

L'EDITORIALE

## Il perché di questo periodico



Quello che avete tra le mani è il primo numero del nuovo periodico di Uil Veneto. Lo abbiamo chiamato "Più giusto", che riecheggia il motto dell'ultimo congresso regionale, "Un Veneto più giusto".

Una frase profetica, purtroppo. Perché quello che è successo negli ultimi anni ha acuito le differenze: la coda degli effetti della pandemia, la crisi energetica, i conflitti in Ucraina e a Gaza, un'inflazione che ha intaccato i risparmi e un aumento dei tassi di interesse che ha appesantito mutui e prestiti per famiglie e aziende. Anni di burrasca, ad utilizzare una metafora marinai. Uil Veneto ha cercato di tenere la barra dritta, affrontando nel merito le questioni, cercando soluzioni, collaborando e confrontandosi con le istituzioni, le partecipazioni e sociali.

Abbiamo ottenuto dei risultati, altri sono più dif-

ficili da raggiungere, ma non ci arrendiamo. Siamo convinti che con la serietà, la concretezza e la coerenza ci riusciremo. Si tratta di un lavoro quotidiano, spesso oscuro, che merita però di essere raccontato. Ecco perché è nato questo periodico: per fare sapere cosa facciamo, come lo facciamo. Troverete notizie regionali e ci sarà anche spazio per l'attività nelle sette province del nostro Veneto. E poi pubblicheremo notizie utili, sui nostri servizi. E un tocco di leggerezza, con ricette, consigli di medici e altri professionisti, recensioni e notizie curiose. Speriamo di incontrare il vostro gradimento e di diventare una presenza piacevole nelle vostre case (anche se tutti i numeri saranno pubblicati in una sezione apposita del sito di Uil Veneto). Buona lettura.

**Roberto Toigo**  
Segretario Generale  
Uil Veneto

PRIMO PIANO

## A tu per tu con PierPaolo Bombardieri I due giorni in Veneto del Segretario Generale Uil

**S**periamo che salti il volo, così restiamo ancora un po' qui.

La battuta, carpita al segretario generale PierPaolo Bombardieri, al termine della "due giorni" in Veneto, è il riconoscimento migliore per un appuntamento così ricco, partecipato e soddisfacente.

La visita del segretario generale nella nostra regione, con le tappe nelle sedi di Mestre e di Vicenza, con gli incontri con la segreteria regionale, con i coordinatori provinciali, con il personale, con iscritti e delegati, hanno portato una ventata di orgoglio e partecipazione.

Uil Veneto si è stretta attorno al segretario generale, ma l'abbraccio è stato reciproco. "Io porto avanti le istanze che vengono da tutti voi. Se cresciamo, se siamo rispettati, se ci riconoscono coerenza e serietà, è perché siamo così a tutti i livelli: sono io, dunque, a dover ringraziare voi".

Nei suoi incontri di Mestre (220 persone) e Vicenza (330 persone), Bombardieri ha potuto ascoltare le domande che vengono dal territorio, conoscere le questioni locali, inquadrarle in un contesto più generale e illustrare il motivo di

alcune scelte e la linea che si segue.

Per Uil Veneto è stato un passaggio importante, utile per il futuro: il sentimento unanime è stato quello della consapevolezza delle problematiche, della complessità del momento, ma che con il lavoro, l'impegno, la passione e la determinazione si possono ottenere dei risultati per le persone che si rivolgono a noi e, in generale, per tutta la società.

Impegno e passione che Uil Veneto riconosce a Bombardieri e che ha voluto incidere sulla targa che gli è stata consegnata al termine della sua visita.

"Sono state due giornate intense e importanti per noi - ha concluso il segretario generale di Uil Veneto Roberto Toigo - perché abbiamo potuto capire e imparare molte cose, che ci saranno utili nella nostra azione quotidiana.

Sicuramente sentiamo crescere l'orgoglio di appartenere a questa organizzazione, i cui unici referenti sono le persone che si rivolgono a noi. Speriamo, in un futuro non molto lontano, di poter replicare questa esperienza anche nel resto del territorio veneto".



