



➔ **MUGGIAESTATE**

**In 9 anni è triplicata**

La manifestazione riservata ai cestisti in erba nasce nell'estate del 2007, inizialmente con una settantina di iscritti. Nel corso degli anni gli atleti del minibasket sono aumentati. «Quest'anno, nella settimana a cavallo fra giugno e luglio - racconta Marco Salviato, direttore dello stabilimento - c'erano più di duecento miniatleti e una sessantina di ulteriori persone tra allenatori e staff».

➔ **LO SCATTO DEL LETTORE**



Il crepuscolo sul golfo di Trieste come l'ha visto Silvano Toffoletti

➔ **A FERRAGOSTO**

**Grande festa con bagno di mezzanotte**



A Ferragosto, tradizionalmente la grande festa pagana che celebra il culmine della stagione estiva, il Bagno San Rocco organizza una serata particolare per l'occasione in riva al mare, tempo permettendo. Il celebre bagno di mezzanotte, musica di sottofondo e una grigliata per passare insieme la serata. Profumo di "Fabulous Sixties", insomma, tanto per non dimenticare il periodo più bello e spensierato da un secolo a questa parte.

# Il Bagno San Rocco, lido storico di Muggia a due passi dal centro

Nato nel 1929 per i dipendenti del CRDA, recentemente si è rifatto il trucco e ospita tutti. Soprattutto famiglie

di **Roberta Chissich**  
TRIESTE

A pochi passi dal centro storico di Muggia, i clienti affezionati dello stabilimento San Rocco si abbronzano. Sorto nel 1929 come zona di balneazione estiva riservata ai dipendenti del CRDA (Cantieri Riuniti dell'Adriatico), oggi il San Rocco è aperto a tutti, frequentato soprattutto dalle famiglie. «Lo stabilimento è stato completamente ristrutturato, da quando l'abbiamo acquisito». A parlare è Marco Salviato, consocio della società che ha in gestione anche lo stabilimento Sticco. «Nuovi ombrelloni, nuovi servizi igienici e nuovo impianto elettrico».

La signora Daniela è una frequentatrice dello stabilimento San Rocco da "una vita", la prima volta era venuta con la famiglia da bambina. «In questi ultimi anni - conferma Daniela - è molto cambiato, prima c'erano un campo da bocce e i bagni in legno. Ora le attrezzature sono tutte nuove». Come il parco giochi per i bambini, o il campo da basket, dove si svolge l'annuale manifestazione nazionale di pallacanestro, organizzata dal Centro minibasket della pallacanestro Interclub Muggia, nonché la 24 ore di basket. «In quest'occasione è pieno di bambini e ragazzi giovani - riferisce la signora Daniela -, mette molta allegria».



I piccoli bagnanti del centro estivo "Il flauto magico"

**INVIATE LE FOTO E I VIDEO DELLE VOSTRE VACANZE ALLA CASELLA DI POSTA ELETTRONICA [estate@ilpiccolo.it](mailto:estate@ilpiccolo.it)**

All'entrata il San Rocco offre un'ampia area in ghiaia e una zona erbosa con sdraio, più avanti c'è una piattaforma in

**Lo stabilimento balneare "bike friendly"**

I bagnanti dello stabilimento San Rocco sono particolarmente attenti all'ambiente. Per andare al mare un gran numero di loro predilige l'utilizzo della propria bicicletta, piuttosto che l'uso dell'automobile. Appena entrati allo stabilimento si nota subito una vera e propria isola delle due ruote: una ventina e anche più di biciclette che attendono di essere riutilizzate al rientro e che durante la giornata restano parcheggiate lì mentre i proprietari si godono una giornata sotto il sole di Trieste.



il parcheggio per le biciclette



il bagnino Lorenzo

cemento per fare tuffi. Qui incontriamo la maestra Martina, il maestro Daniele e i bambini del centro estivo "Il flauto magico". Tutti stretti stretti ad ammirare un "granzievola". «No, questa è più piccola - informa

