

Exploring London and environs



Siamo giunti al numero di metà anno ed abbiamo pensato di farvi una sorpresa rinnovando la veste grafica della copertina.

Le novità non si fermano qui! Visto che Londra dispone di aeroporti collegati a tutto il mondo, per quanto possa essere interessante e varia la vita nella capitale britannica, ad un certo punto, si sente la necessità di “evadere”, di allontanarsi, sia pure per un breve lasso di tempo. Ecco l’idea, quella di aggiungere una nuova rubrica “A week-end abroad”, questo numero dedicata a Porto, la capitale del Portogallo settentrionale, che abbiamo raggiunto nel fine settimana e di cui vi mostriamo alcune fotografie.

Continua la visita ai mercati di Londra, questo numero “Inverness Street Market”. Ma c’è molto altro, leggete l’indice sottostante

▶ Mercati	Inverness Street Market	2
▶ Mercati	Inverness Street Market	3
▶ Birra	Proprietà	4
▶ Aeroporti	Heathrow	5
▶ English learning	Milner School of English	6
▶ Week-end abroad	Porto (Portogallo)	7
▶ Week-end abroad	Porto (Portogallo)	8
▶ Indice		9

Esplorando Londra e dintorni 6

Inverness Street Market



Nell'ultimo numero 5, abbiamo iniziato a parlare in generale dei mercati di Camden (Camden Markets), sottolineando come si tratti di sei distinti mercati, che molti confondono, ritenendoli un unico grande mercato o distinguendone solo alcuni. Invece, ricordiamo che si tratta di Camden Lock Market, Stables Market, Inverness Market, Buck Street Market, Electric Ballroom (o Electric Market) e Camden Canal Market, quest'ultimo allo stato non visitabile, in quanto gravemente danneggiato da un incendio. Usciti dalla metropolitana, alla stazione di Camden Town (Northern Line), non bisogna camminare molto per raggiungere Inverness Street Market, che prende il nome dalla strada dove si svolge. Per la precisione, si tiene tra Camden High Street ed Arlington Road (Inverness Street prosegue raggiungendo Gloucester Crescent). Apparentemente, si tratta di un mercato tranquillo, anche se abbiamo letto di problemi di droga e progetti di riqualificazione dell'area. In realtà, Inverness Street è una traversa pedonalizzata (pedestrian area), dove dall'inizio del XX secolo si svolge un piccolo mercato tradizionale locale, un tempo di appannaggio esclusivo

di venditori britannici di frutta e verdura (fresche e sovente di qualità), come ha tenuto a precisare uno dei bancarellieri locali incontrati. Tale è stata a lungo la sua configurazione fino a quando i turisti non hanno scoperto Camden, "calamitando" altri venditori, soprattutto di capi di vestiario a buon mercato, ma anche di scarpe, occhiali da sole, ricordini, cappelli ed altri piccoli articoli, definiti idiomáticamente "bits and bobs". Di certo, però, i tradizionali bancarellieri di frutta e verdura, sono rimasti attenti alla qualità, tanto che si dice che nell'Inverness Street Market "You can still buy some of London's best fruit and veg". Completano il quadro ristoranti, bar e negozi specializzati. Le immagini che vi forniamo mostrano l'ingresso dal lato di Camden High Street, una bancarella di frutta, uno scorcio della strada, una bancarella di ricordini britannici, un bancone di spezie, alcuni rimorchi utilizzati per il trasporto della mercanzia. Tuffatevi, perciò, nell'atmosfera magica di Camden, sapendo che Inverness Street Market resta, comunque, il mercato è meno affollato degli altri di Camden. Preparatevi, ovviamente, alle future immersioni nei mercati di Londra che stiamo visitando ...

