Sede 25 novembre 2011

Argomenti rotariani con... seguito



ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA DISTRETTO 2080° R.I.

Club Number: 12450

Anno Rotariano 2011 – 2012

Presidente Club: Nicolò D’Alessandro

Governatore Distretto 2080: Daniela Tranquilli
Franceschetti

Presidente R.I.: Kalyan Banerjee

Sede: Tempio Pausania, Via Asproni n. 12

Sito Internet: www.rctempiopausania.org

Bollettino N. 72

Curato da Mario Rau e Ninni D’Alessandro

Con il contributo di
Giovanna Rau Pintus

Lino Acciaro

Pier Mario Posadino

Roberto Carbini

Conviviale con Signore e Ospiti

28 ottobre 2011

Tema della serata:
Nino di Gallura in Gallura
Relatore: **Prof. Michele Tamponi**
Ristorante “Li Naccari”

Con grande soddisfazione prendiamo atto che le relazioni delle nostre conviviali si fanno via via più interessanti.



Dopo l’ottima relazione di Mario Rau su “La medicina nel mondo greco e nel mondo cristiano” del mese scorso, abbiamo avuto oggi il Professor Michele Tamponi che ci ha parlato di “Nino Visconti di Gallura”.

Una relazione interessantissima che ha aperto uno squarcio del nostro passato e che il Professor Michele Tamponi ci ha fatto rivivere con entusiastica attenzione.

Attenzione resa più entusiasta per il fatto che nello squarcio di medio evo che ci è stato aperto, ha rivissuto la figura di uno che è stato l’ultimo giudice del giudicato di Gallura e che certamente ha dimorato anche a Tempio, allora importante centro del giudicato.

Un “tempiese”, seppure di provvisoria adozione, che Dante ricorda nell’ottavo canto del Purgatorio. Tra l’altro è stata una gradevolissima relazione, tratta dal libro che il Professor Tamponi ha recentemente pubblicato per i tipi della editrice VIELLA.

L’Assemblea era abbastanza numerosa e con alcuni ospiti di riguardo.

Alla fine della “relazione” molti interventi per chiarimenti o puntualizzazioni ai quali il relatore ha risposto con cortese ripresa di argomenti e precisazione di eventi.



Si aggiunge che la cena fornitaci dal ristorante “Li Naccari” è stata ben apprezzata e che tutti sono rimasti ben soddisfatti della serata.

Come importante ordine di servizio il Presidente D’Alessandro ci ha ricordato che per il giorno 18 dicembre p.v., ad Olbia vi sarà incontro interclub per lo scambio degli auguri di Natale.



E’ la bella occasione che vede insieme i rotariani di Gallura, un incontro sempre piacevole. L’incontro, tra l’altro, avverrà su una motonave alla fonda nel porto dell’Isola Bianca.

Un’altra volta abbiamo avuto simile esperienza, graditissima.

Lino Acciario



Si è svolto a Sassari, presso l'Hotel Carlo Felice, il Seminario Distrettuale sulla Fondazione Rotary. In perfetto orario, dopo l'onore alle Bandiere, saluta i convenuti Michele Caria, Presidente del Club Sassari Nord, che ospita l'evento.



Il Governatore Daniela Tranquilli Franceschetti illustra l'importanza della Fondazione che permette di effettuare quei grandi progetti che sarebbe impossibile portare avanti senza l'aiuto di una grande organizzazione.

L'intervento del DGE Silvio Piccioni è articolato e chiaro; parla del Piano di Visione Futura che il nostro Distretto (uno dei cento al mondo) sta sperimentando con successo, di sovvenzioni globali e distrettuali, delle aree di intervento, della sostenibilità dei risultati, dell'importanza del coinvolgimento della comunità locale.

Per poter accedere alle sovvenzioni è necessaria la qualificazione del Club, che si ottiene partecipando al Seminario Distrettuale sulla Fondazione Rotary e firmando il Memorandum d'intesa (MOU) con il Distretto. Nella gestione delle sovvenzioni si ha l'obbligo della rendicontazione e devono valere i criteri di buona amministrazione.

Nel ciclo della sovvenzione il primo anno è dedicato alla progettazione, il secondo alla realizzazione.



Sandro Catta enfatizza l'importanza del sostenere la Fondazione Rotary per "Fare del bene nel mondo".

