

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 2 numero 2

Sede A.O.U. Maggiore della Carità
Padiglione G
c.so Mazzini 18 ñ 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA

La Redazione

Sommario

Nel chiuso della tua cameretta	pag. 5
Un ricordo della mia infanzia: I biscotti di Pasqua	pag. 6
Per tutti gli altri giorni	
In viaggio	pag. 8
Sognando	pag. 10
La redazione consiglia:	
Un libro da leggere	pag. 12
Una fiaba da raccontare	pag. 14
Un detto popolare	pag. 16
Un film da vedere	pag. 17
Una poesia da sentire	pag. 18
Una ricetta da provare	pag. 19
10 canzoni per te	pag. 21
La barzelletta	pag. 22

Nel chiuso della tua cameretta

Siamo ònel chiuso della nostra camerettaô e desideriamo ancora, attraverso le parole di Eugenio Torre, riflettere sulla malattia.

Entrare in rapporto con l'altro vuol dire anche porsi in una situazione di ascolto che sospende il giudizio su entrambi, sì che accada che nel momento in cui l'altro si presenta a noi, veniamo presentati anche noi a noi stessi, liberi da pregiudizi, da false opinioni, da falsi sentimenti.

L'uno e l'altro sono ciò che stanno divenendo, per cui ogni rapporto è differente, in ogni relazione, nel qui ed ora di ogni relazione, si dispiega e si svela il momento della vita di entrambi .

È

L'incontro è anche, e forse prima di tutto, incontrare sé stessi, il proprio lato oscuro, i propri pregiudizi, la propria unilateralità.

È necessario che accada di aver fiducia nel proprio coraggio; di imparare, per quanto possibile, a riconoscere i propri complessi; di dialogare con la propria ombra con timore ma senza paura, con coraggio, cioè, disponibilità, apertura; di riconoscere la malattia, la ferita, la morte come qualcosa che fa parte dell'esistenza dell'uomo come tale; che favorisce l'incontro, che non separa ma unisce.

Può accadere allora che ci veniamo a trovare in un luogo dove si manifesta e si svela una nuova modalità dell'esistenza, che non riguarda più soltanto l'uno o l'altro, che trascende i limiti del rapporto interpersonale, attraverso l'esperienza di un incontro, appunto, di due individualità che entrano simultaneamente in relazione, che come tale va al di là della tecnica e delle singole esistenze dei due partecipanti.

Il coraggio dell'incontro allora risiede proprio nel riconoscere consapevolmente la necessità del mettersi in gioco qui ed ora e lungo la via che non si conosce, liberi da pre-giudizi e preoccupazioni, aperti a ciò che via via accade, lasciandoci toccare, ferire, amare.

L'incontro è un privilegio che accade, talvolta, nella vita. Non può che essere desiderato, non progettato, programmato, controllato.

Ci si può preparare, aprendosi al rischio, e attendere.

Il coraggio dell'attesa che chiama, senza aver nulla da dire se non chiamare.

È

Il coraggio del riconoscersi eguali eppure diversi.

Lo spazio, l'apertura, la riflessione, il pensiero del cuore e il coraggio, quell'insieme di fermezza e flessibilità, umiltà e consapevolezza, che non deve essere confuso con la temerarietà, perché abita nel mezzo fra essa e la paura, tien conto dei limiti, fa i conti con la realtà.

Eugenio Torre

Grazie, Professore

In *Il rapporto con l'altro: il coraggio dell'incontro*, in Atti del Convegno *L'arte medica tra comunicazione, relazione, tecnica e organizzazione* Scriptorium, Torino, 1996

Un ricordo della mia infanzia: I biscotti di Pasqua

Ingredienti:

1 Kg di Farina

400 g di Zucchero

La scorza di un limone grattugiata ed il succo dello stesso limone spremuto

3 cucchiaini di olio

½ bicchiere di latte

25 g di ammoniaca per dolci!

