

**LO SPORT.** Gli affari Aldair e Chamot frenati dalle vicende giudiziarie di Pellegrini e Casillo

**Biancoazzurri**

**Cura-Zeman a partire dal 18 luglio**



Il 18 luglio le vacanze per i biancoazzurri finiranno: la Lazio infatti si radunerà a Roma per la presentazione alla stampa. Il giorno dopo è prevista la partenza per il ritiro: destinazione San Gallo, un paese in Svizzera a circa 800 metri di quota. Lì il nuovo tecnico Zdenek Zeman inizierà a lavorare per costruire la sua Lazio, che giocherà rigorosamente a zona. Si prevedono grandi fatiche per tutti. Zeman è infatti famoso per gli allenamenti durissimi. Nelle prime due settimane di lavoro, le tabelle del tecnico boemo prevedono che i palloni vengano lasciati nelle ceste: solo preparazione atletica (molto dura), differenziata a seconda della caratteristiche individuali dei giocatori. Passeggiate di quattro-cinque ore nei boschi, corsa in salita, esercizi di ginnastica fino alla noia. Zeman non scherza: addirittura, nelle sue squadre in ritiro sono bandite auto e pullman: dall'albergo al campo, dal campo al paese, dal paese all'albergo, dall'albergo al bar... tutti spostamenti da fare a piedi, per fare fiato. Sono queste le regole che Zeman imporrà in ritiro. La Lazio resterà in Svizzera fino al 13 agosto, quando partirà in aereo per Palermo, dove affronterà la squadra siciliana in amichevole. Il 19 agosto è previsto il debutto all'Olimpico, di sera, probabilmente contro l'Atletico Madrid. Nel periodo di ossigenazione in Svizzera, la Lazio disputerà senz'altro qualche partita amichevole, ma il calendario non è ancora stato reso noto: si tratterà certamente di squadre di dilettanti, giusto per iniziare ad «assaggiare» il modulo della difesa a zona, anche perché non è difficile prevedere che i giocatori saranno distrutti dalla fatica. Alla Lazio gli allenamenti duri sono infatti una novità: i giocatori sono abituati alle metodologie di lavoro di Dino Zoff, giudicate dagli addetti ai lavori un po' troppo leggere. Zeman, invece, non solo intende sottoporre i suoi giocatori a carichi di lavoro molto intensi, ma interverrà personalmente sul controllo delle abitudini di vita dei laziali. Per lui i calciatori rimangono tali anche fuori del campo. Insomma, altro che vacanze per i biancoazzurri: li aspetta un ritiro fatto di stenti e privazioni!



**Mazzone: «Il mercato è ancora aperto»**

Carlo Mazzone non ha voglia di parlare dei progetti per la sua Roma nella prossima stagione: preferisce aspettare la chiusura del mercato. In testa il tecnico giallorosso ha già programmato la preparazione in vista del prossimo campionato. Ma non sono ancora trapelate indiscrezioni. «Ci sono delle cose da sistemare - ha spiegato Mazzone -, non posso pronunciarmi prima che il mercato sia chiuso. Non sarebbe corretto, perché le carte in tavola possono ancora cambiare. Il 16 luglio, quando presenterò la squadra, potrò finalmente parlare e vi racconterò tutto. Adesso abbiate pazienza». Se il tecnico non parla, vuol dire che è in corso ancora qualche trattativa, non resta che attendere. Intanto, mentre la campagna abbonamenti procede a gonfie vele, la Roma ha reso note tutte le tappe del ritiro precampionato. Il 17 luglio la squadra partirà per Lavarone, località di montagna in provincia di Trento. Come consuetudine, il lavoro comincerà con la preparazione atletica; la prima uscita della nuova Roma sarà una partita amichevole a Lavarone, il 24, con una squadra locale che milita nel campionato regionali. Carichi di lavoro. Infatti, i giocatori non possono certo affrontare avversari di maggiore levatura tecnica. Poi, il 31 la Roma affronterà l'U.S. Mori, formazione che milita nel campionato d'eccellenza. Infine, il 4 e il 6 agosto i giallorossi scenderanno in campo per il Memorial Gianni Brera, sempre a Lavarone: parteciperanno anche la Cremonese, il Genoa e i greci del Panathinaikos. Poi, per i giocatori è previsto qualche giorno di riposo, fino al 10 agosto, quando la Roma a Civitanova Marche affronterà in amichevole la Civitanovese. Gli allenamenti proseguiranno a Trigroria. Il 13 è in programma un'altra amichevole: questa volta i giallorossi faranno visita alla Sambenedettese. Il 18 sarà invece la Ternana ad ospitare la Roma, mentre il 24 la squadra di Carlo Mazzone prenderà parte a un triangolare a Salerno con Torino e Salernitana.