Mission: Consentire ai Rotariani di promuovere la comprensione, la buona volontà e la pace nel mondo attraverso il miglioramento della salute, il sostegno all'educazione e alleviando la povertà.



I contributi possono essere versati per il programma END POLIO NOW, al Fondo Programmi (finanzia il presente) e al Fondo Permanente (finanzia il futuro). Il 50% del Fondo Programmi viene successivamente riaccreditato al FOOD Distrettuale. Tale Fondo, controllato dal Distretto, servirà per finanziare i progetti dei Club nell'ambito distrettuale.

Si parla dell'obiettivo contributivo del Club: donazione da parte dei Soci nell'ambito del programma: Ogni Rotariano ogni anno.



Vengono enumerati alcuni successi conseguiti dai Club per progetti gestiti con i criteri del Piano di Visione Futura.



Illustrano i progetti andati a buon fine Angelo Serra del R.C. Macomer, Graziano Sanna del R.C. Cagliari Est e Roberto Carbini del R.C. Tempio Pausania (di cui riportiamo di seguito la sintesi della relazione).

Silvio Piccioni illustra l'area Soci del sito www.rotary.org come strumento di lavoro indispensabile.

Segue l'intervento di Sara Demelas sull'eradicazione della Polio.

Il PDG Alberto Cecchini, relazionando sulla "sfida da 200 milioni di dollari", mostra gli

ultimi dati che dimostrano che l'obiettivo è ormai dietro l'angolo.

Lia Puggioni presenta un nuovo progetto sull'acqua nel territorio del Benin, finanziabile con una sovvenzione globale.

Dopo la consegna di riconoscimenti ai Club, il Governatore Daniela Tranquilli conclude i lavori.

Ninni D'Alessandro

Seminario distrettuale sulla Fondazione Rotary per i Club della Sardegna

È noto a tutti che negli ultimi anni il "mondo occidentale", e non solo, è stato caratterizzato da profondi mutamenti di varia natura in tutti i campi della nostra società, e ciò non poteva non coinvolgere anche le maggiori organizzazioni umanitarie internazionali e, quindi, anche il Rotary International.

La Fondazione Rotary, in particolare, ha identificato un bisogno crescente di semplificare le sue operazioni (programmi e sovvenzioni) per migliorare la sua efficienza e concentrare i suoi sforzi per avere maggiore impatto e riconoscimento pubblico. È bene ricordare, infatti, che la Fondazione ha effettuato solo lievi modifiche ai suoi programmi sin dal suo inizio nel 1917 ed ora ha aggiornato la sua missione ed ha creato un modo più efficace ed efficiente per contribuire a sviluppare progetti rotariani con un maggiore impatto e risultati sostenibili.

A tal fine la Fondazione Rotary ha deciso di adottare il "Piano di visione futura", che rappresenta il nuovo modello di sovvenzioni adottato dalla Fondazione stessa per finanziare i progetti umanitari ed educativi di club e distretti del Rotary International. Tale piano, però, entrerà in vigore gradualmente. Infatti è stato previsto un "piano pilota triennale", da luglio 2010 a giugno 2013, durante il quale il nuovo "piano di visione futura" verrà "testato" dai 100 "distretti pilota" selezionati dal Rotary International, tra cui il Distretto 2080 che, come noto, comprende i Rotary Club di Roma, Lazio e Sardegna.

Pertanto il nostro Distretto 2080 ha cominciato a testare il "Piano di visione

futura” della Fondazione nell’anno rotariano 2010-11 (luglio 2010 – giugno 2011) e, quindi, il Seminario distrettuale sulla Fondazione Rotary per i Club della Sardegna, tenutosi a Sassari lo scorso 19 novembre 2011 presso l’Hotel Carlo Felice, oltre a costituire, come sempre, un seminario divulgativo sull’attività della Fondazione, ha rappresentato l’occasione per fare una sorta di “consuntivo” sul primo anno della “fase Pilota” del “piano di visione futura” sperimentato sul campo dal Distretto 2080 e dai Club che ne fanno parte.



Per tale ragione i vertici distrettuali hanno deciso di inserire nel programma del seminario i “successi” dell’anno appena trascorso, ossia le “esperienze positive” maturate nel primo anno della “fase Pilota” del “Piano di visione futura” da alcuni Club della Sardegna, che sono stati capaci di realizzare dei progetti rotariani internazionali impiegando il nuovo modello di sovvenzioni adottato dalla Fondazione Rotary.