1 bustina di lievito

Preparazione:

Mescolare farina, zucchero e lievito; creare una fontana e mettere al centro le uova, il succo del limone, l'olio ed il latte. Impastare fino ad ottenere una bella palla omogenea. Stendere l'impasto a strisce con le mani (come dei grissini spessi) ed infornare a 180° per circa 10 minuti. Sforare le strisce e tagliarle trasversalmente per ottenere dei biscotti tipo cantucci. Girarli ed infornare per altri 10 minuti.

A piacere, nell'impasto si possono aggiungere 2-3 etti di mandorle precedentemente ammolate in acqua fredda e poi tritate grossolanamente.



Provateli, sono molto buoni e semplici da fare!

Questi biscotti per me rappresentano la Pasqua ma soprattutto un momento difficile della mia vita. Era da poco mancato mio padre e pensavo che quell'anno, i biscotti non ci sarebbero stati. Invece l'amore grande di mia madre ci ha pensato e la mattina di Pasqua tirò fuori il canestro di biscotti. Provai una sensazione indimenticabile. Avevo solo undici anni ed ancora oggi che ne ho 62, quando si avvicina la Pasqua, vivo quella sensazione legata alla mancanza di mio padre ma anche all'amore di mia madre. Quando ero bambina e vi era un lutto le ricorrenze non venivano festeggiate. I dolci erano un segnale di festa e quell'anno, sia io sia le mie tre sorelle, non ci aspettavamo di certo i biscotti di pasqua. Mi sentivo addolorata perché mio padre era morto a febbraio e quando le mie amiche mi dicevano che le loro mamme stavano preparando i biscotti io mi sentivo un pugnale nello stomaco perché non sapevo ancora che ci stava pensando anche la mia mamma per colmare questo vuoto.

Vorrei dire a tutto che le mamme sono una fonte di amore; peccato che a volte non sono comprese.

Diamo più valore alle mamme, così come io ho fatto con la mia. Sento ancora il profumo della mia mamma! Auguro a tutte le mamme di essere guardate negli occhi con più amore dai loro figli e probabilmente tanti errori non si farebbero più!

Giuseppina

Per tutti gli altri giorni

In viaggio: una gita a Locarno

È primavera inoltrata, quando, nell'aria si avverte una certa euforia: c'è chi pensa di programmare una gita al mare, godere della salsedine sulla pelle e farsi baciare dai raggi cocenti del sole.

C'è chi ama la montagna per poterla scalare, fare delle lunghe passeggiate per i sentieri e giungere, dopo un lungo cammino in un rifugio caratteristico per poter assaporare le pietanze di quelle zone.

Inoltre, c'è il lago per chi ama la quiete di quelle acque e quei paesaggi che rigenerano la mente e lo spirito.

Pur amando tantissimo il mare, che mi dà un certo senso di libertà interiore, la prima gita di questa stagione l'ho fatta al lago. Il motivo è molto semplice: è stata una gita organizzata dai volontari di una casa per anziani.

Era il 31 maggio quando alle 8.45 ci siamo ritrovati alla stazione di Novara con direzione Arona. Da qui siamo partiti con il battello per Locarno: una ridente e calda cittadina svizzera adagiata sulla riva settentrionale del Lago Maggiore. La vegetazione meridionale, caratterizzata da palme o limoni, cresce al centro di Locarno conferendole il suo fascino. Il suo cuore è Piazza Grande, famosa per il Festival cinematografico,

Gli stretti vicoli del centro storico convergono tutti verso la piazza. A margine del centro storico si erge la fortificazione del Castello Visconteo, risalente al XII secolo, di cui circa un quinto si conserva ancora nello stato originale. Al di sopra di Locarno, a Orselina, si ritrova il Santuario della Madonna del Sasso, la cui



fondazione rimanda ad una apparizione mariana. È la principale attrazione turistica di Locarno, con una fantastica vista sulla città, sul lago e sulle montagne.