Nelle foto: l'incontro del 16 gennaio a Mestre. La conferenza stampa con il segretario generale della Uil PierPaolo Bombardieri. L'inaugurazione della sede di Vicenza, appena ristrutturata.

**È** con grande piacere e attenzione che partecipo con un mio augurio di buon lavoro e buona fortuna a questa iniziativa del nuovo giornale di Uil Veneto. Una pubblicazione che si inserisce nella lunga storia di una delle sigle sindacali che maggiormente richiamano nel loro nome la rappresentanza dei lavoratori di ogni settore e di quelli che hanno lasciato l'impegno attivo per la pensione. Ogni nuovo organo di informazione rivolto ai cittadini è uno strumento di democrazia in più,

IL BENVENUTO

## Auguri alla rivista della Uil Veneto, uno strumento di democrazia in più

soprattutto quando ha il progetto di rivolgersi ai lavoratori. Pluralità d'informazione e lavoro, infatti, sono due fondamenta della nostra vita sociale, in sintesi: della nostra libertà. Queste pagine offrono una nuova tribuna di confronto tra le varie parti attive della nostra società. Un confronto a cui il mo-

mento storico offre più di uno spunto, ma dà anche più di uno stimolo a informarsi per comprendere. Proprio in queste settimane il disegno di legge sull'Autonomia differenziata sta



compiendo il suo percorso parlamentare per il voto del Senato e della Camera dei Deputati. È un appuntamento di rilevanza storica, una pietra miliare nella storia del nostro Paese. Da esso di-

pende quella che sarà la vera grande riforma che tutti attendono, l'occasione per rilanciare anche l'entusiasmo, soprattutto nei giovani, per quella politica che altro non è che gestione della cosa pubblica nell'interesse di tutti, impegno civico, visione di coesione sociale. Un percorso in cui, come Regione, ci siamo

impegnati a fondo anche nel rispetto della volontà popolare espressa dalla pressoché totalità dei Veneti che sono andati a votare nel referendum consultivo del 2017. Confermo la disponibilità ad intervenire anche su queste pagine per confrontarsi su questa importante tappa e raccogliere il contributo e le critiche costruttive. Come recita un proverbio africano: se vuoi andare veloce va da solo, se vuoi andare lontano va in compagnia.

**Luca Zaia**  
Presidente  
Regione del Veneto

## BELLUNO

## Il futuro stradale delle Dolomiti

Dall'Agordino a Cortina, un viaggio nel futuro stradale delle Dolomiti, tra opportunità, ritardi, nuovi progetti, vecchi problemi, e cantieri in corso per i Giochi invernali olimpici 2026.

Tempi difficili per i cittadini, turisti e lavoratori, in vista dei 32 cantieri nei prossimi 2 anni per le nuove infrastrutture previste per il collegamento fra Longarone e Cortina, delle 3 varianti in programma grazie ai finanziamenti per le Olimpiadi invernali. Il tempo corre veloce ma i tempi di consegna si restringono: i lavori, previsti per i mondiali entro il 2021, sono in cantiere solo dal 2023. Confidiamo stavolta possa essere diverso.

Anche nel Comelico la chiusura della galleria di entrata e uscita dalla nostra vallata rischia di isolare una comunità di 7000 persone se non verrà ben valutata la viabilità sostitutiva. Vecchi problemi come per l'agordino e la sua statale 203, da sempre soggetta a crollo di massi e smottamenti; stessa storia per la 251 di Zoldo.

La messa in sicurezza



delle nostre strade di montagna deve essere prioritaria, come le nuove infrastrutture per collegamenti veloci fra territori lontani.

Esse darebbero anche prospettive per la lotta contro lo spopolamento delle vallate bellunesi. Accessi agevolati agli splendidi paesaggi montani e adeguamenti delle strade sono priorità per sostenere industria, turismo e servizi locali: la viabilità è un elemento dinamico che chiede adattamenti continui alle esigenze del territorio e dei flussi del traffico. Infine, per non dimenticare il feltrino, perché non pensare a un collegamento veloce con la Pedemontana Veneta?