Daniele -. La chiamano tutti granzievola, ma non lo è, ha le chele più piccole, vedete?». Suo padre lavorava nella riserva marina di Miramare, ora Daniele tramanda alle nuove generazioni le conoscenze im-

partitegli. «Non è un corso», ci tiene a precisare. Sono una quindicina i bambini del centro estivo, che ogni giorno passano il loro tempo tra spiaggia, mare e onde, con maschere e boccagli sempre in mano

pronti all'uso. «Mi diverto molto al centro estivo», riferiscono Ottavia e Marta». «Soprattutto la lotta sui lettini», aggiunge subito Margherita. Di lì a poco parte il coretto «Dindo dondolo, testa in giù» mentre il mae-

**LA RICETTA**

## Al sugo o in polpette il trionfo di melanzane della signora Luciana

di **Lilli Goriup**  
TRIESTE

La signora Luciana Marsich durante l'estate si specializza nella preparazione di piatti a base di melanzane, tanto che propone non una, ma ben due ricette: le melanzane al sugo e le polpette di melanzane. «Le melanzane al sugo sono una valida alterna-

tiva alla parmigiana, squisita ma impegnativa da preparare, soprattutto con questo caldo - spiega Luciana -. La preparazione delle melanzane al sugo è invece molto semplice: basta tagliare le melanzane a rondelle, friggerle in olio di arachidi e, una volta cotte, ripassarle in salsa di pomodoro, fatta scaldare con l'aggiunta di basil-



Qui sopra il sugo alle melanzane. A destra, le polpette

co fresco - continua -. Preparo io stessa la passata facendo bollire i pomodori con due foglie di basilico e poi la conservo sottovuoto in vasi

sterilizzati anche per i mesi invernali».

Come si preparano invece le polpette? «Innanzitutto bisogna sbucciare le melanza-



La parmigiana è squisita, ma impegnativa da preparare quando fa caldo. Meglio ricette alternative e più estive

ne, tagliarle a cubetti e cuocerle in una casseruola fino a farle disfare - prosegue Lucia-

na -. Nel frattempo si prepara l'impasto: tre etti di carne macinata bastano per quattro-cinque persone, a cui si aggiungono parmigiano e pane grattugiato a piacere e, molto importante, un uovo che leghi bene il tutto. Quando sono pronte, si aggiungono le melanzane e si mescola con cura».

Per quanto riguarda la cottura? «Io le preferisco al forno, sono più leggere - conclude Luciana - ma si possono anche cucinare in una padella antiaderente, con dell'olio. Consiglio di ungersi le dita con dell'olio in fase di preparazione delle "palline", perché l'impasto non resti appiccicato alle mani».



Qui a fianco una panoramica della zona attrezzata con ombrelloni, sdraio e lettini per i clienti del Bagno San Rocco. Nella foto grande a centro pagina, il bagnino Luca controlla dall'alto i tanti bagnanti immersi nelle acque davanti allo stabilimento



Qui sopra un tavolino eco-compatibile. A destra: in alto "el barachin"; sotto, gli scogli antistanti il baretto



**IMPATTO ZERO**

**Rispetto ambientale senza trasgressioni**

Grande rilievo è dato alla pulizia e al rispetto per l'ambiente. Sia il chiosco sia le strutture adiacenti (tavoli e tavolini, sgabelli, poltrone) sono rigorosamente in legno, con suppellettili in stoffa, al fine di integrarsi con il paesaggio della pineta. Sono presenti inoltre i bidoni adibiti alla raccolta differenziata: a fine serata è impossibile trovare immondizia sparsa in giro, perché lo staff e la clientela contribuiscono a mantenere in ordine l'area. Di certo il degrado non è di casa qui.