A Locarno, ci siamo fermati per circa due ore, visitando con un trenino i punti salienti di questa graziosa cittadina. Dopodiché, ci siamo diretti alla stazione di Centovalli con destinazione Domodossola. L'intera Valle Vigezzo è attraversata dallo storico Trenino Blu (conosciuto in Italia come Trenino Blu della Vigezzina, e in Svizzera come Trenino delle Centovalli), linea ferroviaria che collega la cittadina svizzera di Locarno con la città di Domodossola.



Questa linea ferroviaria nacque nei primi del novecento dal desiderio degli abitanti della Valle di avere una propria ferrovia come completamento della linea del Sempione.

Ferrovia alpina per eccellenza, la Vigezzina attraversa paesaggi suggestivi dominati da boschi, montagne selvagge, corsi d'acqua e cascate lungo un percorso di cinquantadue chilometri, formato da ottantatre ponti e trentuno gallerie.

Questo tratto offre la possibilità di osservare da vicino panorami mozzafiato.

Giunti a Domodossola, in treno ci siamo trasferiti a Novara.

La gita è stata bella e suggestiva, ma non nascondo la mia stanchezza.

La prossima meta, senza fallo, sarà il mare e poi ancora mare, località Sabaudia

Arrivederci alla prossima gita.

Anna

Sognando

Aldo Caponi, alias Don Backy, pur non avendo avuto molta fortuna, credo sia stato tra i più grandi cantautori italiani. Le sue canzoni sono poesia pura, vedi: Immensità, Poesia, Casa Bianca e come non citare la canzone Sognando!

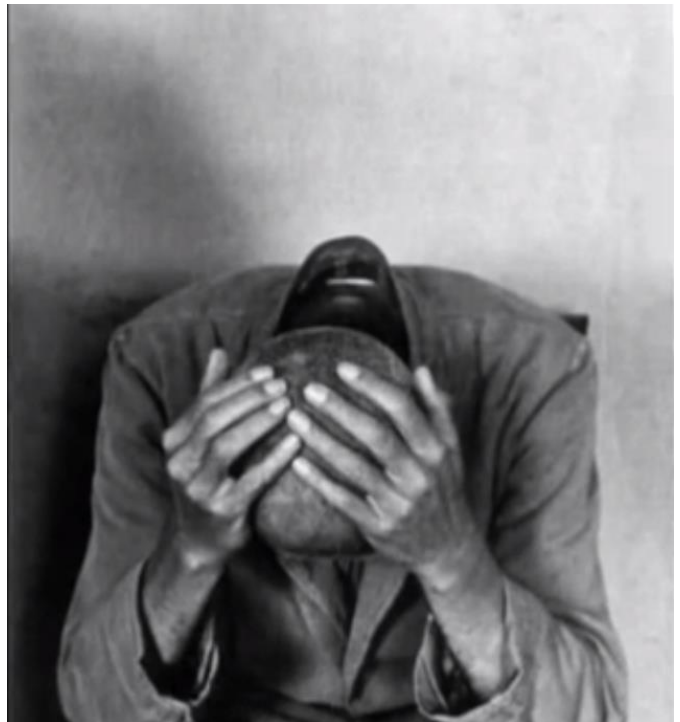
Quest'ultima la scrisse nel 1971, ma fu rifiutata da tutti per il tema, considerato scabroso, perché parla di follia, di emozioni, di camicie di forza, di guardiani e visioni.

Secondo il mio parere è una delle più belle, altrimenti Mina non si sarebbe scomodata a cantarla dopo qualche anno. Infatti, Don Backy, la pubblicò in un album e singolo nel 1978, lo stesso anno in cui ci fu la Legge Basaglia.

In questa canzone, si racconta la storia vera di un ragazzo ricoverato in un manicomio ligure ma, nonostante tutto, fu ripetutamente scartata al Festival di Sanremo.