Inverness Street Market



Area	Londra Nord
Indirizzo	Inverness Street, Camden London, NW1 7HJ
Metrop.	Camden Town, Chalk Farm, Mornington Crescent Chalk Farm
Orari	Tutta la settimana. Dalle 8,30 alle 17
Perchè?	Antico mercato, in origine tematico, oggi variegato, in un angolo un poco meno affollato di Camden

Started around XX century as a small local market supplying the local community with fruit and vegetables, in recent years, stalls selling a range of common goods, such as cheap clothes, bags, sunglasses, footwear and souvenirs have changed

Inverness Street Market style, although some quality fresh produce stalls still survive. The street is also well-known for its continental-style bars and restaurants which stay open until late and a number of specialist shops, making it a nice place to stop.

Birra: proprietà



Con questo terzo articolo, concludiamo la trattazione della birra, che avrete già imparato ad apprezzare, se risiedete nel Regno Unito da un pò di tempo, o imparerete ad apprezzare di qui a poco, in caso di arrivo recente. Trovate la storia della birra nel numero 4 ed alcune nozioni basilari nel numero 5.

This is the third (and last) article about beer, which you should have learnt to appreciate after living here for a while or are about to appreciate, should you have just arrived here. You can read about "History of beer" in newsletter 4 and "Basic notions" in newsletter 5.

Ora che conoscete la storia della birra (pochi sanno che mentre la divinità legata al vino è Bacco, Gamberinus è il Dio della birra) e siete in grado di apprezzarla adeguatamente, conoscendo le nozioni basilari sulla birra (relative a come conservarla e spillarla, alla freschezza, all'importanza del tipo di bicchiere da utilizzare, alla funzione esplicata dalla schiuma, alle diverse tipologie di birra ed ai Paesi produttori, al gusto ed al colore, alla temperatura di servizio), siete pronti a leggere il perchè del suo successo crescente presso qualunque tipologia di consumatore, uomo o donna, giovane, di mezz'età o anziano (solo tale fascia continua a prediligere nettamente il vino). Unitamente a tanti alimenti e bevande, quali uova, cioccolata, caffè, la birra è stata a lungo denigrata, accusandola, ad esempio, di far ingrassare e di ostacolare i processi digestivi. Recentemente, però, i nutrizionisti hanno fatto giustizia delle erronee credenze popolari che gravavano su tanti alimenti e bevande. Ovviamente, come tutti i cibi e bevande, va assunta con moderazione: non più di mezzo litro al giorno, o anche meno, cioè l'equivalente di una lattina da 33 cl.. Mentre in Italia, l'interesse verso la birra è recente, nel Regno Unito, tale bevanda alcolica rappresenta da lungo tempo non solo un piacevole momento concesso al palato, magari in abbinamento a qualche cibo, ma soprattutto un'abitudine che favorisce la "socializzazione" e migliora il buon umore, il tutto nella cornice del pub. Per comprendere le ragioni del successo della birra, partiamo dall'aspetto qualitativo, dalle materie prime impiegate per la produzione della birra:

- **acqua:** rappresenta l'elemento primo da cui si parte per produrre la birra;
- **malto d'orzo:** deriva dalla germinazione dell'orzo e rappresenta il "corpo" della produzione della birra (il grado di tostatura del malto determina il colore

- **luppolo:** viene detto l'"anima" del processo di produzione della birra, visto che non solo favorisce il processo di chiarificazione, ma anche perchè determina il maggiore o minore gusto amaro della bevanda;
 - **lievito:** incide sulla fermentazione della birra.
- Una delle accuse rivolte da sempre alla birra è quella di essere una "bomba calorica", il che non è, dato che contiene meno calorie delle bevande gassate dolci. Inoltre, favorisce la digestione e, al pari del vino, fa bene al cuore grazie alla vitamina B6, che tiene sotto controllo il livelli di omocisteina (tra le cause delle cardiopatie). Ed ancora, tale bevanda contiene, in elevata concentrazione, altre vitamine del gruppo B, la B2 e l'acido pantotenico, che, unitamente alla citata B6, producono un benefico effetto sul sistema nervoso, favorendo il rilassamento. Inoltre, la birra contiene degli ormoni vegetali naturali, detti fitoestrogeni, che migliorano il morale. La ragione è semplice: il luppolo è affine alla canapa ed presenta analoghi effetti allucinogeni. I fitoestrogeni, massicciamente presenti nei fiori di luppolo, secondo la medicina popolare affini agli ormoni femminili (estrogeni), causavano la comparsa delle mestruazioni tra le raccogliatrici, due giorni dopo l'inizio del raccolto. La ragione ormonale spiegherebbe il successo della birra tra gli uomini piuttosto che tra le donne: la bevanda, infatti, aiuterebbe i maschi a raggiungere il loro equilibrio ormonale ed avrebbe effetti sessuali positivi, a condizione di non "alzare troppo il gomito". Altrimenti, da benefica, la birra diventerebbe dannosa, originando quella che i britannici chiamano "*brewer's droop*" (afflosciamento del birraio). Senza trascurare la circostanza, esteticamente negativa, della formazione della tipica pancia del bevitore di birra, a causa degli zuccheri e dell'alcol contenuti nella bevanda.