**Sonia Bridda**  
Coord. Prov. Belluno

## PADOVA

## Gli impegni per il 2024

Il 2024 si apre con molte preoccupazioni sul territorio patavino: la sanità, l'occupazione, la politica industriale, la sicurezza nei posti di lavoro, la riduzione delle disuguaglianze e non ultima l'attenzione al mondo giovanile, con le preoccupanti sfide per gli studenti fuori sede che rischiano di veder pregiudicato il diritto allo studio anche a Padova.

Nel 2023 la "staffetta della salute" voluta da Cgil, Cisl e Uil patavine, con il supporto delle categorie, ci ha visti impegnati non solo nella denuncia delle situazioni di insofferenza in cui versa la sanità patavina, ma soprattutto nell'indicare soluzioni concrete che potessero, partendo dalle risorse del PNRR, garantire un deciso cambio di rotta.

Con le istituzioni locali abbiamo posto le basi per incidere, per quanto possibile, sulla fiscalità locale, evitando - in un momento in cui il costo della vita è molto alto - aumenti dell'addizionale comunale Irpef e di molte altre tariffe.

Abbiamo poi sottoscritto



con il Comune di Padova due importanti protocolli: il primo istituisce un tavolo per monitorare l'impiego delle risorse del PNRR; il secondo, in 17 punti, riguarda un vero e proprio osservatorio di vigilanza sulla legalità degli appalti comunali, per migliorare la qualità di affidamento dei cantieri e dei servizi messi a gara dall'amministrazione comunale, tutelando al contempo le condizioni dei lavoratori ed evitando infiltrazioni mafiose.

Sarà anche l'anno in cui vogliamo impegnarci maggiormente nell'affermare politiche di genere, ampliando i nostri servizi di ascolto e di intervento sul territorio.

**Massimo Zanetti**  
Coord. Prov. Padova

## ROVIGO

## I temi del Polesine per i futuri sindaci

Il Polesine si avvicina alle elezioni amministrative dell'8/9 giugno con 32 comuni - compreso il capoluogo - al voto. La nuova legge permette ai sindaci dei Comuni al di sotto dei 5.000 abitanti (in Polesine sono 40) di avere un mandato a vita, mentre per i Comuni tra 5.000 e 15.000 residenti (in Polesine sono 8) c'è il via libera per il terzo mandato. Insomma, novità che riguardano di fatto tutti i Comuni della nostra provincia, con le sole eccezioni di Rovigo ed Adria. La Uil di Rovigo pone ai futuri sindaci alcuni temi per rilanciare un Polesine che ha la necessità di crescere:

- Contenendo lo spopolamento e incentivando le famiglie a stabilirsi nel territorio, con politiche abitative adeguate;
- Con investimenti attrattivi e una buona occupazione di qualità;
- Investendo nelle infrastrutture;
- Con politiche socio-sanitarie (Casa Serena, Iras ecc);
- Sui temi della sicurezza, rafforzando il ruolo di RLS, RLST e



con più controlli da parte degli enti ispettivi, utilizzando le risorse dal PNRR;

- Attraverso gli investimenti che potrebbero essere fatti con la ZLS (Zona logistica semplificata).

Il confronto con le parti sindacali, associazioni di categoria e imprenditoriali, è fondamentale per potenziare il Polesine, evitando la prospettiva delineata del continuo spopolamento: attualmente in Polesine ci sono 227.000 abitanti, arrivando nel 2050 con una proiezione negativa di 200.000 abitanti. Ogni lavoratore avrà un pensionato a carico, mettendo a rischio il sistema welfare.

**Gino Gregranin**  
Coord. Prov. Rovigo

## TREVISO

## Emergenza abitativa, i risvolti sull'occupazione

Il problema della casa, o come di recente è titolato sui giornali "emergenza abitativa", è diventata questione dirimente per sostenere il successo delle politiche occupazionali messe in campo nella nostra provincia.

Se infatti da una parte registriamo, da parte delle aziende, una necessità sempre più dichiarata nel reperire forza lavoro, dall'altra l'impossibilità nel trovare alloggi da parte dei lavoratori stessi determina un cortocircuito che oseremmo dire fatale al sistema nel suo complesso.