Cito alcuni versi:

*Me ne sto lì seduto e assente, con un cappello sulla fronte
e cose strane che mi passan per la mente
avrei una voglia di gridare, ma non capisco
a quale scopo
poi d'improvviso piango un poco e rido
quasi fosse un gioco
Se sento voci, non rispondo
Io vivo in uno strano mondo
Dove ci son pochi problemi
Dove la gente non ha schemi
Non ho futuro, né presente, e vivo adesso
eternamente
il mio passato é ormai per me, distante
ma ho tutto quello che mi serve, nemmeno
il mare nel suo scrigno
ha quelle cose che io sogno, e non capisco perché piango*



E' una canzone che mi piaceva e mi piace ancora adesso. L'ascoltavo e riascoltavo ancor prima che io prendessi il volo per un reparto di psichiatria; oltre a quello dei "barboni" mi affascinava anche il mondo dei "matte". Infatti, non facevo altro che leggere pagine sulla psichiatria, fino a quando: patatrà! Ecco che ebbi un momento di *défaillance*: avvertivo già che quel mondo mi apparteneva. Lì, in quel luogo di anime perse mi sentivo a mio agio: avevo detto basta! Quel "Basta" però, mi è costato giorni e giorni di ricovero. Oltre ad ingurgitare "fantasmini colorati" che, a volte, maledivo, mi sono sottoposta ad un lungo trattamento psicoterapeutico. Inizialmente, tutto sembrava un gioco, ma gioco non era; tutt'altro: mi sembrava di scalare una montagna con tutta la fatica che essa comporta, finalmente, giunta in cima, credevo fosse finita lì. Non avevo considerato la discesa, che è stata ancora più ardua.

*vorrei scordare e ricordare, la mente mia sta per scoppiare
E spacco tutto quel che trovo / Ed a finirla poi ci provo
Tanto per me non c'è speranza / Di uscire mai da questa stanza
Sopra un lettino cigolante, in questo posto allucinante
io cerco spesso di volare, nel cielo
non so che male posso fare, se cerco solo di volare
io non capisco i miei guardiani, perché mi legano le mani
è*

Da questi versi, si nota un profondo tormento. Credo che non pochi di noi abbiano provato sentimenti di rabbia, sentimenti di sconforto, sentimenti di impotenza, di abbandono e disperazione.

E' una canzone che fa venire la pelle d'oca, provate ad ascoltarla. Io, ancora adesso, di tanto in tanto, l'ascolto con la speranza che non ci sia un altro "Patatrà".

Anna



Un libro da leggere (a cura di Fuffy)

LA CITTA DELLA GIOIA

Questo libro è tra quelli che come sono solita dire, ti rimane nel cuore e per questo ve lo consiglio perché quello che rimane dentro fortifica e non va mai sprecato.

Ve lo racconto, sperando di incuriosirvi e spingervi alla lettura di questo meraviglioso capolavoro di Dominique Lapierre.

Tutto il romanzo è tratto da un'esperienza che ha vissuto lo stesso autore nella medesima bidonville di Calcutta, dove attraverso il racconto di fatti corrispondenti alla realtà, rimanda il messaggio di come gli abitanti dello slum, pur non avendo nulla, ringraziassero Dio per quel poco che avevano e mostrassero una serenità notevole.

Da ciò il titolo, la Città della Gioia, nonostante la situazione di indigenza a cui è costantemente sottoposta l'intera baraccopoli.

Bella la frase che dice il protagonista e che mi ha molto colpito e cioè che «solo un povero può avere bisogno di un altro povero» tanto era lo spirito di collaborazione e di intesa tra le persone che non avevano nulla, né da mangiare né da sognare.

Ambientata negli anni '70, l'opera

narra tre storie di personaggi che per motivi diversi, andranno a vivere nella più grande baraccopoli di Calcutta: La città della gioia.