Heathrow airport



Un aereo dell'Alitalia



Negozi



Carrelli



Normativa sulla sicurezza



Tabellone luminoso



Terminale della metropolitana

English learning

Milner School of English

Olympic House, 196

Broadway Wimbledon,

London SW19 1RY

Tel: +44 (0) 20 8545 0300

Fax: +44 (0) 20 8545 0307

E-mail: marketing@milnerschool.co.uk

Website: <http://www.milnerschool.co.uk>

Registered in England No: 2558575

Sister school: Milner College Perth in Australia



Pavla Gultova
Marketing Director

About Milner School of English

Established in 1991, is accredited by the British Council and a member of EnglishUK. It is wholly owned by the Milner family, whose experience of owning and operating schools of English in England and Australia exceeds thirty years. All the teachers at Milner School are experienced professionals with the Cambridge CELTA/Trinity College certificate or diploma in Teaching English as a Foreign Language, or an equivalent accepted qualification.

- Courses for specific examinations; PET, FCE, CAE, IELTS;
- Students enjoy a friendly, personal atmosphere in a professional school, living locally and with easy access to Central London, which is only 20 minutes away by train.
- 17 centrally heated classrooms and spacious student lounge, all light and airy with wall to wall carpets and comfortable furniture;
- A computer room with free e-mail and internet access. Free wireless access throughout the school;
- A library and self access room with a good supply of books, cassettes and magazines for individual study at home or school;
- Cafe serving home made food and hot and cold drinks every morning and lunchtime;
- The classes are multinational with a maximum of 12 students per class;
- Number of levels: 6;

- Statistics: Korean 25 %, Swiss 20 %, Italy 20 %, other Europeans 20 %, Japanese 3 %, other 12 %;
- Courses: 60 minutes / 15 or 22 lessons per week (the books are £18, students are charged for books the first day of their tuition according to their level).



"I really liked the atmosphere in the class at Milner School. The teachers are very friendly and helpful. The activities organised by the school are a good opportunity to meet different people and share ideas. Last but not least, there is a fitness centre next door to the school".

Christophe Torriani, Switzerland

Location

Milner School of English is in the centre of Wimbledon. Wimbledon is located in the South West of London - a safe and prosperous London suburb famous for tennis, its attractive old village, a dynamic town centre and its green open spaces. The Centre Court shopping centre, Odeon cinema complex, the YMCA sports centre and gym and Wimbledon swimming pool are all nearby on The Broadway. Milner School is surrounded by shops and cafes and Wimbledon 's pleasant residential areas are within walking distance.

Una caratteristica della Milner School of English è senz'altro l'ambiente familiare ed amichevole. Possiamo confermarlo avendoci studiato due volte in passato, anche se per brevi periodi. La localizzazione al centro di Wimbledon, a due passi dalla metropolitana, in un'area generalmente tranquilla sono due ulteriori elementi da considerare nella scelta della scuola.