**El barachin de Barcola, anonima celebrità**

È il punto d'incontro più noto della zona, anche se non ha mai avuto un nome

di **Lilli Goriup**  
▶ TRIESTE

«Se vedemo lì del barachin». A chi non è mai capitato di pronunciarsi così, nel dare un appuntamento a Barcola? La curiosità è che «el barachin de Barcola» non ha un nome: «Da quando abbiamo aperto, nel 2008, le persone hanno iniziato un po' alla volta a darsi "puntel" in questo modo, spontaneamente - raccontano divertiti i baristi -. Abbiamo quindi deciso di non dare un nome al posto e tenere quello che ci hanno affibbiato i clienti».

La mattina presto, quando apre le serrande, si può venire a bere un caffè casereccio godendosi la spiaggia ancora semideserta, per iniziare la giornata al meglio. Con il passare delle ore gli avventori aumentano, il sole percorre il suo giro di andata e ritorno in direzione dello Zenit e anche la musica inizia a scaldare di più. C'è chi siede sulle poltrone di bambù sorseggiando una bibita, chi azzanna un panino approfittando della pausa pranzo per fare un salto in spiaggia. Arriva anche l'immane "clanfa" dagli scogli da parte dei cultori di questa disciplina estiva. Ma è all'ora dell'aperitivo che il numero delle presenze raggiunge il suo apice. Centinaia di triestini e non solo stendono gli asciugamani sulle rive lastricate di porfido antistanti il chiosco. Consumano seduti a terra lo spritz del barachin, servito nelle celebri ca-

**BOOKCROSSING**

**La piccola biblioteca disponibile a tutti**

Il BookCrossing - dall'inglese "book" (libro) e "crossing" (incrocio, passaggio) - è una diffusa pratica di distribuzione gratuita di libri. Anche il



qualche pagina in riva al mare, sia per proseguire la lettura a casa, nel caso sia tanto appassionante. Qui si possono inoltre donare i testi già letti a casa.

raffe di plastica, gialle o arancioni, che ci si può portare in riva al mare. «Spritz aperol o il più patto spritz bianco? Sorprendentemente, nessuno dei due - continuano i baristi -. L'aperitivo che vendiamo di più è lo spritz con il pompelmo».

La bella musica è il "must" dell'aperitivo barcolano: dal jazz al rock, dal reggae al cantautorato, si toccano tutti i generi musicali, tranne la musica commerciale, quella dei tormentoni estivi in stile festival-bar. Questa non è una discoteca. «Vengo qui per il mare, il so-

**L'AFICIONADA**

**«Bagno al tramonto e spritz»: what else?**

«Perché vegno al barachin? Te ga trovà proprio la persona giusta!», ride Amy Matera, seduta sul suo asciugamano, con il vento che le scompiglia i capelli. «Guarda il



tramonto. Dopo il lavoro, farsi l'ultimo bagno e bere uno spritz in riva al mare è meglio che andare in qualsiasi locale della città - spiega -. Inoltre mi piace il fatto che qui le persone hanno rispetto del posto che le ospita: non c'è sporcizia, non c'è confusione; per dire, non ho mai visto una rissa».

le, il vento, lo spritz buono e la compagnia. Di solito arrivo nel tardo pomeriggio o la sera, dopo il lavoro - dichiara Giulio Giannella, triestino doc -. Per rilassarmi bevo uno spritz, faccio un bagno o addirittura un riposino: la specialità di questo posto è la tranquillità, non xè nisun che ziga, per capirci». Oltre che agli aperitivi, viene dato molto spazio anche agli sport: a disposizione dei clienti c'è un'area adibita al beach volley e un tavolino da ping pong: «Apprezzo molto questo fatto - spiega Davide Giambirtone -, il barachin



Un angolo per i bambini



Giulio Giannella

mette a disposizione non solo le strutture, ma anche le racchette, le palline, la palla da beach volley e il frisbee».

