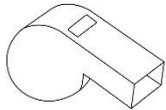




IL PALAZZO DUCALE

Palazzo Ducale è uno tra gli edifici storici più simbolici di Genova: anticamente residenza del Doge, è oggi il principale centro di produzione culturale della città nonché importante luogo di aggregazione, data la sua posizione centralissima.

La costruzione del palazzo risale all'epoca medievale, in un momento di grande splendore per la Repubblica di Genova, che si afferma come potenza economica nel Mar Mediterraneo. Nei secoli successivi il palazzo viene ampliato e modificato varie volte fino ad arrivare, nell'800, alla costruzione di una seconda facciata con ingresso sulla nuova piazza de Ferrari che si aggiunge all'originaria facciata principale di piazza Matteotti, assumendo così l'aspetto e la struttura che vediamo ancora adesso. Oggi, entrando nel grande atrio di Palazzo Ducale, si possono trovare alcuni simboli caratteristici della città, come il suo stemma in marmo con la croce di San Giorgio e i due grifoni ai lati che la proteggono. Ti ricordano qualcosa? Sì, sono anche i simboli del Genoa! Divertiti a cercarli quando visiterai il palazzo!



IL FISCHIETTO

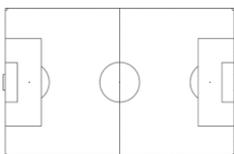
Il fischietto dell'arbitro è uno strumento fondamentale per dirigere una partita di calcio.

Esiste un regolamento e ci sono anche dei validi consigli per come deve avvenire il corretto utilizzo del fischietto.

La prima regola è di non tenere mai in bocca il fischietto! L'arbitro deve avere sempre un attimo per riflettere prima di intervenire nel gioco. Inoltre c'è la possibilità che uno spettatore emetta un fischio simile a quello dell'arbitro, quindi possa trarre in inganno i calciatori. In questo caso, l'arbitro, dirige a voce e a gesti per invitare a proseguire il gioco.

Ecco alcuni esempi in cui è d'obbligo l'utilizzo del fischietto:

- Per far soccorrere un giocatore infortunato
- Per far allontanare dal campo persone o oggetti estranei
- Per convalidare un gol
- Per far battere il calcio d'inizio o la ripresa del gioco
- Per far battere un calcio di rigore
- Per segnalare la fine del primo tempo e della partita, compresi eventuali tempi supplementari



IL CAMPO DA CALCIO

Il campo da calcio o campo di gioco è l'intera struttura destinata ad ospitare un incontro di calcio.

Il terreno di gioco, realizzato in erba sintetica oppure in terra battuta, è delimitato con strisce bianche che segnano i limiti del campo stesso, delle due aree, del centrocampo, e dei calci d'angolo. Al centro di ciascun lato minore del terreno di gioco sono situate le porte. Il terreno di gioco è diviso a metà dalla linea mediana, sulla quale si trova una circonferenza (cerchio di centrocampo) dalla quale viene battuto il calcio d'inizio.

Fondamentale è controllare la praticabilità del terreno di gioco! In casi di maltempo l'arbitro procede alla verifica, sempre in presenza dei capitani di entrambe le squadre. La neve, la pioggia e il fango frenano i rimbalzi del pallone, il ghiaccio rende pericoloso il gioco, il vento intenso impedisce al pallone di rimanere fermo e la nebbia preclude la vista delle porte dalla parte opposta del campo.



IL PALLONE DA CALCIO

Il pallone da calcio era inizialmente composto da vesciche di maiali, piuttosto impreciso nella forma e difficile da controllare, ed era così pesante da provocare dolori alle caviglie.

Negli anni 60 arrivarono in commercio i primi palloni in pelle sintetica che rispettavano il regolamento del gioco: la forma divenne sferica, la circonferenza era compresa fra 68/70 centimetri, mentre il peso poteva variare entro il range 410/450 grammi. Questi primi palloni erano costituiti da 32 pannelli cuciti tra loro, di cui 12 pentagonali (le parti in nero) e 20 esagonali (le parti in bianco). Il disegno bianco e nero, inoltre, consentiva un'ottima visibilità sui primi schermi non ancora a colori e questo fu uno dei motivi per cui ebbe così successo nel sostituire tutti i palloni precedenti, che erano del colore del cuoio naturale. Occorre però arrivare al 2004 per trovare il primo pallone termosaldato, e niente più esagoni e pentagoni per realizzare la sfera. Si fecero largo i designer che iniziarono a creare palloni dalle forme geometriche più strabilianti!