Negli ultimi mesi abbiamo elaborato, in accordo con comuni (associazione comuni



della Marca Trevigiana) ATER e Regione Veneto, un accordo di programma che ci porterà ad utilizzare una parte del patrimonio pubblico immobiliare (seppur piccola) destinandola a situazioni di disagio sociale anche per quei nuclei familiari che, pur percependo un reddito da lavoro stabile, non riescono a trovare di-

sponibilità di alloggi: ma questo non riteniamo essere sufficiente. Uil Veneto Treviso crede che di fronte ad un contesto come quello della provincia di Treviso, caratterizzato dalla presenza di circa 40.000 immobili sfitti, sia necessario aggredire il mercato privato degli alloggi per dare una risposta concreta a quelle persone che, seppure in possesso di un contratto di lavoro regolare, non trovano adeguata sistemazione nel nostro territorio. Un impegno importante, condiviso anche con Cgil e Cisl di Treviso, e che crediamo possa portare, nel corso dell'anno, a sviluppi concreti.

**Gian Luca Fraioli**  
Coord. Prov. Treviso

## VENEZIA

## Mose, il convitato di pietra: l'Autorità per la laguna

C'è ancora incertezza sul destino dei lavoratori del MOSE, il complesso sistema di paratoie che negli ultimi anni ha salvato Venezia dall'acqua alta.

All'incontro che si è svolto in Prefettura, alla presenza delle organizzazioni sindacali e di tutti i soggetti coinvolti nella questione, mancava - perché ancora in attesa di formalizzazione - l'Autorità per la Laguna, il nuovo soggetto che diventerà punto di riferimento per il Mose. La commissaria straordinaria al Mose Elisabetta Spitz ha riassunto i passaggi attesi nel prossimo futuro: dai collaudi tecnico-amministrativi a quello funzionale (il conclusivo), poi l'accatastamento dell'opera, il passaggio al Demanio. L'orizzonte



temporale porta al 2026. Conclusa questa fase, il commissario del Consorzio Venezia Nuova (l'avv. Massimo Miani) avrà 18 mesi per la liquidazione della società. Ci sono dunque circa tre anni per trovare una soluzione per i lavoratori del Consorzio stesso e delle altre due aziende coinvolte, Thetis e Comar: ricordiamo infatti che l'Au-

torità per la Laguna sarà a tutti gli effetti un ente pubblico mentre le tre realtà attuali sono private e il passaggio dei lavoratori non è così automatico.

E' fondamentale che i livelli occupazionali e le professionalità vengano salvaguardate.

Appreziamo l'impegno e lo sforzo del Prefetto Dario Pellos che, proseguendo nell'attività dei suoi predecessori, ha subito colto l'importanza di questa vertenza per la città di Venezia e ha assicurato un confronto costante e ravvicinato con le parti sociali.

Da parte nostra continueremo a collaborare per arrivare ad una chiusura positiva per la città e per i lavoratori.

**Igor Bonatesta**  
Coord. Prov. Venezia

## VERONA

## Rafforzare la bilateralità per una società più giusta

L'approvazione a maggioranza da parte del parlamento dell'Autonomia differenziata nelle Regioni e le recenti proposte fatte da Confindustria Verona per istituire la città metropolitana, sono misure di architettura dell'ordinamento amministrativo che vanno affrontate con intelligenza e raziocinio. Siamo convinti che serva maggior collaborazione fra le persone e tra i vari soggetti rappresentanti delle istituzioni, delle associazioni e della società civile, con la quale nobilitare i rapporti e la costruzione del futuro della città. Ogni iniziativa, norma o legge che riduce la collaborazione tra le persone e le varie rappresentanze sociali ed economiche va contrastata. Per questo riteniamo



che istituire e rafforzare la bilateralità oltre a quelle esistenti (artigianato, agricoltura, commercio) nella forma anche pubblica, possa essere un passo determinante verso la democrazia economica nel mondo del lavoro. Una collaborazione tra diversi interessi per lo sviluppo ed il benessere comune, può diventare trainante per una società

veronese più giusta e inclusiva. I giovani, le donne, le persone debbono sentirsi determinanti nel definire le proprie condizioni di vita. Una bilateralità nel lavoro che, per imprese e lavoratori, produca sicurezza, integrazione, formazione. Verona, nel mondo del lavoro, deve superare la forte connotazione di rappresentanza politica solo settoriale che determina il raggiungimento di interessi di parte. Troppo spesso questo genera un clima di indifferenza e abbandono da parte dei cittadini alla vita sociale. Collaborare nella bilateralità per dar valore al lavoro e dignità alle persone è il fine delle nostre azioni sindacali.