**Roma e Lazio, acquisti bloccati dalle manette**

Ultimi giorni di intense trattative nel calciomercato. Per comprare e vendere giocatori, c'è tempo fino al 15 luglio. La Roma, comunque, è tranquilla: il presidente Franco Sensi ha già definito gli acquisti importanti per la prossima stagione. Più frenetica l'attività dell'Inter in vista della Lazio di Corso Italia: il club biancoazzurro, nonostante i proclami battaglieri di Cragnotti, si è limitato a comprare qualche giocatore di secondo piano. Nelle prossime ore si aspetta però l'ufficializzazione di qualche affare rilevante. Ma andiamo con ordine.

Il 15 luglio si chiude il calciomercato. Ecco il bilancio provvisorio delle due squadre capitoline. La Roma è stata molto attiva nelle trattative: il «colpo» più importante è stato l'acquisto dell'uruguayiano Fonseca, che farà coppia in attacco con Abel Balbo. La Lazio, invece, si è mossa poco sul mercato: l'unico acquisto di rilievo è stato Venturin dal Torino. Nelle prossime ore, comunque, si attende qualche novità dalle sedi di entrambe le società.

PAOLO FOSCHI



La Roma sembra già al completo e competitiva. Il club giallorosso ha rinnovato il parco stranieri, acquistando due giocatori dal Napoli: il centrocampista svedese Jonas Thern e l'attaccante uruguayiano Daniel Fonseca. La legione straniera sarà completata dall'argentino Abel Balbo, confermato, e forse anche dal brasiliano Aldair. Quest'ultimo sembrava destinato a finire all'Inter in uno scambio con Gianluca Festa, tornato a Milano dopo aver giocato in prestito a Roma. Sfumata la trattativa, la società sta valutando la possibilità di affrontare il campionato con quattro stranieri. Altrimenti Aldair potrebbe finire alla Fiorentina o anche al-

l'estero. Si deciderà tutto nei prossimi cinque giorni. La Roma nel prossimo campionato, con Carlo Mazzone confermato sulla panchina, schiererà altri tre nuovi giocatori: il difensore del Torino Enrico Annoni, il centrocampista dell'Udinese Francesco Statuto, l'ala del Cagliari Francesco Moriero. A dire il vero, Sensi aveva messo a segno altri due acquisti: Benito Carbone (dal Torino), che è stato girato al Napoli nell'affare Fonseca, e l'attaccante Marco Branca (dall'Udinese), che dovrebbe essere rivenduto all'Inter (la trattativa ha

subito un brusco rallentamento a causa dell'arresto del presidente nerazzurro Ernesto Pellegrini). Naturalmente, a fronte di tanti arrivi, ci sono da registrare numerose partenze. Ruggiero Rizzitelli è finito a Torino. Walter Bonacina all'Atalanta, Sinisa Mihajlovic alla Sampdoria. Thomas Haessler e Claudio Caniggia finiranno probabilmente all'estero, mentre van giovani (Bernardini, Berretta, Grossi e Torbidoni) sono stati mandati in giro per l'Italia in prestito o in comproprietà per farsi le ossa. Per quanto riguarda «er princi-

pe», Giuseppe Giannini, dovrebbe restare: la domenica rischia di andare in tribuna, ma lui ha un contratto fino al '96, non vuole abbandonare la capitale. Qualche piccolo affare la Roma potrebbe ancora farlo, comunque: si parla di Francesco Colonnese dalla Cremonese e del portiere dell'Ancona Alessandro Nista: giusto due nomi per arricchire una rosa già agguerrita. E passiamo alla Lazio. Il presidente Dino Zoff parla poco, è difficile sapere come si sta muovendo in questi ultimi giorni di mercato. Fino a oggi, però, il club biancoaz-

zurro ha comprato pochi giocatori, tutti di secondo piano: Giorgio Venturin e Ivano Della Morte dal Torino, Roberto Rambaudi dall'Atalanta e un certo De Sio dal Trapani. Il nuovo allenatore Zdenek Zeman aveva chiesto alla società dei rinforzi per la difesa. Per ora, ancora nulla. In particolare, Zeman avrebbe voluto l'argentino José Antonio Chamot, difensore centrale della Foggia. Ma l'arresto del presidente della società pugliese Casillo ha rallentato le trattative (proprio come per la Roma con l'Inter). La Lazio, qualora non riuscisse ad arrivare a Chamot, potrebbe puntare su Massimo Paganin, dall'Inter (c'è sempre il problema delle manette di mezzo), ma piacciono molto due giovani: Simone Pavan dell'Atalanta e Daniele Adani del Modena. Insomma, il mercato rischia di chiudersi per la Lazio senza grossi acquisti. Insomma, per puntare allo scudetto la Lazio, dopo aver dato un calcio ai tifosi (vedi numero chiuso per gli abbonati e rialzo prezzi tessere), ha deciso di risparmiare. Il primo derby della stagione, quindi, la Lazio lo ha già perso: è il derby del calciomercato, una vera e propria batosta. In campo si vedrà poi. Ma i tifosi biancoazzurri hanno già cominciato a lamentarsi.

