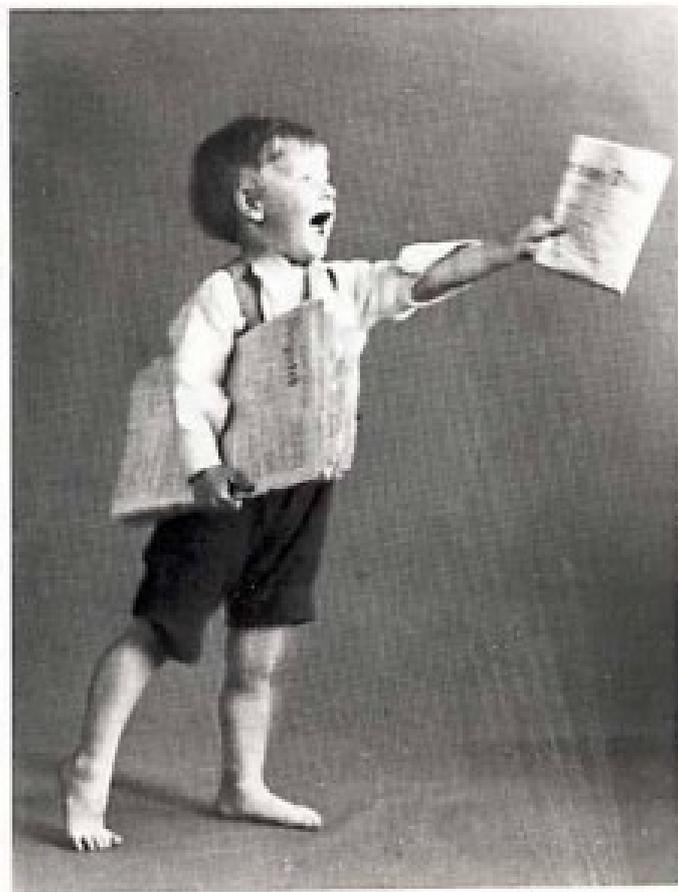


Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 4 numero 3

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità
Padiglione G
C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

INDICE

Nel chiuso della tua cameretta pag. 4

Perché la produzione artistica aumenta nei momenti di sofferenza?

• **Un artista non sarà mai povero (Giuseppina)** pag. 5

• **Il dolore nella poesia (Anna)** pag. 6

Origine del termine lapalissiano (Anna) pag. 7

Un novizio con signora in crociera - 2^a puntata (Giovanni) pag. 8

I film preferiti dai ragazzi della Comunità Santa Lucia pag.10

La redazione consiglia:

Un libro da leggere pag.14

Una fiaba da raccontare pag.15

Un film da vedere pag.16

Una poesia da ascoltare

pag.17

Un detto popolare pag.18

Una ricetta da provare pag.19

Vecchi e nuovi ricordi pag.21

L'angolo dell'arte – Artisti “dilettanti” pag.22

La barzelletta pag.23

Nel chiuso della tua cameretta



Oggi 20 ottobre 2016 ho partecipato al Convegno “La semplicità di violenza e aggressività: la complessità delle alternative. Il confronto con il paziente difficile” che si è tenuto a Novara.

Ho avuto ancora l'occasione, il privilegio, di ascoltare la relazione tenuta dal Professor Eugenio Torre dal titolo “Il buio oltre la siepe: “pazienti difficili”, spirito del tempo e...”.

Subito, la sera stessa, ho desiderato scrivere qualche pensiero, nel silenzio della mia cameretta, emerso dalla Lezione che ancora una volta ci ha dato Eugenio Torre.

Innanzitutto, si è chiesto Torre, *Chi è il paziente difficile?* E, oltre i luoghi comuni, ha risposto che *il paziente difficile non è solo quello violento e agitato, ma anche quello di cui ci innamoriamo, che si innamora di noi, che non guarisce, ...*

E ha posto un'altra domanda, a cui ha anche risposto: *Il comportamento violento è sempre indice di malattia? Non bisogna infatti dimenticare che la violenza è parte della natura dell'uomo e attraverso la violenza manifestata da un altro abbiamo la possibilità di entrare in contatto con la violenza che è in noi.*

Oggi troppo spesso, e sempre di più, viene associata la violenza alla malattia mentale.