**Giuseppe Bozzini**  
Coord. Prov. Verona

## VICENZA

## L'impegno per una sanità universale

La sanità deve garantire, oltre la salute delle persone, anche dignità e pari opportunità. Siamo però in un periodo dove esistono disparità di trattamento, soprattutto tra chi può accedere alla sanità privata e chi non può che rivolgersi al pubblico. Nonostante gli sforzi delle Aziende Sanitarie - garantire un'adeguata assistenza sanitaria, abbattere le liste di attesa e permettere visite in tempi adeguati - rimane ancora molto da fare. Perdurano infatti una carenza di personale negli ospedali, l'età media elevata di chi lavora nelle strutture sanitarie, la fuga dei professionisti verso la sanità privata. Gli stipendi sono bassi rispetto alla media europea, non compensano adeguata-



mente il lavoro in turni e mal si conciliano con la necessità di tempi di recupero e tempi di vita. Una realtà che porta i giovani a seguire percorsi di studio diversi, che a parità di durata ed impegno, consentono di avere più sbocchi professionali e meglio retribuiti. Analoga situazione si ripete anche per le altre professioni sanitarie, come nel caso degli

Operatori Socio Sanitari, figure che aspettano da tempo una valorizzazione giuridica ed economica. Resta poi la concorrenza da parte delle strutture private che, potendo trattare con il personale senza i vincoli di spesa che legano la sanità pubblica, offrono condizioni economiche e di lavoro migliori. Come richiesto più volte al Governo, il nostro sindacato chiede investimenti in sanità per finanziare le assunzioni di nuovo personale, per adeguare gli stipendi, per rendere fruibile il servizio sanitario ad una popolazione che purtroppo invecchia sempre di più e che ha bisogno di una sanità di territorio, di una sanità di prossimità.

**Carola Paggini**  
Coord. Prov. Vicenza

## I SERVIZI / CAF

## Modello 730, istruzioni per l'uso

Il modello 730 è la dichiarazione dei redditi che può essere presentata dai lavoratori dipendenti, pensionati e tutti quei contribuenti che, pur privi di Sostituto d'imposta, posseggano redditi da lavoro dipendente o assimilato. La dichiarazione può essere presentata tramite i CAF di Uil Veneto. Il modello 730 può essere utilizzato da coloro che abbiamo percepito nel 2023:

- redditi di lavoro dipendente e assimilati a quelli di lavoro di-

- pendente;
- redditi dei terreni e dei fabbricati;
- redditi di capitale;
- redditi di lavoro autonomo per i quali non è richiesta la partita IVA;
- redditi diversi (es. redditi di terreni e/o fabbricati situati all'estero);
- redditi assoggettabili a tassazione separata.

Per predisporre la documentazione necessaria per usufruire dei nostri servizi è stato preparato



un apposito documento scaricabile dal sito internet della Uil Veneto, con tutte le informazioni utili: si trova nella pagina del Caf in cui ci sono tutte le indicazioni sul 730.

## Sito internet

[www.prenotazioni.uilveneto.it](http://www.prenotazioni.uilveneto.it)

## Numero unico

0412030331

## App Uil Veneto



## I SERVIZI / PATRONATO

## Bonus mamme, come ottenere l'esonero dei contributi

La legge di bilancio 2024 ha previsto il "Bonus mamme".

Per le **madri lavoratrici dipendenti** (sono escluse le lavoratrici autonome, parasubordinate e domestiche) è stata introdotta una misura nella quale è previsto un esonero totale dal versamento dei contributi previdenziali a loro carico, che saranno invece versati dallo Stato, fino a un limite massimo di 3mila euro annui. Requisiti per accedere al beneficio:

1. Essere una lavoratrice dipendente a **tempo indeterminato**, part-time o full time, o lavoratrice con **contratto di apprendistato**. Sono escluse pertanto le lavoratrici con contratto a tempo determinato.