Il primo protagonista del libro è Hasari Pal, un contadino dell'India che a seguito della devastazione del proprio raccolto causato da un disastro naturale, è costretto ad emigrare a Calcutta con la propria famiglia, in cerca di un nuovo lavoro. Tra mille peripezie riuscirà a diventare un "uomo cavallo", ossia un guidatore di risciò che se da una parte quel lavoro è per lui e la sua famiglia manna dal cielo, dall'altra quel lavoro lo porterà alla morte.

Il secondo protagonista del romanzo è Paul Lambert, un missionario francese che ha deciso di vivere la sua vocazione tra i più poveri dei poveri. Dopo mille difficoltà causate



dall'estenuante burocrazia indiana, riuscirà a coronare il suo sogno. I primi giorni nella bidonville non saranno di sicuro facili (imparare a lavarsi dalla testa ai piedi con pochissima acqua, il cibo scarso...), ma con il passare del tempo il religioso riuscirà a farsi accettare dalla comunità e ad essere d'aiuto nei problemi quotidiani della stessa. Tra questi, Paul capisce che uno dei problemi maggiori che assilla la comunità è la totale

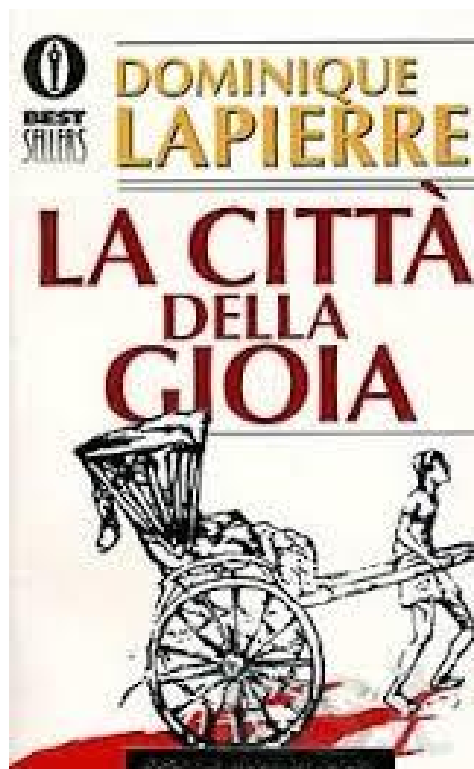


mancanza di assistenza medica. Per questo motivo decide di pubblicare un annuncio per reclutare giovani medici decisi ad avviare una struttura al fine di fornire assistenza medica agli indigenti.

A questo annuncio risponde il terzo personaggio del romanzo: Max Loeb. Un giovane medico statunitense, figlio di un noto cardiologo di Miami, che, alla ricerca

di nuovi stimoli, decide di spendere un anno della sua vita in questo progetto.

Questi tre personaggi arriveranno a condividere esperienze molto provanti e dolorose: la povertà estrema, la morte prematura di un giovane malato di tubercolosi, la mafia dello slum che rende la vita dei poveri ancora più misera. Ma in tutte queste esperienze i protagonisti, in particolar modo quelli occidentali, giungeranno a riconoscere in ciascun abitante dello slum, una dignità e una forza nel superare le avversità, da far capire loro a



pieno il perché del nome «La città della gioia»

Un libro dunque i cui temi sono la speranza, il coraggio, la solidarietà, la serenità, la ricchezza del cuore, e di tutto ciò che se non viene donato va perduto.

Le numerose copie del libro vendute, hanno portato a far conoscere in tutto il mondo la realtà di disagio della megalopoli indiana. Questo portò alla creazione, da parte dei coniugi Lapierre, di una fondazione volta a sostenere progetti di sviluppo a Calcutta e nelle zone del delta del Gange. Metà dei ricavi della pubblicazione del libro sono stati devoluti per questa missione.

Buona lettura

Una fiaba da raccontare (a cura di Anna)

C'era una volta un principe

No, non è come voi pensate, non si tratta del principe azzurro che sognano molte adolescenti.