A tal proposito, per dare voce ad una “protesta” che tutti noi dovremmo porre in essere, Torre propone di fare un'associazione di pazienti psichiatrici che si ribellano all'identificazione della violenza con la malattia, all'equivalenza violenza-malattia.

Eugenio Torre ha infine sottolineato che *I comportamenti, per quanto simili, rimandano costantemente a una pluralità di significati.*

Spetta ad ognuno di noi non dimenticare tutto ciò e testimoniare nella quotidianità.

Per questo ho sentito, fra le tante riflessioni che la Tua relazione mi ha suscitato, di condividere con i lettori della nostra rivista questo Insegnamento prezioso.

Grazie.

Nunzia

Perché la produzione artistica aumenta nei momenti di sofferenza?

“Un artista non sarà mai povero”



Perché quando stiamo male ci viene più facile esprimere i nostri stati d'animo attraverso la scrittura o dipingendo? Quando stiamo male sentiamo il bisogno che qualcuno ci capisca, abbiamo bisogno di tirare fuori tutto il dolore che ci affligge e, scrivere e dipingere, sembra quasi liberatorio: il nostro spirito è un po' più alleviato dal dolore e dai pensieri. Molti artisti come poeti e pittori ci hanno lasciato in eredità poesie e quadri espressi in momenti bui della loro vita. Altri artisti erano afflitti dal “male di vivere”, per noi oggi “depressione”; possiamo portare ad esempio il poeta Baudelaire che in uno di questi momenti bui scrisse l'opera “I fiori del male”. A volte però, succede che con la guarigione queste attività tendano a scemare. Perché? Non è facile trovare una risposta a

questa domanda, ognuno di noi è diverso dall'altro; ci sono quelli che continuano ad adoperarsi e quelli che invece smettono di farlo, forse perché con la guarigione non sentono più il bisogno di esprimersi in questo modo e magari scrivere o dipingere diventa un ricordo negativo perché rimembra il dolore e le sofferenze che si sono provati. La domanda forse non troverà risposta, ma di sicuro quello che si è scritto o dipinto rimarrà a ricordare un pezzo della nostra vita.

Giuseppina

... Il dolore nella poesia

La mia odissea cominciò anni or sono, anni in cui gli eventi dolorosi li affrontavo con grande “forza d'animo”, ma solo molto più tardi compresi che si trattava di negazione: sopravvivevo “grazie” a meccanismi di difesa, ma a nulla valsero perché, nonostante tutto, in una calda notte d'estate, mi ritrovai ricoverata nel reparto di psichiatria. Lì cominciò un'altra odissea: il mio mondo interiore era in subbuglio, quasi non credevo a quanto mi stesse accadendo; la mia fase di onnipotenza durò come un batter d'ali, il mondo mi crollò addosso, e da lì cominciai un lungo percorso di psicoterapia. Questo cammino non fu facile. Spesso, quando uscivo da quello studio, mi sentivo più male che mai, nonostante tutto mi sentivo incompresa. Pensavo di mollare tutto, ma sentendomi incastrata in un labirinto, non mi restava che andare avanti per continuare quel sentiero tortuoso e arido. Invocavo Dio, lo stesso Dio che abbandonai molti anni prima, ciò risollevara un po' il mio animo. Tutto ciò non mi bastava, sentivo il bisogno di descrivere le mie emozioni, i miei sentimenti fino ad allora ignorati, ma quali emozioni? Quali sentimenti? Era tutto un groviglio! Cominciai a scrivere lunghe pagine di pensieri senza senso che venivano ripetutamente scritte e cestinate; era impossibile descrivere il mio dolore: nonostante tutto scrivevo e cestinavo, scrivevo e cestinavo. La voglia di scrivere era sempre presente. I miei scritti, pur non avendo senso, placavano il mio animo. Pian piano cercai di fare un po' di ordine nella mia mente malata, e da qui anche il mio cuore pareva ricominciare a battere dopo un lungo periodo in cui sembrava essere stato atrofizzato: credevo che nulla e nessuno potesse scalfirlo... Così credevo! Ma era solo un'utopia! Un giorno raccolsi le mie idee, i miei sentimenti, le mie emozioni di quel momento e scrissi una poesia, poi ancora un'altra e un'altra ancora e così via... Quando scrivevo avevo la sensazione di rinascere per poi morire. Ogni volta era così, il rinascere ed il morire mi portarono a scrivere diverse poesie. Con quei versi avevo la sensazione di abbellire le “brutture” del mio essere, di mettere ordine nella mia mente, e di far palpitare il mio cuore. Oggi posso dire che, in un certo senso, ho le “redini in mano”, ma comunque, mi resta sempre la fatica del vivere.