2. Essere **madre di almeno due figli**. In questo caso la decontribuzione spetta per il seguente periodo:
  - **con 2 figli**, di cui il più piccolo deve avere un'età inferiore ai 10 anni: la decontribuzione spetta dall'01.01.2024 fino al 31.12.2024;
  - **con 3 figli**, di cui il più piccolo con un'età

inferiore ai 18 anni: la decontribuzione spetta dall'01.01.2024 fino al 31.12.2026.

Per informazioni ci si può rivolgere al Patronato Itai Uil Veneto, anche se la domanda va presentata al datore di lavoro o attraverso la piattaforma Inps (quando sarà attiva). Le modalità di prenotazione sono riportate nel box qui accanto, a sinistra.

## LA RAPPRESENTANZA DEI CARABINIERI

## Il congresso dell'Usic

Christian Viola è stato eletto all'unanimità Segretario Generale dell'Usic Veneto, la rappresentanza dei Carabinieri. Al suo fianco una squadra di vecchi e nuovi dirigenti, anch'essa votata all'unanimità, che lo

affiancherà nei prossimi 4 anni. L'Usic ad oggi registra 800 associati, e rappresenta, per ampio distacco, la prima realtà Associativa regionale. "Ricominciamo da qui, dall'eccellente lavoro svolto sinora a tutela dei



nostri Carabinieri associati. Ci stiamo insediando con il compito di migliorare la nostra Associazione, con la responsabilità di migliorare la condizione personale e professionale dei nostri colleghi iscritti".

## IN BREVE

## Nasce il Csse

Nasce il Centro Studi Sociali ed Economici del Veneto, dedito alla ricerca scientifica e alla valutazione su temi del lavoro, sociali ed economici. Durante i primi mesi di rodaggio ha avuto già modo di impegnarsi nell'or-

ganizzazione di alcuni eventi, come ad esempio il workshop sulla "parità salariale come strumento di emancipazione femminile" organizzato nell'ambito del progetto Novis a Verona. "Abbiamo già in cantiere due studi", spiega il presidente Massimo Zanetti. "Il nostro mantra è lavorare sulla qualità, con ricerche e numeri inoppugnabili, certi di poter dare

un contributo al dibattito pubblico e strumenti per la conoscenza e la crescita della nostra regione".

CSSE

centro  
studi  
sociali  
ed economici  
del veneto

I CONSIGLI DEL MEDICO

## Come ridurre la "pancetta"

Un fenomeno comune a molti quarantenni è la famigerata pancetta. A quest'età gli uomini in sovrappeso sono il doppio delle donne, si curano poco, mangiano male e fanno poca attività fisica.



Normalmente il grasso si accumula diversamente tra i due sessi: nella donna sui fianchi e sulle cosce, nell'uomo sulla pancia. Il grasso viscerale, quello sull'addome, può essere considerato pericoloso perché predispone alle malattie cardiovascolari.

Un metodo veloce e pratico, ma non perfetto, per valutare questo rischio consiste nel misurare la circonferenza della vita, all'altezza dell'ombelico: i valori da non superare sono 88 cm per la donna e 102 cm per l'uomo. Se si superano questi parametri è importante fare più movimento e sottoporsi ad una dieta ipocalorica, meglio con il controllo di uno specialista.

Per far scendere il grasso addominale l'attività fisica consigliata è la camminata veloce o la corsa lenta. Almeno 18 km alla settimana, meglio se distribuiti in vari giorni.

A volte, però, la pancetta non dipende dal grasso, ma da un gonfiore addominale fastidioso. Il gas che si forma nell'addome può essere determinato dall'aria introdotta durante un pasto consumato troppo velocemente. È buona abitudine dedicare al pasto il tempo necessario, masticando con calma e correggendo eventualmente il regime dietetico.