Questa che vi racconto è tutt'altra storia, si tratta della favola de *Il Principe Felice* scritta nel 1880 da uno dei miei scrittori preferiti: Oscar Wilde. È una favola che piace a grandi e piccini e, a seconda di chi la legge, ne trae interpretazioni e critiche diverse ma, senza andare molto lontano, a me piace semplicemente pensare che questa favola voglia esaltare la profonda amicizia che si è instaurata tra il principe ed una rondinella. Proprio grazie a questa grande amicizia, scaturiscono emozioni e sentimenti di solidarietà, altruismo e bontà nei confronti di soggetti deboli.

Quindi, la vera felicità, anche se effimera secondo il mio modesto parere, è far felici gli altri.

L'altruismo e l'onestà vengono sempre premiati a costo di aspettare di trovarsi al cospetto di Dio per essere ripagati del bene fatto su questa terra. Non voglio dilungarmi, anche perché rischierei di uscire fuori tema come spesso mi capitava da ragazza quando facevo i temi in classe.

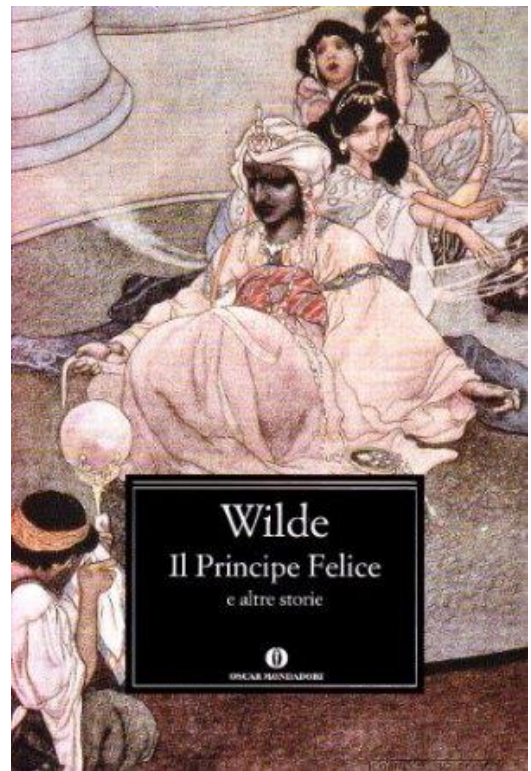
Ecco la storia:

Il principe felice viveva in un castello le cui mura erano talmente alte che non gli era permesso di guardare oltre, praticamente isolato dal mondo esterno. Quando morì, la giunta comunale capeggiata dal sindaco decise di erigere una statua che potesse dominare la città. La ricoprirono di sottili foglie d'oro, gli occhi erano due lucenti zaffiri e sull'elsa della spada c'era un grande rubino. Era ammirato da tutti e, come spesso accade anche nella realtà, in cui ci si sofferma alle apparenze, veniva ammirato per la



sua bellezza e per la sua austerità, dimenticando che potesse avere anche un cuore. Stava quasi per giungere l'inverno. Una notte, una rondine, per ripararsi dal vento, si rannicchiò tra i piedi del principe, mentre le altre rondini si diressero in Egitto prima che