L'attaccante Daniel Fonseca acquistato dalla Roma, nella scorsa stagione ha militato nel Napoli. Nella foto a sinistra Giorgio Venturin venduto dal Torino alla Lazio. In alto a sinistra il nuovo allenatore della Lazio Zeman

Alberto Pais

**IN CORPORE SANO**

È tempo di parlare dello yin e dello yang, i due principi regolatori dell'universo e del corpo umano secondo la filosofia e la medicina tradizionale cinese. È tempo, perché la canicola (grande yang) impone di refrigerare il corpo con cibi yin, senza esagerare però - perché secondo questa teoria molto equilibrata l'eccesso di un elemento si trasforma automaticamente - nel suo contrario. Chi non ha sperimentato, infatti, che l'ingestione di molti zuccheri e alcool (alimenti estremamente yin, «freddi»), in estate specialmente, fa aumentare a tempi più o meno brevi la temperatura corporea, il fastidio, il sudore? Paola Turchi, del centro macrobiotico residenziale Le Cetine, suggerisce perciò di moderare il bisogno di cibi «froschi» con qualche piccola correzione, così come insegna, d'altronde, il famosissimo simbolo del tao, con le due parti, bianca e nera, ognuna contenente un piccolo punto dell'opposto colore.

**Contro il caldo giocate a yin e yang**

no troppo l'organismo, il salato che contrae le arterie già sottoposte ad un super lavoro; e non piombare sull'eccesso opposto: zuccheri raffinati e liquidi troppo freddi. Verdure a foglia, frutta di stagione locale, legumi freschi, cereali rinfrescanti come l'orzo e il mais bianco costituiscono uno yin medio, accettabile per l'organismo surriscaldato, non suscettibile di effetti di ritorno. Mentre se volete gustare le prime melanzane e i primi pomodori - solanacee piuttosto acide, e quindi molto yin - è consigliabile cucinarli in modo yang, per esempio al forno o in frittura.

corsi di cucina macrobiotica e consulenza, shiatsu e corsi di ceramica. Le ricette qui di seguito Paola Turchi le ha preparate per l'inserto «Ting Spazzavento Informazioni» del *Giornale della natura* di giugno. Si tratta di tre menu equilibrati per il caldo estivo, e di un piatto spiegato per esteso. Menu numero uno: insalata di riso semi-integrale, zucchine ripiene al forno, crema di lentichie rosse decorticate. Menu numero due: trota in padella con ravanelli e cetrioli scottati, insalata verde con mais bianco sgranato e carote grattate, gelatina di agar agar e frutta mista. Menu numero tre: cus cus con seppie e piselli, insalata di finocchio, crescione e semi di sesamo, macedonia di frutta.



**Alla seppia non far sapere...** Cus cus con seppie e piselli. Per 4 persone: due etti di cus cus precotto, 600 grammi di piselli freschi (orami: invecchiati; per questa volta, usateli surgelati), 600 grammi di seppie, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota tagliata a dadini, 1 cucchiaino di olio di mais, 2 cucchiaini di shoyu, 1 cucchiaino di radice di zenzero fresco grattugiato, 3

cucchiaini di vino bianco, prezzemolo tritato per guarnire. Far rosolare la cipolla con sedano e carota, aggiungere i piselli e le seppie tagliate e strisciolate non troppo sottili, cuocere a fuoco vivo, con un coperchio, per circa 10 minuti, abbassare poi la fiamma al minimo e cuocere ancora per 15 minuti insier. e al vino, finché le seppie non sono tenere. A fine cottura aggiungere zenzero e shoyu. A parte avrete messo il cus cus in una

ciotola larga, coprendolo con acqua o brodo bollente: una volta che avrà assorbito il liquido (in pochi minuti) sarà cotto. Mescolate a piacere con le seppie e il loro intingolo, e guarnite con prezzemolo. **Il crudo e il cotto** L'estate è dunque il periodo migliore per sperimentare la cucina vegetariana o, al limite, crudista. Sul cotto e sul crudo si fronteggiano da secoli scuole opinioni e

radicate convinzioni. Questa rubrica è più favorevole, in linea di massima, ad una alimentazione senza presenzioni o divieti assoluti, tuttavia chi vuole provare una «via alimentare alla salute» e in un certo senso alla elevazione spirituale può rivolgersi all'associazione igienista italiana (sece regionale del Lazio, presso dottor Guglielmo Lanza, via Ss. Quattro, 588, telefono 7311287). Gli igienisti svolgono un'intensa attività di informazione alimentare, sul vegetarianismo e sul digiuno. A questo proposito, se vi sentite estremamente *caricati* dal caldo e dal cibo, potete sperimentare una giornata di *digiuno attenuato*, per esempio mangiando soltanto mele o, nelle giornate più calde, ananas. Se lo fate, ricordate di bere, ogni volta, piccole quantità di acqua, per evitare la perdita di troppi sali minerali. **Il libro, i libri** «Diventare vegetariani» Perché e come. GUIDA PRATICA, associazione igienista italiana, via Pinetti 91-4, 16144 GENOVA. «Il segreto di Igea, guida pratica al digiuno autogestito», stessa edizione.

di NADIA TARANTINI