Si può anche trovare conforto nella lettura dei libri della piccola biblioteca organizzata secondo il principio del bookcrossing. I bambini invece possono utilizzare i mini-tavolini e le seggiole su misura, oppure i giocattoli donati appositamente dalla clientela più affezionata. Recita il motto: «La vita che voio xè a Barcola su un scoio». Là del barachin, s'intende.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

**Due bagnini per tuffi e nuotate in sicurezza**

Il tratto di mare del San Rocco è sorvegliato da due bagnini, un ulteriore è occupato per il controllo a terra. «Non mi sono mai capitati grandi interventi - racconta Luca, bagnino da tre anni al San Rocco -. Perlopiù tagli o ferite da meduse, che in questo periodo fortunatamente non sono presenti».

Lo stabilimento ha anche un bar, dove i bagnanti possono acquistare bevande o gelati: «Soprattutto acqua - sorride la signora Maria, gestore del bar, nonché moglie del proprietario -. Dell'acqua non se ne può fare a meno; dei gelati purtroppo sì».

stro Daniele fa dondolare un bambino che sembra divertirsi un mondo.

Vicino alla piattaforma per i tuffi, poco più avanti, c'è la passerella per la balneazione delle persone disabili. Poco

lontano c'è un gruppo di ragazzi adolescenti: «Siamo il centro estivo della cooperativa Duemilauno Agenzia Sociale». «Ci sono tanti bambini - riferisce Luca, bagnino - soprattutto nei giorni feriali».

**LA STORIA**

**Sadim, cuoco laureato Qui è rinato due volte**

Sadim esce sulla terrazza della Diga per mostrare ai clienti del ristorante il pesce di cui dispone, perché possano scegliere quello che preferiscono



di **Micol Brusafferro**  
▶ TRIESTE

Serve il pesce ai tavoli circondati dal mare, portando enormi piatti appena cucinati, descrivendo agli avventori le portate, con il lungo cappello bianco d'ordinanza. Saadi Zoubeik, conosciuto da tutti a Trieste semplicemente come Sadim, di mestiere attualmente fa il cuoco al ristorante della Diga e agli stessi clienti, che spesso notano l'accento straniero, racconta la sua storia, fatta di partenze, ritorni, avventure e disavventure.

È arrivato dalla Tunisia in Italia nel 1983, prima a Roma e Palermo e dal 1987 a Trieste. «Nel mio Paese non c'era lavoro, nonostante una lau-

rea in tasca, quindi sono partito, pronto a fare di tutto - racconta - e ho iniziato come lavapiatti. Poi in cucina, anno dopo anno, ho imparato il mestiere, ascoltando e seguendo le indicazioni dei miei superiori. A Trieste ho lavorato per molti ristoranti e alberghi e qui ho costruito anche la mia famiglia».

Nel capoluogo giuliano Sadim sposa una ragazza dalmata, ha dei figli, ma poi il richiamo verso la patria si fa sentire e nasce l'idea di investire i risparmi in un progetto nella sua terra d'origine. «Siamo tornati ad Hammamet e abbiamo avviato uno stabilimento balneare. Per tre anni gli affari sono andati benissimo, eravamo felici, soddisfatti, vivevo in una comunità di

italiani dove ci conoscevamo tutti - ricorda - ci si ritrovava al bar, a cena insieme, poi lo scorso anno tutto è improvvisamente finito. Abbiamo dovuto chiudere anche noi come tanti altri e abbiamo ricominciato, ancora una volta».

Il 26 giugno del 2015 un attentato sulla spiaggia di Hammamet causa 38 morti tra i turisti e per i resort e per tutte le strutture ricettive inizia un periodo buio, che porta molti al fallimento o a profonde crisi. «Non si poteva restare, non c'era guadagno. Sono rientrato con la mia famiglia a Trieste e sono tornato a fare il cuoco. Mi manca la Tunisia, ma faccio un lavoro che amo e sono contento così».



Sadim in cucina lava il pesce

©RIPRODUZIONE RISERVATA