giungesse la neve. D'improvviso, la rondinella si sentì le ali bagnate e pensando che piovessero, alzò gli occhi al cielo e, con grande stupore, si accorse che il principe piangeva. Gli chiese quale fosse il motivo delle sue lacrime e lui le rispose che quando aveva un cuore umano era sempre felice, invece, da quando aveva un cuore di piombo, non poteva fare a meno di piangere poiché da quell'altezza vedeva tutte le brutture e le miserie della città. Continuava a piangere, e piangendo il principe chiese alla rondine di restare con lui per aiutare le persone bisognose; spogliandosi così dei suoi gioielli. La rondine, in un primo momento, esitò, ma poi incominciò a spogliarlo prima del rubino, poi a malincuore gli tolse prima un occhio, poi l'altro, ed infine, nonostante si sentisse il cuore caldo per le sue azioni di bontà, decise di salutare il principe per raggiungere i suoi amici in Egitto. Il principe, irremovibile, chiese però alla rondine di fermarsi un'altra notte per aiutare i poveri della città. La rondinella col suo becco gli staccò tutte le lamine d'oro finché il principe non fu che una statua di piombo. Intanto, cominciava a nevicare, la rondine aveva sempre più freddo ma non voleva lasciare il principe, che, a sua volta, la esortava a partire, ma solo dopo averlo baciato sulla bocca. La rondine gli rispose che non poteva più partire: stava morendo, infatti lo baciò e cadde a terra, morta. Il cuore del principe si spezzò dal dolore. Il mattino seguente, il sindaco e i consiglieri, passando per la piazza, accorgendosi di quanto era accaduto, indignati per quell'uccello morto, decisero di far mettere un cartello con su scritto che era vietato agli uccelli morire sulla piazza; quindi la rondinella finì nella spazzatura, e pensarono di far fondere la statua del principe per modellare quella del sindaco. Il cuore di piombo non si voleva sciogliere, così l'operaio pensò di buttarlo nella spazzatura insieme alla rondine. Ecco intervenire Dio, che chiese ad un angelo di portargli le due cose più preziose della città. L'angelo gli portò il cuore di piombo e l'uccellino morto. Dio, contento per la scelta dell'angelo, promise che la rondinella avrebbe cantato ed il principe avrebbe vissuto in eterno nella città dorata. Ecco questa, in sintesi, è la favola del principe felice, una favola molto bella, commovente e piena di significati.



Un detto popolare (a cura di Anna)

In bocca al lupo. . .

. . . ma non fatelo crepare!

Questa espressione ha assunto un valore scaramantico: per scongiurare l'eventualità di un avvenimento indesiderato, lo si esprime sotto forma di augurio.

Andare nella bocca del lupo è una palese metafora per "cacciarsi nei guai"

Per tutta risposta, si dovrebbe affermare "Crepì il lupo!"

Così, il lupo, poverino, finisce male anche nelle frasi fatte.

In effetti, le cose non stanno proprio così, almeno a sentire animalisti ed etologi.

Questo protagonista di fiabe e leggende è solito costruire la sua tana in luoghi segreti, quindi sicuri.

Per istinto materno, egli sposta i suoi cuccioli afferrandoli con la bocca, soprattutto quando avverte un pericolo. I piccoli, tenuti dalla mamma in quel modo così delicato ma saldo, sono sicuramente molto protetti.

Ecco perché augurare a qualcuno di finire tra le fauci del lupo è un modo per augurargli di essere protetto e guidato dallo spirito forte e maestoso di questo animale.

Quindi proporrei di rispondere a quell'augurio: "Lunga vita al lupo!" oppure "Evviva il lupo!" oppure un semplice "Grazie!" dimostrandogli così un'infinita gratitudine.



Un film da vedere (a cura di Alessandro)

La Vita è Meravigliosa

La vicenda si svolge in una piccola cittadina americana la vigilia di Natale.

George medita il suicidio in quanto la società Costruzioni e Mutui, che gestisce in seguito alla morte del padre, è sull'orlo della bancarotta, e lui rischia la galera.

È disperato, ha una moglie e quattro figli, e vale più da morto che da vivo.

Mentre è sul ponte e guarda le acque gelide del fiume, vede un uomo che rischia l'affogamento, non ci pensa due volte e lo salva.

Il sopravvissuto è in realtà un angelo di nome Clarence, che ha l'aspetto di un simpatico vecchietto, ed è stato mandato da Dio sulla Terra per salvare George, e quindi guadagnarsi le ali.

Clarence confida a George la sua missione, ma questi non gli crede e vorrebbe non essere mai nato.

L'angelo lo accontenta, infatti tutte le persone e gli amici che incontrano lungo la strada non lo riconoscono.

Clarence gli fa capire che le sue azioni passate hanno condizionato la vita degli altri, e senza di lui le cose sarebbero andate diversamente.