VILLA LOMELLINI ROSTAN

Il palazzo venne edificato nel 1564-1568 per volere di Angelo Lomellini. Nel 1760-62 passa alla famiglia Pallavicini e fu con Agostino Pallavicini che venne realizzato il magnifico giardino che divenne uno dei più belli e ammirati d'Europa. Dopo i Lomellini ed i Pallavicini la villa passa per vie ereditarie alla famiglia Rostan e successivamente ai Reggio.

La villa conserva ancora oggi molte delle decorazioni originali, tra le quali gli affreschi interni realizzati da Bernardo Castello. Quasi completamente perduto, invece, il giardino poiché nel 1951, su iniziativa dei dirigenti del C.S.I. di Genova, fu realizzato nel parco della villa un campo sportivo poi intitolato Stadio Pio XII, in onore di papa Pio XII detto "Il Papa degli Sportivi". Successivamente divenne il campo di allenamento del Genoa Cricket and Football Club.

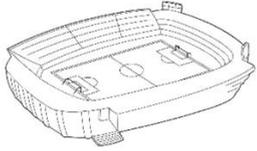
Dal marzo 2005 il Genoa ha trasferito nella villa la propria sede sociale, precedentemente situata nel centro cittadino.



IL PESTO

Basilico, pinoli, parmigiano, aglio e olio: ecco servito il pesto, una prelibatezza che rende Genova nota in tutto il mondo! La storia di questa salsa è molto antica, tanto quanto lo strumento tradizionalmente usato per creare il pesto – il mortaio. Pensate che nel Medioevo i marinai delle galee, le tipiche imbarcazioni a vela e remi, erano soliti preparare con il mortaio una salsa di aglio, olio e sale a cui si aggiungevano erbe aromatiche, come il basilico, che venivano coltivate proprio a bordo, in piccoli orti. Il sapore forte dell'aglio e delle erbe aveva un compito specifico: coprire il gusto del pane e delle gallette spesso ammuffite dopo i numerosi giorni di navigazione.

Col tempo questa ricetta viene completata con l'aggiunta di pinoli e formaggio così da diventare il delizioso condimento che oggi conosciamo!



LO STADIO

Quanto è bello guardare una partita di calcio allo stadio, respirare quell'atmosfera particolare e sentirsi partecipi dello spettacolo! Gli stadi infatti non sono solo un contenitore per ospitare il campo di gioco e gli spettatori, ma diventano parte integrante dell'esperienza del calcio, sprigionando una forte carica emotiva.

Alcuni stadi sono antichi e rievocano partite mitiche, altri invece sono nuovi di zecca e ci fanno girare la testa con le loro architetture imponenti, luminose e futuristiche.

A Genova si trova lo stadio comunale Luigi Ferraris, colloquialmente chiamato Marassi, come il nome del quartiere in cui si trova. È il più antico stadio d'Italia tra quelli tuttora in uso: inaugurato nel 1911 con il nome di Campo di via del Piano, venne poi ingrandito nei primi anni '30 e intitolato al capitano del Genoa Luigi Ferraris, caduto durante la prima guerra mondiale (durante la cerimonia di intitolazione dello stadio fu sotterrata, in prossimità della porta di gioco situata sotto la Gradinata Nord, la sua medaglia d'argento al valor militare). L'impianto fu poi sottoposto a diverse ristrutturazioni, la più importante delle quali per ospitare gli incontri del campionato mondiale di calcio del 1990: pensate che in tale occasione divenne uno stadio completamente coperto!