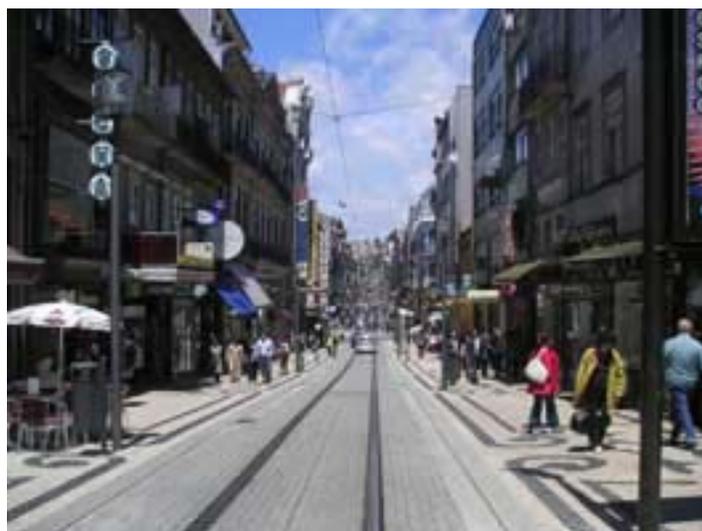
A week-end abroad: Porto



Porto è una città situata nel nord del Portogallo lungo il corso del fiume Douro, in prossimità dell'Oceano Atlantico. E' la seconda città per dimensioni, e, nonostante sia molto più piccola della capitale Lisbona, ha sempre "gareggiato" con questa per il primato nel Paese. Non a caso è nota come "A capital do norte", rappresentando il fulcro dell'area più industrializzata del Portogallo, nota per la dinamicità dei suoi mercanti ed industriali, tanto che tante aziende portoghesi sono qui insediate, come il più noto quotidiano portoghese, il Jornal de Notícias e la celebre Porto Editora, la principale casa editrice portoghese, nota per i dizionari che rappresentano il punto di riferimento per il portoghese "standard". Porto è nota come "Cidade Invicta" (Città invitta), cioè mai doma, visto che dal tempo dell'Impero Romano, né gli Arabi invasori, né l'esercito napoleonico riuscirono a conquistarla. I cittadini di Porto sono denominati "Tripeiros", perché durante l'epoca imperiale, erano soliti trattenerne la trippa (tripas), fornendo la parte nobile, la carne, ai marinai. Non a caso, uno dei piatti tipici è la Tripas à Moda do Porto (Trippa alla Oporto). Il nome della città è legato al celeberrimo vino liquoroso che vi si produce, "O vinho do Porto", che invecchia nelle botti delle cantine della città-gemella, Vila Nova de Gaia, che si raggiunge agevolmente attraversando il ponte de Dom Luis I, fino all'altra sponda del Rio Douro. Se la vostra permanenza a Porto non è davvero limitata, è vivamente suggerita una visita alle sue distillerie, al Museu do Vinho do Porto, ai tanti altri musei e chiese, e soprattutto, al quartiere della Ribeira, il centro storico risalente ad epoca romana e medioevale, dichiarato nel 1996 dall'UNESCO, "Patrimonio dell'Umanità". La città è servita dall'Aeroporto Internazionale Francisco Sa Carneiro ed è dotata di una moderna rete metropolitana, integrata da electricos (tram) e torpedoni.

Storia

Porto vanta origine preromane, anche se cominciò ad acquisire importanza proprio durante la dominazione romana. Il suo nome, Portus Cale (Porto di Cale), originò il nome del Paese (Portogallo), per la precisione Condado Portucalense, fu la denominazione in origine attribuita ai territori limitrofi. Dopo il 476, col crollo dell'Impero Romano d'Occidente, il territorio venne invaso dai Visigoti e successivamente, nel 716, dagli Arabi. Proprio da Porto iniziò, a partire dal IX secolo, il riscatto dal giogo moro, cioè la "Reconquista" di tutto il territorio fino al sud del Portogallo, al tempo del Re Dom Afonso Henriques, detto "O Conquistador". Fu l'inizio dello splendore, culminato col matrimonio celebrato nel 1337, tra Dom João I e l'inglese Filippa di Lancaster, per sancire l'alleanza anglo-portoghese, che fece di Porto una base commerciale inglese. Una conferma visiva del prospero passato della città si ha girando per le sue strade, oggi spesso trasandate, ma che lasciano intuire lo splendore dei secoli passati, scaturito dalle ricchezze (oro e legno) che cominciarono ad affluire dalla colonia Brasile a partire dal XIV secolo, che consentirono l'edificazione di splendide chiese (ornate anche con gli azulejos) ed edifici pubblici e privati. Lo sviluppo dei traffici fecero crescere l'importanza del suo porto ed imposero la realizzazione di diversi ponti, tanto che Porto è nota come "Città dei ponti".