Anna

Origine del termine “LAPALISSIANO”



Di Monsieur de La Palisse molti si erano fatti un'idea sbagliata. L'avevano identificato con un borioso aristocratico del settecento, famoso a corte per i suoi discorsi ovvi, scontati. Un tipo con parrucca a boccoli, cipria sul naso, aria da cretino che non sa di esserlo, che veniva preso di mira dagli altri nobili che si davano delle occhiate di intesa quando lui, “quello scemo di La Palisse”, come lo chiamavano tra loro, prendeva la parola. “Ecco, comincia lo spettacolo, chissà quante fesserie dirà”.

In realtà Jacques de Chabannes, signore di La Palisse, visse due secoli prima. Non era di sangue blu, ma fu un maresciallo. Appena c'era una guerra il re di Francia lo spediva al fronte. Lui, La Palisse, andava, prendeva tante botte e se ne tornava a casa, malconco. A volte vittorioso. Per più di quarant'anni praticò il mestiere della battaglia. Poi un brutto giorno, nell'assedio di Pavia, il valoroso La Palisse si beccò una lancia in testa e ci lasciò le penne. Dopo la sepoltura doveva essere inciso l'epitaffio; il marmista, forse non avendo molta dimestichezza con l'ortografia, o forse perché era un tipo distratto o spiritoso, anziché scolpire le parole “Monsieur de La Palisse, se non fosse morto farebbe ancora invidia” - (envie in francese) -, scrisse “sarebbe ancora in vita” (en vie). Per questo motivo fu preso per i fondelli in eterno. L'epitaffio sulla sua lapide suscitava più risate che lacrime. Un secolo dopo, il poeta Bernard della Monnoye intitolò a La Palisse una canzone che ebbe un grande successo. Da quel momento, il defunto maresciallo verrà ricordato solo per l'aggettivo cui diede vita senza volerlo. Quindi il termine lapalissiano significa proprio una cosa ovvia, scontata. Come si può notare anche dalla canzone sopra riportata.

Anna

Un novizio con signora in crociera

2^a puntata



Oltre al fascino, alla bellezza dei locali, e alla naturale accoglienza del personale dell'equipaggio, ci sarebbe da raccontare anche dei vari Km da percorrere per poter svolgere tutte le attività di bordo, proposte quotidianamente. Preso atto del programma dal giornale di bordo, ci apprestammo ad andare prima a teatro e poi al ristorante "Argentieri" per la cena. In quell'occasione emerse un piccolo e divertente episodio, sia per trovare il proprio posto a tavola, sia per l'orario della ristorazione, che era diviso in più turni. Domandammo informazioni ad un cameriere che ci disse che avevamo sbagliato l'orario, peraltro scritto sul tesserino di riconoscimento, e ci portò dal Maitre di sala, il Sig. Dimar, che, senza scomporsi, ci assegnò un nuovo tavolo aggiungendo che se andava bene, quello sarebbe stato il nostro posto per tutta la vacanza. Fummo accompagnati al nuovo tavolo e affidati al cameriere di quel settore di sala che, sebbene fosse di origini indonesiane, mi parlò in perfetto inglese e mi battezzò subito con un nuovo nome, Mr. Giovani; io replicai in francese, ma lui non lo parlava, così, risposi che per me era OK. Il cameriere mi congedò con un "Buona serata Mr. Giovani", e io replicai "Good evening Mr. Yo yo". Così trascorsero le prime serate a cena sulla nave, fino alla serata di gala del mercoledì. Il giovedì era prevista invece la festa all'italiana, con tanto di menù e personale di sala a tema. A metà serata, Mr. Robert, Maitre de Rang, responsabile di sala, anche lui indonesiano come quasi tutto il personale, intonò a tutta voce la canzone "O sole mio", in