Il Ferraris mantiene intatto il suo antico fascino che riporta al modello degli stadi inglesi con gli spalti a ridosso del campo. Le Gradinate Nord e Sud dello stadio sono il cuore delle tifoserie rispettivamente di Genoa e Sampdoria e in occasione delle partite più importanti e soprattutto del derby – molto sentito in tutta la città – si trasformano in teatro di grandiose coreografie riconosciute e apprezzate in tutta Italia.



IL CARTELLINO

L'arbitro di calcio per sanzionare delle irregolarità ha a disposizione due cartellini di colori diversi: uno giallo e uno rosso. Il cartellino giallo significa ammonizione! Si può essere ammoniti per: gioco scorretto, fallo di mano, comportamento antisportivo, proteste, mancato rispetto delle distanze sui calci da fermo, simulazione.

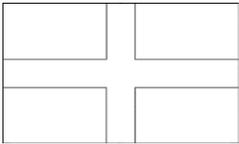
Il cartellino rosso indica l'espulsione! Si può essere espulsi per gravi scorrettezze come: gioco violento, fallo sull'ultimo uomo, fallo di reazione, insulti, doppia ammonizione.

Quando un calciatore è espulso o ammonito, e nelle precedenti partite aveva già raggiunto un certo numero di cartellini gialli, il turno seguente di campionato non gioca.



LA PANCHINA

Durante una partita di calcio i giocatori di riserva, le cosiddette “riserve”, prendono posto in panchina, una struttura con sedute coperte da una tettoia, per ripararsi in caso di pioggia, situata ai margini dell’area di gioco, in uno spazio delimitato chiamato area tecnica, nel quale si trovano anche i dirigenti, l’allenatore e gli operatori sanitari di una squadra. I calciatori di riserva, il cui numero consentito dal Regolamento varia da 3 a 12, devono mantenere un comportamento corretto e composto e sono soggetti, così come i calciatori in campo, all’autorità dell’arbitro, che, nel caso di comportamento antisportivo e insulti nei confronti degli ufficiali di gara, può decidere per l’ammonizione. Le riserve sostituiscono i giocatori titolari sia per ragioni fisiche, stanchezza o infortuni, ma anche per ragioni tattiche. Sono consentite tre sostituzioni, più una quarta aggiuntiva in caso di tempi supplementari; tuttavia, possono essere effettuate un numero diverso di sostituzioni, a patto che le squadre, prima del calcio d’inizio, si accordino sul numero massimo e che l’arbitro ne sia informato prima dell’inizio della gara, come nel caso delle partite amichevoli fra Nazionali.



LA CROCE DI SAN GIORGIO

Il vessillo di San Giorgio, una croce rossa in campo bianco, venne utilizzato nel Medioevo dai soldati cristiani, che si recavano in Terra Santa a combattere durante le crociate, come simbolo del potere cristiano (San Giorgio) che sconfigge il nemico (il drago): proprio il nome “crociata” deriva infatti dalla croce rossa che i soldati pellegrini portavano cucita al petto. La Repubblica di Genova si fregiò di questo stesso simbolo perché fu proprio grazie ad una guarnigione di crociati genovesi, guidati dal valoroso condottiero Guglielmo Embriaco, che Gerusalemme venne conquistata nel 1099. La bandiera con la croce di San Giorgio venne così esposta sulle navi della Repubblica marinara di Genova, molto forte sia dal punto di vista militare che commerciale, e venne dunque a rappresentare una sorta di monito per i nemici: per evitare il conflitto con Genova le navi dei pirati infatti preferivano girare al largo e non incrociare le armi. Da quel momento in poi la croce rossa in campo bianco contraddistingue la nostra città ed è quindi poi passata a raffigurare anche lo stemma del Genoa.