Porto is one of Europe's most ancient tourism destinations because of the richness of its monumental and artistic heritage, the Port Wine cellars and its historical centre, classified as World Heritage by UNESCO in 1996, in perfect armony with the urban structure, originating a frame of rare beauty.

A week-end abroad: Porto

Da vedere:

- **Sé Catedral**, eretta nei secoli XII e XIII, con chiostro gotico del XIV secolo e azulejos del XVIII secolo;
- **Igreja e Torre dos Clerigos**, (XVII secolo) su progetto di Nicolau Nasoni, in stile barocco e rococò. La torre alta 75,60 metri, è divenuta il simbolo di Porto;
- **Ribeira**, il centro storico, un quartiere popolare raggiungibile dalla Sé Catedral, seguendo i vicoli che da questa si dipartono;
- **Igreja de Santa Caterina**, interamente rivestita all'esterno da splendidi azulejos;
- **Mercado do Bolão**, nei pressi della precedente chiesa, un caratteristico mercato locale coperto;
- **Avenida dos Aliados**, il corso principale, detto degli Alleati per celebrare la partecipazione portoghese alla Prima Guerra Mondiale. Si tratta di un ampio viale (in salita), fiancheggiato da diversi negozi;
- **Praça da Liberdade**, alla base della precedente Avenida, che consente di raggiungere, seguendo una ripida salita, la già citata Torre della Igreja dos Clerigos;
- **Estação de São Bento**, la stazione centrale, riccamente decorata da interessanti azulejos, non a caso ritenuta una delle più belle d'Europa;
- **Igreja de S. Francisco**, in stile gotico del XV e XVI secolo, rivestita all'interno da talha dorata;
- **Igreja de Santo Ildefonso**, con esterno ricoperto da azulejos;
- **Palacio de Cristal**, con i suoi interessanti giardini;
- **Palacio da Bolsa** (1834).



Avenida dos Aliados
Il Corso principale di Porto



Plaçã do Infante Enrique, detto "O Navegador"
(1394-1460)



Sé Catedral



Electrico



Una traditional cabina telefonica
Londra centro

A traditional telephone box
Central London

Le informazioni fornite tramite questo file pdf vogliono rappresentare una guida di riferimento. Abbiamo verificato con cura tali informazioni e le abbiamo pubblicate in buona fede. Tuttavia, decliniamo ogni responsabilità, non rispondendo della loro esattezza. Esplorando Londra e dintorni/Exploring London and environs rappresenta un'anteprima dei contenuti appena aggiunti o in procinto di esserlo su www.italiansinlondon.co.uk (o su www.italianialondra.it), che Vi mostriamo in modo da poter ricevere da Voi commenti relativi al loro gradimento o meno. Restiamo in attesa di ricevere i Vostri suggerimenti, le Vostre critiche o correzioni all'indirizzo di posta elettronica webmaster@italiansinlondon.co.uk

This pdf file provides useful information for your guidance. We have carefully checked it and published it in good faith. However, we are not legally responsible for how accurate it is. Esplorando Londra e dintorni/Exploring London and environs is a preview of contents just added or about to be added onto www.italiansinlondon.co.uk (or www.italianialondra.it), which are showed in advance to get your appreciation or dislike. For comments, suggestions or corrections, please email us at webmaster@italiansinlondon.co.uk