Uno di tali “successi” (*Progetto Scuola in Gabon*), che ha beneficiato di una “sovvenzione distrettuale” di 6.545,00 euro, è stato illustrato da Roberto Carbini, in qualità di coordinatore del progetto stesso, promosso nell’anno rotariano 2010-11 dal “Rotary Club Tempio Pausania”, di concerto con altri sei Rotary Club sardi del Distretto 2080 (*RC Alghero, RC Cagliari Est, RC Dorgali, RC Macomer, RC Ogliastra e RC Siniscola*), con la cooperazione *in loco* del “Rotary Club Masuku” del Distretto 9150, e con il contributo di alcuni “sponsor privati”.

Il “*Progetto Scuola in Gabon*” di 14.382,75 euro, ideato, finanziato e realizzato in un solo anno rotariano, è consistito nella fornitura di mobili ed attrezzature informatiche per il funzionamento di 3 aule della “*Scuola Materna*” e di 5 aule della “*Scuola Primaria*” della Scuola “*Notre Dame de l’Esperance Complexe Escolaire Padre Vico*”, situata nel quartiere di Mingara a Franceville in Gabon (Africa) e gestita dalle “*Suore Missionarie Figlie di Gesù Crocifisso*”, chiamate nel 2004 dal vescovo Mons. Timothée Modibo, che fanno riferimento alla “*Congregazione Missionaria Figlie di Gesù Crocifisso – Curia Generalizia*” con sede a Tempio Pausania.

Silvio Piccioni, nella sua duplice veste di *DGE (Governatore Eletto)* e *DRFC (Coordinatore Distrettuale della Fondazione Rotary)*, al termine della “*relazione*” tenuta da Roberto Carbini, in considerazione del fatto che il “*rapporto finale*” sul “*Progetto Scuola in Gabon*” comunicato al Distretto è stato molto apprezzato, ha chiesto pubblicamente l’autorizzazione a divulgarlo a tutti i Club del Distretto come “*rapporto-modello*” da imitare, con ovvia concessione e soddisfazione dei rappresentanti del Rotary Club Tempio Pausania presenti in sala (Ninni D’alessandro, Ciccio Pintus, Salvina Deiana e Roberto Carbini).

Sassari - Hotel Carlo Felice, 19 novembre 2011

Roberto Carbini





ROTARY INTERNATIONAL
DISTRETTO 2080
Rotary Club Tempio Pausania

*Una scuola
a misura di bambino!*



**“Progetto Scuola in Gabon” promosso dal
ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA
a favore della scuola primaria
“Padre Salvatore Vico”
a Franceville in Gabon (Africa),
gestita dalle Missionarie Figlie di Gesù Crocifisso**

ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA - 07029 Tempio Pausania (OT) Via Asproni 12
Coordinatore Progetto: Roberto CARBINI studiocarbinini@tiscali.it - Cell. 333.9676301





ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA
DISTRETTO 2080 (Roma - Lazio - Sardegna)
ROTARY INTERNATIONAL

Roberto Vittorio CARBINI

Presidente 2010-11
studiocarbini@tiscali.it
+39 333.9575301



A tutti i Rotary Club partecipanti nell'A.R. 2010-11 al progetto internazionale "Scuola in Gabon (Africa)"

Rotary Club Alghero (*Maria Antonietta PALOMBA*)
Rotary Club Cagliari Est (*Giovanni FALORNI*)
Rotary Club Dorgali (*Vannina MULAS*)
Rotary Club Macomer (*Giovanni PORCU*)
Rotary Club Ogliastra (*Marisa MULAS*)
Rotary Club Siniscola (*Raimondo AZARA*)
Rotary Club Masuku (*Phillippe OBERMAYER*)

Oggetto: "Progetto Scuola in Gabon (Africa)"



RAY KLINGINSMITH
Presidente 2010-11
Rotary International

ROBERTO SCAMBELLURI
Governatore 2010-11
Distretto 2080

DISTRETTO 2080
Rotary International
Piazza Cola di Rienzo, 69
00192 Roma RM
Tel. +39 06.3242271
Fax +39 06.45437281
segreteria@rotary2080.org
www.rotary2080.org

ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA
Via Asproni, 12
07029 Tempio Pausania OT
Tel. +39 079.6392048
Fax +39 079.635488
tempiopausania@rotary2080.org
www.rctempioausania.org

Caro Presidente,
ti scrivo in qualità di Coordinatore del "progetto internazionale" denominato "Progetto Scuola in Gabon (Africa)", promosso nell'anno rotariano 2010-11 dal "Rotary Club Tempio Pausania", portato avanti insieme ad altri sette Rotary Club del Distretto 2080 e la cooperazione internazionale del Rotary Club Masuku del Distretto 9150, con il contributo di alcuni "sponsor privati" e di una "sovvenzione distrettuale" della Fondazione Rotary.

Il "Progetto Scuola in Gabon (Africa)", di 14.382,75 euro, è consistito nella fornitura di mobili ed attrezzature informatiche per il funzionamento di 3 aule della "Scuola Materna" e di 5 aule della "Scuola Elementare" della Scuola "Notre Dame de l'Esperance Complexe Escolaire Padre Vico", sita nel quartiere di Mingara a Franceville in Gabon (Africa), che fa riferimento alla "Congregazione Missionaria Figlie di Gesù Crocifisso - Curia Generalizia", sita a Tempio Pausania (OT) in via Padre Salvatore Vico n. 4.

Il "Progetto Scuola in Gabon (Africa)", iniziato e concluso nell'anno rotariano 2010-11, ha avuto un grande successo, ben al di là delle nostre aspettative.

Il merito di questo risultato va sicuramente attribuito a tutti coloro che, a vario titolo, hanno aderito e partecipato con entusiasmo a tale iniziativa, ed in particolare al Rotary Club Macomer, che ha contribuito al progetto con ben 2.000,00 euro.

Sento per questo il dovere di far giungere, sia a titolo personale, sia a nome del Rotary Club Tempio Pausania, che ho avuto l'onore di presiedere nell'anno rotariano 2010-11, il mio più sincero sentimento di gratitudine.

Ti allego la documentazione del progetto:

- All_1 - Rapporto finale.pdf
- All_2 - Locandina.pdf
- All_3 - Scheda.pdf
- All_4 - Fatture.pdf
- All_5 - Estratto Conto.pdf
- All_6 - Foto.pdf
- All_7 - La Nuova Sardegna (Articolo 15-07-2011).pdf

Tempio Pausania, 26 settembre 2011

Con amicizia e stima
Roberto Vittorio CARBINI
Presidente 2010-11
Rotary Club Tempio Pausania

Roberto Vittorio Carbini

La mela cotogna

Curiamoci con il Cotogno

La mela cotogna o cotogno, dal nome scientifico *Cydonia vulgaris*, è una pianta arborea conosciuta sin dal VII secolo A.C.: era infatti nota presso i Greci e i suoi frutti offerti agli Dei. Oggi viene impiegata soprattutto nell'industria dolciaria mentre in fitoterapia ha conservato un posto modesto.



Si utilizzano i frutti e i semi. I frutti contengono sostanze tanniche, acido malico, zucchero e sostanze pectiche, i semi contengono amigdalina, emulsina, sostanze tanniche.

La mela cotogna ha proprietà astringenti, antinfiammatorie intestinali, emollienti e quindi utilizzata nella cura delle enteriti, negli stati infiammatori della mucosa gastrica e intestinale e come antinfiammatorio della bocca e della gola.

A Tempio è conosciuta per le proprietà astringenti ma viene utilizzato soprattutto il

frutto maturo per preparare una gustosa marmellata. Infatti, pelato, messo a bollire in poca acqua e con l'aggiunta di zucchero e un po' di succo di limone si ottiene una cotognata. Un tempo si usava mettere la mela cotogna nelle stanze e in mezzo alla biancheria per profumarle.



Nelle campagne di Gallura si utilizzava la mela cotogna per curare la tosse, la bronchite e il mal di gola, cuocendo le mele con la mela cotogna insieme con poca acqua e poco zucchero.



I semi hanno un potere emolliente sulla pelle e anche nelle infiammazioni vaginali; facendoli bollire si ottiene un decotto mucillaginoso, usando gr. 5 in 250 cc di acqua.

Giovanna Rau