SAN GIORGIO E IL DRAGO

San Giorgio fu un abile e valoroso soldato cristiano. La leggenda narra che la città di Selem in Libia, era assediata da un temibile drago che uccideva tutte le persone che incontrava. Per placarlo i poveri abitanti gli offrivano due pecore al giorno ma, quando queste cominciarono a scarseggiare, furono costretti ad offrirgli una pecora e un giovane tirato a sorte. Un giorno fu estratta la giovane figlia del re, la principessa Silene. Il re, per non sacrificare la figlia, offrì il suo patrimonio e metà del regno, ma la popolazione si ribellò, avendo visto morire tanti suoi figli. Dopo otto giorni di tentativi, il re dovette cedere e la giovane fanciulla venne offerta al drago. In quel momento passò di lì un giovane cavaliere di nome Giorgio, il quale saputo dell'imminente sacrificio, decise di combattere il drago per salvare la principessa. Quando il drago uscì dalle acque dello stagno in cui viveva, sprizzando fuoco e fumo dalle narici, Giorgio lo trafisse con la sua lancia ferendolo e facendolo cadere a terra. Poi disse alla principessa Silene di non aver timore e di avvolgere la sua cintura al collo del drago, il quale prese a seguirla docilmente verso la città. Gli abitanti, atterriti nel vedere il drago avvicinarsi, furono tranquillizzati dal soldato che promise loro di ucciderlo in cambio della loro conversione al cristianesimo: così avvenne e il coraggioso eroe portò il corpo del drago fuori dalla città trascinandolo da quattro paia di buoi. Dopo l'impresa Giorgio fu fatto Santo.



LA LANTERNA

La Lanterna è il simbolo per eccellenza della città di Genova, è situata sul promontorio di Capo Faro e con i suoi 77 metri (che diventano 117 se si considera lo scoglio alla sua base) è il faro più alto del Mediterraneo, secondo in Europa, nonché il quinto faro per altezza nel mondo.

La Lanterna non è solo molto alta ma anche molto antica, la sua attuale costruzione risale al 1543 ma una torre di struttura simile era presente già dal XII secolo ed era utilizzata come torre di guardia per annunciare l'arrivo di imbarcazioni sospette e sulla sua sommità si facevano segnali per indicare ai naviganti l'accesso al porto bruciando fascine di legna. Nel corso della sua storia divenne anche prigione, nel Quattrocento, e nel secolo successivo venne assediata dai francesi che lì fecero costruire la fortezza della Briglia, su volere di Luigi XII per le sue truppe che presidiavano la città. I genovesi, insorti contro i francesi, finirono per bombardarla e danneggiarla pesantemente ma in seguito, nel 1543 la ricostruirono.

Da allora la Lanterna superò altri numerosi bombardamenti senza gravi conseguenze, compresi i più recenti della seconda guerra mondiale ma anche fenomeni meteorologici come i fulmini ai quali si pose rimedio installando un parafulmine.



IL GRIFONE

Animale alato mitologico-fantastico dalla testa d'uccello e dal corpo di leone. Il grifone simboleggia custodia e vigilanza, ma anche perfezione e potenza, poiché riunisce l'animale dominante sulla terra, il leone, con quello dominante in cielo, l'aquila.

Il grifone è anche il simbolo della città di Genova e del Genoa. Il Genoa ed il Grifone hanno un legame indissolubile che parte quasi dagli inizi della storia del club rossoblù, quando nel 1910 uno dei soci, Aristide Parodi, propose durante una assemblea della Società di inserire nello stemma del club quello della città, due Grifoni che sostengono lo scudo con la croce di San Giorgio. Ma solo verso la fine degli Anni Venti viene effettuata la scelta definitiva: si opta per solo uno dei due Grifoni dello stemma di Genova, inserendolo in uno scudo rossoblù, bordato d'oro e chiuso in alto dalla croce rossa in campo bianco.



GLI SCARPINI

I primi scarpini da calcio risalgono agli inizi dell'800: erano di cuoio spesso, alti fino alle caviglie e sotto le soles avevano tacchetti in ferro. Quasi un chilo di scarpe! Davvero pesantissime!!

A metà '900 Adidas e Puma (2 marchi distinti fondati, pensate un po', da 2 fratelli!!) introducono i tacchetti in gomma e iniziano ad usare, oltre al cuoio, materiali sintetici per alleggerire il peso delle scarpe: gli scarpini ormai non servono più soltanto a proteggere i piedi ma diventano utili al controllo della palla e alla stabilità dei giocatori nella corsa.

Negli ultimi anni gli scarpini si sono fatti sempre più leggeri, flessibili e capaci di aumentare il controllo di palla, ma le innovazioni riguardano anche l'aspetto estetico. Forme, colori e fantasie sempre più appariscenti ci fanno davvero sognare!