Anche succhiare con cannuccia, bere da bottiglie a collo stretto, fumare o lo stesso stress possono essere cause di tensione addominale. Le regole non sono uguali per tutti e spesso un alimento fastidioso per una persona, non lo è per un'altra. Co-

munque chi soffre di gonfiore dovrebbe evitare le bevande gassate o troppo zuccherine e tutti quegli alimenti che per loro natura potrebbero favorire la formazione di gas (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, broccoli, cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, crauti, cetrioli, ravanelli, prugne, uva passa, ecc.). Eccessive quantità di cereali integrali o frutta. Cibi ad alto contenuto di lattosio, latte, gelati, frappè, creme. Alcuni dolcificanti artificiali come il sorbitolo ed il mannitolo presenti in alcune caramelle "dietetiche" o chewing-gum senza zucchero. Meglio optare per carni povere di grasso e preferire il pesce. Attenzione all'alcool. Concesso un bicchiere di vino al pasto, nelle persone abituate a bere. L'uso di erbe quali anice, finocchio, menta, camomilla, zenzero può aiutare a ridurre la produzione dei gas intestinali. Consigliata l'assunzione di carbone vegetale per la sua capacità di intrappolare nella propria struttura sostanze gassose. Anche l'acqua ha la sua importanza. Incominciamo a bere al mattino a digiuno e continuiamo a bere durante la giornata, almeno otto bicchieri. Dopo il pasto cercare di muoversi o di dedicarsi ad una attività fisica leggera.

**Prof. Nicola Sorrentino**  
Medico Chirurgo  
Specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica. Specialista in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia  
Direttore IULM Food Academy

LA RICETTA DI NONNA BEPPINA

## Le sarde in "saor"

La ricetta con cui cominciamo questo viaggio nella cucina veneta è quella delle sarde in saor.

È un esempio di piatto povero di cui si trova testimonianza già nel 1300: era un modo intelligente messo in atto dai marinai veneziani per conservare il pesce durante le traversate in mare. Io le preparo come le faceva mia madre e, a sua volta, mia madre aveva imparato a farle guardando sua madre. Insomma, una ricetta che ci tramandiamo per tradizione e che le nostre famiglie amano. Nel realizzare questo piatto, che è ottimo in qualsiasi stagione, ma viene apprezzato soprattutto nei mesi primaverili, vado un po' ad occhio, evitando di attenermi scientificamente alle dosi. Per chi le fa per la prima volta, però, consiglio per una famiglia media di 4 o 5 persone di recuperare 1 kg di sardine e 2 kg di cipolle bianche. Bisogna avere a portata di mano olio per friggere, olio extra vergine d'oliva, aceto e farina.

Prima di tutto bisogna pulire le sardine per bene, togliendo la testa e le interiora. C'è chi toglie anche la coda, ma io la lascio: con la cottura diventa persino croccante e quindi molto buona. Si passa poi a lavarle e a farle ben sgocciolare.

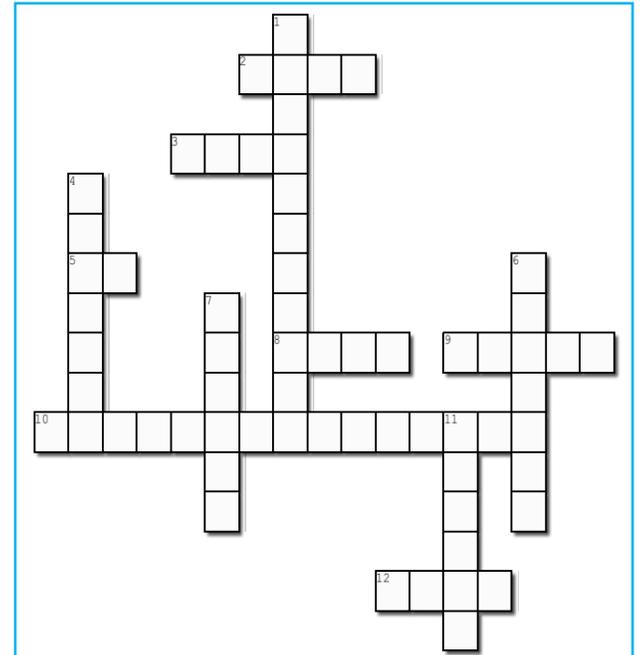
Successivamente le sardine vanno mescolate con la farina per essere poi fritte con olio abbondante. Contemporaneamente si tagliano le cipolle che vanno cotte in una padella antiaderente con mezzo bicchiere di olio extra vergine d'oliva. Man mano che si cucinano, vanno continuamente mescolate. Dopo 10 minuti le cipolle vanno ricoperte con mezzo bicchiere di aceto bianco, continuando a rigirarle finché non risulteranno dorate. Una volta