perfetto italiano e, come in altre occasioni simili, io seguii il coro, e così fecero anche altri dieci francesi del tavolo proprio accanto a noi. Nel salutare e nel congratularmi con Mr. Robert, gli dissi che assomigliava molto ad un certo Signor Luciano, di costituzione “non molto magra”, e con una lunga barba curata nei minimi particolari, specialmente durante le sue esibizioni a teatro, tra cui anche al Metropolitan di New York. Mr. Robert sapeva tutto del Signor Luciano di cui aveva replicato la romanza.

E a voi lettori chiedo: come si chiamava questo personaggio ormai “Ei fu”? Con questo quesito rivolto ai lettori del giornalino, chiudo la seconda parte del nostro viaggio in crociera.

Giovanni

I film preferiti dai ragazzi della Comunità Santa Lucia

I Fantastici 4

Colpa delle stelle (Migel, 13 anni)



Una ragazza e un ragazzo ammalati si sono conosciuti in un gruppo dove parlavano dei loro problemi; la ragazza aveva un problema ai polmoni e il ragazzo aveva la gamba meccanica. Con il tempo diventano amici e decidono di andare ad Amsterdam per conoscere lo scrittore del loro libro preferito. Quando lo trovano lui non voleva stare con loro perché era cattivo e non voleva nessuno vicino a lui. Delusi, decidono di tornare nella loro città. E ricominciano a stare insieme. Qualche mese dopo il ragazzo, in seguito ad un malore, fa un incidente mentre guida la macchina, e si fa molto male. In quel momento, decide di chiamare la sua amica per farsi aiutare e lei chiama l'ambulanza ma il ragazzo muore. La ragazza continua a stare nella sua città anche se è triste perché ha perso il suo miglior amico.

Mi è piaciuto perché:

Mi è piaciuto perché è una vera storia di amore.

Forrest Gump (Sascha, 13 anni)



È la storia di un bambino che aveva una malattia al cervello, ma non era stupido, era solo più buono ed ingenuo degli altri. Era senza un papà ma aveva una mamma che si prendeva cura di lui con molto amore. Gli altri bambini lo prendevano in giro perché non riusciva a camminare bene ed aveva dei tutori

di ferro che lo facevano camminare diversamente dagli altri. È Jenny, l'unica bambina che lo aiuta e lo incita a scappare dagli altri, correndo via, perché è innamorata di lui. E così Forrest, inizia a correre veloce e rompe i tutori. Forrest non capiva ancora cosa volesse dire amare, Durante il liceo Jenny inizia ad avere relazioni con altri ragazzi e Forrest non capisce questa cosa. Al termine delle superiori Forrest parte per la guerra del Vietnam. Lì diventa amico di Bubba, un ragazzo che aveva il sogno di comprare una nave per pescare gamberetti e che morirà in battaglia. Durante la guerra Forrest ha anche modo di diventare campione del mondo di ping pong e al termine della guerra gli viene consegnato la medaglia d'oro d'onore come Presidente degli USA. Forrest realizza il sogno di Bubba e compra un peschereccio per gamberi e porta con se' il comandante, che nonostante fosse stato salvato proprio da lui sul campo di battaglia, non aveva più tanta voglia di vivere, poiché condannato a vivere sulla sedia a rotella. Con la nave, che si chiama Bubba Corporation, Forrest e il comandante, dopo una pesca meravigliosa, diventeranno ricchissimi. Forrest avrà una breve relazione amorosa con Jenny. A quel punto Forrest non saprà più cosa fare della sua vita e allora inizierà a correre per tutti gli Stati D'Uniti D'America, fino a che non capirà quello che vuole veramente, ovvero stare insieme a Jenny. Tornerà a casa dalla mamma. Jenny lo richiamerà e dirà a Forrest che ha avuto un bambino da lui, di nome Forrest, che ora ha 5-6 anni; ma Jenny è malata e sta per morire perché ha un cancro. Forrest capisce di amarla e la sposa e per poco vivono come una famiglia. Lei alla fine muore. Il film si conclude con Forrest che parla a Jenny e le racconta che ogni sera si occupa di loro figlio.