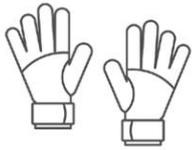


IL CALCIATORE

Quanti di noi hanno sognato almeno una volta di fare il calciatore da grande?

Il calcio è sicuramente uno degli sport più amati e seguiti e oggi, dunque, rappresenta non solo una passione ma anche un vero e proprio business. Di conseguenza l'aspetto della prestazione sportiva del singolo calciatore ha assunto la massima importanza.

Un calciatore professionista deve essere dotato di tre qualità fondamentali: tecnica, tattica e una condizione fisica ottimale. Una buona preparazione atletica è infatti fondamentale per ogni calciatore, per permettergli di esprimere il suo estro e la sua fantasia nel modo migliore. Resistenza, forza, rapidità e mobilità articolare sono essenziali per il singolo giocatore che deve però combinare queste qualità fisiche anche con la tattica e il gioco di squadra, importantissimi quando si scende in campo con altri 10 compagni. Lo sanno bene i grandi Milito e Palacio, due professionisti che con le loro doti ci hanno regalato emozioni!



I GUANTI DA PORTIERE

Pensate che i guanti professionali da calcio, indumento che oggi identifica in maniera univoca la divisa del portiere, comparvero solo negli anni '70, quando alcune case produttrici iniziarono a studiare le proprietà del lattice, materiale capace di assicurare una presa eccellente del pallone: da allora i guanti da portiere sono diventati un pezzo fondamentale nell'abbigliamento e nell'evoluzione del ruolo.

Prima di questa data i portieri erano invece soliti parare a mani nude o utilizzare semplici guanti in pelle, lana o spugna di cotone, certamente non adatti a mantenere una presa salda del pallone e a proteggere le mani dai colpi.

Negli ultimi anni sono stati compiuti significativi progressi nella progettazione dei guanti da portiere, che ora dispongono di protezioni per prevenire la flessione all'indietro delle dita, consentono inoltre una maggiore mobilità della mano e assicurano un'aderenza eccellente del pallone. Alcuni modelli hanno inserite nel dorso stecche protettive per proteggere le dita dagli infortuni di iperestensione ma quasi tutti i portieri professionisti preferiscono farne a meno. Oggi i guanti da portiere sono disponibili in una varietà di tipi diversi, tra cui "flat palm", "roll finger" e "negative", con variazioni nelle cuciture e nella forma.



LO STEMMA

Gli stemmi hanno un'origine antichissima e quasi sicuramente militare, infatti in un primo momento, quando non esistevano le uniformi, servivano a identificare i combattenti dei vari schieramenti durante le battaglie.

Nel corso della storia vengono adottati da cavalieri e famiglie nobiliari, sempre con lo scopo di testimoniare l'appartenenza a un gruppo ben preciso di persone. Erano caratterizzati da una forma semplice, pochi colori ma ben riconoscibili e simboli come animali, oggetti o figure mitologiche che rimandavano a qualità distintive della casata come coraggio, forza, lealtà.

Anche se sono passati moltissimi anni possiamo ritrovare qualcosa di simile nei loghi dei club calcistici che vengono riprodotti dappertutto: sulle maglie dei giocatori, sulle bandiere e su ogni oggetto che rimanda alla squadra.

Nello stemma del Genoa attuale, ad esempio, è presente un grifone che si staglia su sfondo rossoblù ed è sormontato dalla croce di San Giorgio. Inizialmente però, sulle divise dei calciatori non era cucito alcuno stemma, il primo simbolo a comparire sulle maglie genoane è simile a quello tuttora in uso ma con il grifone rivolto verso destra. Alcune variazioni significative comparvero nel corso del tempo, ad esempio durante il regime fascista quando il grifone reggeva il fascio littorio o negli anni Ottanta, quando venne utilizzata una testa di grifone rossa con corpo blu, versione soprannominata dai tifosi "il gallinaccio".