pronte si comincerà a creare uno strato di sardine e uno strato di cipolle come una specie di tiramisù. Terminata la composizione il piatto va conservato in frigorifero. Vi consiglio di mangiarle il giorno dopo in modo che i gusti si siano amalgamati e, credetemi, ne sarà valsa la pena. Parola di nonna Beppina!

GIOCA CON NOI

## Completa il cruciverba



**Orizzontali**

- 2. Il numero di morti sul lavoro che vuole la Uil
- 3. Indicatore della Situazione Economica Equivalente
- 5. Le iniziali del segretario generale di Uil Veneto
- 8. La sigla del nostro Patronato
- 9. Il lago di Verona
- 10. Gli anni compiuti dalla Uil pochi giorni fa

- 12. La sigla dei contratti collettivi

**Verticali**

- 1. Lo era la Repubblica di Venezia
- 4. Sono chiozzotte quelle di Carlo Goldoni
- 6. Uil è il sindacato delle?
- 7. Lo sport del campione Jannik Sinner
- 11. La prima capitale d'Italia

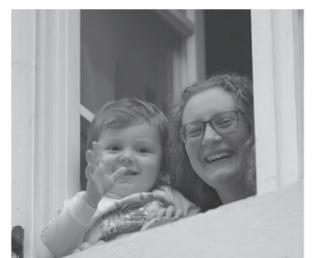
I primi tre che invieranno una foto del cruciverba completato correttamente alla mail [redazione@uil-veneto.it](mailto:redazione@uil-veneto.it), riceveranno un voucher per una pratica 730 gratuita presso i nostri uffici. È esclusa la partecipazione ai dipendenti della Uil Veneto e ai loro familiari.

CURIOSITÀ

### "Ciao", una parola veneziana

Lo sapevi che la parola "ciao" è veneziana? È una parola che si usa ovunque, è universale e deriva dalla parola "sciao" che a sua volta proveniva dal latino "sclavus", che significa schiavo. Nell'antichità questa parola veniva usata come forma di saluto nel senso di "servo suo". Era una forma di saluto

reverenziale di cui si trovano testimonianze nelle opere di Carlo Goldoni.



## PIÙ GIUSTO

PERIODICO TRIMESTRALE DELLA UIL VENETO  
REGISTRAZIONE AL TRIBUNALE DI VENEZIA N. 2/2024  
ANNO 1, NUMERO 1  
PROPRIETARIO E EDITORE: UIL VENETO  
DIRETTORE EDITORIALE: ROBERTO TOIGO  
DIRETTORE RESPONSABILE: GIULIANO GARGANO  
TIPOGRAFIA: GRAFICHE2ESSE - CAZZAGO DI PIANIGA (VE)  
TIRATURA: 8.000 COPIE  
CHIUSO IN REDAZIONE IL 29 FEBBRAIO 2024

IL LIBRO SUL COMODINO

### Rocco Schiavone fa tredici

Rocco Schiavone, un vicequestore della Polizia vedovo da molti anni, è stato trasferito per motivi disciplinari da Roma, sua città d'origine, ad Aosta. Con metodi poco ortodossi, ai limiti della

legalità, è però un maestro nel risolvere i casi più intricati. Nato dalla penna di Antonio Manzini, il vicequestore è stato finora protagonista di 13 romanzi. Il primo, "Pista nera", risale al 2013. L'ul-

timo, pubblicato a novembre 2023, si intitola "Riusciranno i nostri eroi a ritrovare l'amico misteriosamente scomparso in Sud America?". È sicuramente il caso letterario dell'ultimo decennio. La sua fortuna si deve anche ad una serie televisiva, in cui il protagonista è interpretato da Marco Giallini. Da leggere e vedere in tv!