Mi è piaciuto perché:

Il film mi è piaciuto perché è una lezione di vita, anche le persone malate possono realizzare ciò che vogliono. Parla di affetti e di pregiudizio.

Supergirl (Miron, 14 anni)



È una serie Tv, che va in onda alle 21.10 ogni venerdì sera. La seguo da quando è iniziata, ho perso solo due puntate. È la storia di una ragazza di 24 anni, che arriva da un altro pianeta di nome Krypton, dove vivevano i suoi genitori, che sono morti in un'esplosione avvenuta dodici anni prima, durante la quale lei è rimasta intrappolata in un buco spazio temporale dentro una navicella in cui è stata criocongelata.

Miracolosamente giunge sulla Terra, perché la navicella era programmata per arrivare propria lì. Essendo la cugina di Superman, ha dei superpoteri, paragonabili ai suoi, che però deve ancora sviluppare. La mamma di Supergirl era il giudice della prigione in cui venivano rinchiusi tutti i più cattivi della Galassia per cui quando arriva sulla Terra sono in molti ad avercela con lei e tanti sono i combattimenti che fa contro i cattivi dotati anche loro di superpoteri.

Mi è piaciuto perché:

La prima volta che l'ho visto, Supergirl ha fermato un aereo infiammato con la sola forza delle braccia, ha sollevato un aereo e l'ha portato nel fiume salvando tutti i passeggeri dalla possibile morte. A me piacciono molto i film d'azione e per questo mi piace molto questa serie. Questa supereroina ogni tanto perde e questo è bello, vedere che i supereroi non sempre sono imbattibili.

BIG HERO 6 (Cristian, 8 anni)



Hiro è un ragazzo di 14 anni, esperto di robot. Il suo fratello maggiore, Tadashi, convince Hiro a far parte del San Fransokyo Institute of Technology, un istituto scientifico dove incontrerà quattro nuovi amici: Go Go Tamago, Wasabi No-

Ginger, Honey Lemon e Fred. Il fratello maggiore lavora al progetto di Baymax, un robot dall'aspetto simile ad una unione di gomma e gommapiuma che accorre in aiuto appena sente un grido di dolore. Il San Fransokyo Institute of Technology prende fuoco e in questa occasione Tadashi muore. Hiro si affida a Baymax per superare il dolore e chiede ai suoi amici aiuto. Insieme formano una squadra di supereroi per salvare la città e scoprono che chi ha scoppiato l'incendio altro non è che il professor Callaghan, l'uomo per cui Tadashi aveva perso la vita durante l'esplosione. Pieno di rabbia Hiro cerca di togliere il chip sanitario a Baymax, mantenendo solo il chip da combattimento e gli ordina di distruggere Callaghan: Baymax tenta di eseguire, ma viene bloccato dagli altri. Callaghan scappa. A casa Hiro tenta ancora di togliere il chip sanitario, ma Baymax lo blocca, chiedendogli se uccidere Callaghan lo farà sentire meglio. Hiro capisce che questo non è quello che avrebbe voluto il fratello e alla fine scoprono che Callaghan, dando fuoco all'istituto, voleva vendicarsi di Krei, proprietario di una azienda tecnologica. Krei aveva bloccato sua figlia,

Abigail, in un vortice spazio-tempo durante un esperimento finito male. Il film finisce con Hiro e Baymax che vanno all'interno del portale e trovano Abigail. Purtroppo Baymax non riesce a tornare indietro perché colpito, ma con una spinta formidabile salva Hiro e la ragazza. Callaghan viene arrestato e si pente dei suoi errori. Fortunatamente passando i giorni, Hiro trova il chip sanitario di Baymax e si ricongiunge con lui.