LA TIFOSERIA

Il tifo è un fenomeno sociale per cui un individuo, oppure un gruppo, si impegnano a sostenere con entusiasmo la partecipazione di un atleta o di una squadra in una determinata disciplina. Per quanto riguarda gli sport di gruppo come il calcio, non sono pochi i club di tifosi fondati proprio con l'obiettivo di sostenere una determinata squadra. I tifosi intonano cori e sventolano striscioni o bandiere col fine di incitare la propria squadra. Anche la tifoseria genoana intona in gradinata nord molti cori! Tutti insieme!

*Con i pantaloni rossi e la maglietta blu
è il simbolo del Genoa la nostra gioventù.
In dieci o centomila non puoi tenerli più
son sempre più festosi i tifosi rossoblù
Aprite le porte oh! oh! il Grifone va!!
Nessun avversario oh! oh! mai lo fermerà!!*



LA MAGLIA STORICA

Agli albori il calcio era considerato un passatempo, un hobby. Le persone giocavano con i propri abiti (persino con la camicia!!) e le squadre per distinguersi indossavano fasce o calze di uno stesso colore. I pantaloncini non esistevano, i giocatori infatti utilizzavano perlopiù pantaloni lunghi tenuti su con bretelle o cinture. Con il passare del tempo le squadre iniziarono ad indossare tutti la stessa maglia, ma la fantasia era spesso influenzata dall'educazione di quel momento e quindi capitava di cambiare maglia anche più volte in un solo anno.

Entrati nel XX secolo, il calcio si è sviluppato e con esso ci furono delle novità anche per quanto riguarda le divise: divenne vietato utilizzare pantaloni che scendevano sotto il ginocchio, il portiere venne obbligato ad indossare una maglia di colore diverso rispetto ai compagni, per le maglie furono scelti colori semplici e chiari come il rosso, il blu, il bianco e così via. Spuntò nelle magliette anche il logo del fornitore insieme allo sponsor.

Aziende come Adidas e Puma sono da tempo entrate nel mondo del calcio con la realizzazione di completini sempre più confortevoli, grazie alle tecnologie sempre più avanzate che riducono la resistenza dell'aria, così come la capacità dei difensori di aggrapparsi. Le maglie sono costituite da poliestere, per non intrappolare il sudore e per mantenere il calore del corpo come una maglia fatta di una fibra naturale.



LA MAGLIA MODERNA

Le maglie dei calciatori professionisti di oggi sono decisamente diverse da quelle di una volta, sia nei materiali, più leggeri e performanti, in fibre sintetiche e traspiranti, che nell'estetica: le maglie sono molto attillate e sottili, per evitare che gli avversari si possano aggrappare; i numeri sul retro ormai non seguono più l'ordine dall'1 al 11, a seconda dei ruoli, ma sono scelti dal singolo giocatore in base al suo gusto personale e sono mantenuti per l'intera stagione di gioco; sempre sul retro si trova il cognome del giocatore (o il suo soprannome); i loghi, con l'aumento della pubblicità e degli sponsor, hanno cominciato ad apparire sulla parte anteriore della maglia e inoltre alcune competizioni come la Premier League, la Serie A o la Champions League richiedono ai giocatori di indossare delle toppe sulla manica destra raffiguranti il logo del torneo.

Ormai la divisa è diventata quindi molto più di un semplice kit per una partita: intorno si è creato un importante business e per questo motivo bisogna sempre stare al passo con i tempi!

Esistono 3 diverse divise per ogni squadra di calcio professionista: la prima maglia, ovvero la divisa principale; la seconda maglia, da indossare in trasferta nel caso in cui i colori dello sfidante siano troppo simili; ed una terza divisa, se anche la seconda assomigliasse a quella della squadra avversaria.

Le 3 maglie del Genoa della stagione 2020/2021 sono davvero accattivanti! Il classico rossoblù, per la prima maglia, è stato reso più moderno da un rigato tono su tono e dai dettagli in oro di numeri, nomi e loghi; la seconda maglia è bianca con al centro una fascia verticale con i colori sociali del Genoa, rosso e blu, che decorano anche il colletto e la stampa di nomi e numeri; la terza maglia, infine, chiamata "Zena", è un omaggio alla nostra terra grazie ad una fantasia blu e ai dettagli in oro che richiamano i contrasti tipici di Genova, il blu profondo del mare, il sole, la luce della Lanterna, l'oro dei suoi palazzi e i chiaroscuri dei suoi vicoli.