Sconvolto, George prega l'angelo di farlo vivere e, tornando a casa, trova ad accoglierlo tutte le persone che ha aiutato.

Tipico film da vedere per avere la speranza che il mondo sia un posto migliore.



Un film di Frank Capra

Titolo originale It's a Wonderful Life

Fantastico, b/n durata 129' min

USA 1946

Una poesia da sentire

Il dolore

Il dolore non ha forma

Non ha colore

Non ha odore

Non ha parole.

Il dolore lo vivi.

Il dolore è grande!

Tanto grande che nessuno lo vede!

Silenzio, chi sei tu!
Spesso ti cerco,
ma invano
quando credo di averti trovato
sento il rumore del mio respiro.

Anna



Una ricetta da provare (a cura di Giuseppina)

Cannelloni di ricotta e spinaci

Ingredienti per quattro persone:

3 uova

½ litro di latte o acqua

250 g di farina

1 pizzico di sale

Per la farcitura:

300 g di ricotta

100 g di spinaci

Besciamella 1 mestolo

Parmigiano q.b



Per la besciamella:

50 g di burro

50 g di farina

½ litro di latte tiepido

Preparazione dei cannelloni:

Mescolare uova e latte (o l'acqua) ed aggiungere poco alla volta farina e sale. Con la frusta mescolare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. A questo punto scaldare una padella antiaderente e ungerla con un poco di burro. Versare un po' di impasto e distribuirlo sulla padella. Fare rapprendere e voltare sull'altro lato.

Preparazione della farcitura:

Preparare la besciamella scaldando burro e farina in un pentolino. Mescolando velocemente aggiungere poco a poco il latte tiepido fino ad ottenere una crema omogenea e densa.

Poi sbollentare gli spinaci per 5 minuti, strizzarli bene e ripassarli in padella con un po' di olio. Mescolare gli spinaci con la ricotta, il parmigiano ed un mestolo di besciamella.

Riempire i cannelloni con l'impasto, e disporli nella teglia inumidita con una base di besciamella.

Ricoprire il tutto con la besciamella rimanente e il parmigiano.

Infornare a 180° per 25 minuti, più 5 minuti di grill.

A piacere si può aggiungere del sugo di pomodoro alla besciamella.

Se preferite, invece di arrotolare i cannelloni, lo stesso procedimento può essere usato per fare delle crespelle.

10 canzoni per te

Il cuore mio ñ Nada

óë l'amore in tutte le sue sfaccettature è ô

Un amore così grande ñNegramaro

óë pensavo fosse amore invece era ingrassata..ô

Un'estate italiana - Gianna Nannini e Edoardo Bennato

óë il gol può essere inteso come l'obiettivo da raggiungere, la meta è ô

Ti vorrei sollevare - Elisa feat Negramaro

óë la melodia ti porta verso lidi immensi è ô

Piazza grande- Lucio Dalla

óë ci sono luoghi dove ci sentiamo a casa..ô

Non voglio crescere più- Enrico Ruggeri feat Fiorella Mannoia

óë sarebbe bello essere sempre bambini ma bisogna crescere ed andare avanti è ô

A modo tuo- Elisa

óë quando vuoi bene ad una persona è difficile lasciarla andare...ô

Tutto ciò che ho- Max Pezzali

óë tutti abbiamo dei punti di forza ma non è così semplice vederli è ô

Cosa resterà di questi anni 80- Raf

óë è spensierata ma da giovani è giusto essere spensierati..ô

Un albero di trenta piani ñ Adriano Celentano

óë ci si deve adeguare ai tempi che cambiano è ô

La barzelletta

«Dura la vita . . . ñ dice uno psicologo al collega - . . . un paziente mi crede un lampione!»

«E che cosa c'è di male?»

«Lui si crede un cane!»



Il N. 2 anno 2 esce in occasione della [Festa dell'Estate \(10/07/2014\)](#)