Mi è piaciuto perché:

Il film parla di buoni e di cattivi, alla fine anche i cattivi hanno un lato buono e si scopre che i dolori alle volte ci fanno comportare come non vogliamo. Mi sono piaciuti tanto anche i disegni, le musiche e i colori. E poi io amo la tecnologia! Parla di amore per ciò che si ha e per quello che ormai si è perso!

Un libro da leggere (a cura di Elisa, Camilla, Chiara, Maira)

Mio fratello rincorre i dinosauri



Con “Mio fratello rincorre i dinosauri”, Giacomo Mazzariol, scrittore in erba appena diciannovenne, racconta la storia di suo fratello Giovanni “che ha un cromosoma in più”. Nel libro lo scrittore descrive la vita con Giovanni ancor prima che lui nasca; a partire dall’annuncio fatto dai genitori una domenica pomeriggio: la nascita di un fratellino, un maschio... per Giacomo la notizia è sensazionale, un fratellino con cui fare la lotta, giocare a basket e condividere mille avventure. Arriva poi il secondo annuncio, il fratellino sarà “speciale”. Questo per Giacomo, allora 5 anni, può solo significare che il fratello sarà un supereroe, avrà poteri infiniti. Lo scontro con la realtà non tarderà però

ad arrivare, il fratello “speciale” ha la sindrome di Down. Per Giacomo questa è solo una parola ma significa che Giovanni non potrà accompagnarlo in tutte le avventure, non potrà arrampicarsi sugli alberi con agilità come tutti i Mazzariol hanno sempre fatto, sarà un supereroe “lento”, con tempi tutti suoi. Accettare questa realtà sarà per Giacomo un percorso lungo e faticoso; dovrà superare l’adolescenza e lasciarsi travolgere dalla vitalità del fratello per accorgersi che in fondo Giovanni non è poi così diverso da un vero supereroe. Per molti anni infatti Giacomo ha “faticato a vedere suo fratello per quello che è, perché troppo impegnato a vedere quello che non era”.

Un libro toccante, emozionante, divertente e commovente. Capace di raccontare senza filtri, ma con tanta ironia, la storia di due fratelli molto uniti e molto diversi tra loro. Un romanzo che, con delicatezza e genuinità, racconta lo scontrarsi e l’incontrarsi con la diversità; passando anche attraverso sentimenti di vergogna e di rifiuto, intrisi dei pregiudizi della società. Un libro che fa riflettere e che stupisce.

Una fiaba da raccontare (a cura di Giuseppina)

Il giardino dell'amore

C'era una volta una piccola principessa molto graziosa. Aveva gli occhi grandi e blu come il mare, i suoi capelli erano color oro e riccissimi, e il suo sorriso era coinvolgente e solare. Però era molto timida. Quando qualcuno le parlava, lei si nascondeva dietro le lunghissime gambe del suo papà, oppure dietro la sua dolce mamma. I suoi nonni e lo zio la adoravano; in effetti, bastava poco per volerle bene. Aveva tante zie e zii e cugini a corte! Tutti erano molto uniti fra loro e nel regno vegliava la serenità. Ma un brutto giorno, all'imbrunire, mentre tutti dormivano, successe una cosa inaspettata. Il grande giardino coloratissimo di fiori coltivato con tanto amore dal nonno della principessina, improvvisamente si scolorì e diventò grigio. I colori dei fiori si spinsero e iniziarono a perdere anche i loro petali e il loro profumo. Ma cos'era successo? Perché il giardino era sfiorito? Tutti si facevano la stessa domanda ma nessuno riusciva a trovare una risposta. Nel regno ormai era scomparsa la serenità. Tutti erano tristi: lo zio giocherellone non aveva più la battuta pronta, la regina aveva smesso di prendersi cura di sé, la nonna aveva perso la sua creatività. La principessina desiderava tanto che tutti tornassero felici. Cominciò allora a indagare e a farsi delle domande. Cercando di non farsi scoprire andò nel giardino e cercando e ricercando, pensando e ripensando, mise sottosopra il giardino; ma non trovò nulla. La sola cosa che ne ricavò da quel pomeriggio di ricerche, fu una grande stanchezza, e il suo bel vestitino tutto sporco di terra. Nessuno si accorse degli evidenti segni di stanchezza e debolezza della principessa; erano tutti presi a porsi 1000 domande sulla sfioritura del giardino. La principessa andò a dormire senza neanche cambiarsi. Il giorno dopo la principessina aveva la febbre molto alta, tutto il regno si strinse intorno a lei. La principessina sentiva tanto calore e amore e ricominciava a riconoscere l'affetto dei suoi cari. La febbre cominciò a scendere. Quando si svegliò, la prima cosa che disse fu: ho tanta voglia di rivedere il giardino fiorito. Nell'imbarazzo generale, dalla finestra della sua camera, non solo entrò un raggio di sole, ma un profumo molto intenso di fiori appena sbocciati. Il giardino era rinato e forse, anzi, quasi sicuramente, era più bello di prima. Ma chi era stato a portarlo al suo splendore? Forse l'amore della principessina?