GIANO BIFRONTI

Giano viene assunto dal Medioevo a simbolo di Genova, in relazione al suo nome antico di Ianua.

Come il dio Giano è detto bifronte per i suoi due volti, anche Genova ha due facce, una rivolta verso i monti e l'altra verso il mare. Anche il proverbiale attaccamento dei genovesi al denaro è da considerarsi un fattore importante in quanto, secondo la tradizione ligure, fu il dio romano Giano bifronte a inventare le monete (che hanno due facce).

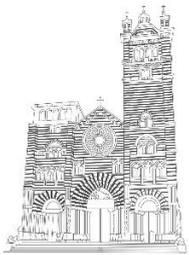
C'è poi un'altra caratteristica, il nome di Ianua deriva da ianua, ovvero "porta", e proprio Genova, per la sua posizione geografica, viene chiamata da molti secoli la porta dell'Europa sul Mediterraneo. Fu per questi motivi che la laboriosa città portuale ligure scelse di chiamarsi Ianua, poi trasformato in Genova dalla pronuncia dei suoi abitanti.



LA FOCACCIA GENOVESE

La focaccia alla genovese, in dialetto “a fùgassa”, è una golosa specialità tipica della cucina ligure ed è consumata sia come aperitivo-antipasto, che al mattino come colazione, inzuppata nel cappuccino o nel latte!

La focaccia genovese è piatta (massimo due centimetri) lucida d’olio, ricca di granelli di sale e ha i caratteristici buchi in superficie. La sua particolarità è che prima dell’ultima lievitazione viene ricoperta con una salamoia composta da abbondante acqua, sale e olio extravergine; emulsione che le dona un delizioso colore dorato e la rende particolarmente saporita, oltre che morbida. Semplicemente buonissima!



LA CATTEDRALE DI SAN LORENZO

La Cattedrale di San Lorenzo è uno dei simboli architettonici di Genova e rappresenta la storia cittadina perché, ai tempi della Repubblica di Genova, costituiva, insieme al vicino Palazzo Ducale, il centro politico, civile e religioso. San Lorenzo, costruita nel Medioevo, è uno splendido esempio di gotico: la sua facciata tutta a strisce orizzontali in marmo bianco e nero spicca tra i palazzi del centro storico. Al suo interno sono custodite alcune preziose reliquie risalenti all’epoca delle Crociate, come il *Sacro Catino*, considerato un oggetto dell’Ultima Cena di Gesù, e le ceneri di San Giovanni Battista, patrono della città. Ma la cattedrale nasconde un’altra curiosità: sulla facciata principale è infatti possibile scorgere un piccolo bassorilievo che raffigura un cagnolino. Si narra che, nel corso della costruzione della cattedrale, uno scultore abbia perso il proprio cane e abbia deciso di ricordare il suo fido animale scolpendolo in un punto della facciata. Quando passi di lì prova anche tu a cercare il piccolo cagnolino tra tutte quelle decorazioni!



LA COPPA

Nel mondo del calcio esistono molte competizioni e tornei a livello nazionale, europeo e mondiale. Alle squadre vincitrici di queste competizioni viene dato in premio un trofeo: si tratta spesso di una grande coppa in oro o argento lucente. Per questo motivo molte competizioni calcistiche vengono chiamate colloquialmente con il termine di coppe. Come non ricordare la coppa del mondo o la coppa UEFA?

Ma perché nelle competizioni sportive in genere viene consegnata ai vincitori proprio una coppa? Fin dai tempi più antichi questo oggetto è stato considerato carico di simbolismi, legato al significato di abbondanza e ricchezza ma anche carico di una valenza magica e religiosa. In ambito sportivo, quindi, la consegna della coppa è un riferimento a tutti questi simboli e serve a dimostrare il merito e la gloria della squadra o dell’atleta e allo stesso tempo diventa anche un augurio di prosperità, ricchezza e vittorie future.