...Da questa favola si può capire che con l'amore si può far rinascere anche il più piccolo sentimento che si è spento, che spesso diventa più forte di prima.

Un film da vedere (a cura di Alessandro)

4 matrimoni e un funerale



Charles, interpretato da Hugh Grant, è un ragazzo timido e impacciato che vive con la sua coinquilina Scarlett a Londra. Insieme al suo scalcinato gruppo di amici è ripetutamente invitato a matrimoni altrui, tanto da chiedersi se sarà mai lui il protagonista della cerimonia e se incontrerà mai l'anima gemella.

Sempre ad un matrimonio Charles incontra Carrie, Andie Mac Dowell, di cui si innamora perdutamente fin dal primo sguardo, ma nonostante questo non trova mai il coraggio di dichiararsi, fino a quando non è troppo tardi e la ragazza è in procinto di sposarsi con il suo fidanzato.

E' proprio al matrimonio di lei, a cui lui e il suo gruppo sono invitati, che accade una disgrazia, Gareth, un loro amico improvvisamente ha un infarto e muore. Al funerale di questi, dopo le toccanti parole del suo compagno Matthew, gli amici si ritrovano a riflettere sulla vita, ed in particolare Charles, che da scapolo impenitente ha sempre atteso la persona giusta senza accontentarsi.

Allora il protagonista decide di sposarsi con Henrietta, una sua vecchia, un po' petulante fiamma, ma al matrimonio si presenta Carrie, facendo vacillare tutte le convinzioni del ragazzo.

Il film nel 1994 è diventato il primo film britannico per incassi al botteghino.

Il film è carino, ma sinceramente un po' troppo lento e prevedibile, oltre ad essere un po' irrealista per quanto mi riguarda. E' da vedere, senza grandi pretese.

Film di Richard Curtis

Attori: Hugh Grant, Andie Mac Dowell, Jonh Hannah, Kristin Scott Thomas

Commedia 1994

Durata: 117'

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna)



Stella dal cielo, fa che io veda nell'oscurità della
notteUnisci il tuo sguardo al mio
Prendimi per mano e guidami verso l'infinito.
Stella del cielo fa che io senta il calore
Della tua luce e scalda la mia mente
Affinchè io possa sentire i battiti del mio cuore.
Stella del cielo, non ridere di me,
ma prega, prega insieme a me.

22/04/1997



Non ne conosco il profumo Non l'ho mai
conosciuto.
Di tanto in tanto cerco di immaginarlo e
Lo avverto come un profumo esotico,
lo cerco tra i mille altri che sento...
ma non lo trovo.

Lo sentirò mai il profumo della libertà?

21/03/1997

Un detto popolare (a cura de "La redazione")

In vino veritas: Un richiamo all'autunno



Scioglie l'io

Un bicchiere tira l'altro

Quando si beve (troppo) si dice quello che si pensa, ovvero emerge la verità che c'è in noi

Se il vino e l'anima sono buoni, emerge qualcosa di buono; se invece il vino e l'anima sono cattivi emerge qualcos'altro...

Replica: Mah!

Mi sorge qualche dubbio, forse è solo una scusa per bere vino buono!!!

Una ricetta da provare (a cura di Fuffy)

Ricette con i cachi



Non potevo non fare un'introduzione di questo buonissimo frutto autunnale, arancione e polposo, noto anche come "mela d'Oriente", originario di Cina e Giappone.

Detto "Diospiro o kako o Loto del Giappone", questo frutto trova diffusione in Europa alla fine del '700 ma solo come pianta ornamentale, e poi, come

frutto, intorno al 1860, prima in Francia e poi in Italia.

L'albero dei cachi è oggi considerato come "l'albero della pace" perché dopo il bombardamento atomico di Nagasaki, avvenuto nell'agosto del 1945, sopravvissero solo alcuni alberi di questo frutto.

Il significato di caco è riconducibile a "Diospyros", che significa "pane degli Dei", perché i cachi hanno una consistenza morbida e dolce come il pane; l'etimologia è greca, ed è un accostamento di due parole: Dios, riferito al Dio Giove, e pyros, frumento.

Esiste anche una varietà, detta caco mela, dal retrogusto di vaniglia e dalla consistenza meno dolce e più soda.

I cachi hanno un buon contenuto di vitamina C e di potassio, oltre a proprietà lassative e diuretiche.

Infine una curiosità: se si taglia un caco nel senso della lunghezza, si potranno scorgere dei semi a forma di posate (forchetta, cucchiaio e coltello, anche se la forchetta è più difficile da individuare).

L'uso del caco, oltre che come frutto, oggi trova molteplici utilizzi in cucina sia per ricette dolci che salate, di cui vi propongo due facili esempi.

Ricetta dolce – Muffin ai cachi

Lavare bene 3 cachi e tagliarli a pezzettini, poi metterli in un pentolino con 2 cucchiaini di zucchero e far cuocere per 15 minuti a fuoco leggero; poi frullare il composto. In una terrina sbattere 2 uova con 100 gr di zucchero sino ad ottenere un composto spumoso e poi aggiungere 70 gr di olio di oliva, 250 gr di farina 00, 1 cucchiaino di cacao amaro ed una bustina di lievito per dolci. Amalgamare bene il tutto ed aggiungere la crema di cachi. Mescolare e versare il composto negli stampini da muffin e cuocere in forno caldo per 20 minuti a 170°.

Ricetta salata – Risotto ai cachi

Mettere in una casseruola una noce di burro e scioglierlo a fuoco molto basso, dopodiché aggiungere la cipolla. Una volta raggiunta una leggera doratura di quest'ultima, mettere il riso a tostare per qualche minuto sfumandolo successivamente con il vino bianco e mescolare. Quando, dopo circa 5 minuti, il vino sarà completamente evaporato aggiungere il brodo caldo in pentola e fare cuocere il tutto per il tempo indicato sulla confezione del riso. Quando mancheranno circa 3 minuti alla fine della cottura del riso, aggiungere i cachi precedentemente tagliati e, se si vuole evitare che il riso non perda la temperatura, riscaldarli leggermente per qualche minuto. Infine spegnere il fuoco sotto la casseruola e mantecare con del formaggio tipo taleggio o crescenza e fare saltare il riso all'onda. Coprire quindi con il coperchio della pentola e lasciare il risotto ai cachi riposare per 2-3 minuti. Servire ai commensali lasciando loro a disposizione del pepe nero o del formaggio reggiano per condire secondo i loro gusti.

Come sempre “Buon appetito”.



Vecchi e nuovi ricordi (Elia e...)

Inauguriamo con questo numero una nuova rubrica dedicata alle immagini che ci evocano ricordi...



Ecco quello che questa fotografia ci evoca...

Cominciamo così: questo centauro, è un poliziotto o un attore vestito da poliziotto?

A cosa starà pensando?

...Eroi d'altri tempi.

Come in un telefilm americano, ma con un mito tutto italiano: la moto Guzzi!

Il fascino del poliziotto colpisce ancora! La divisa ha sempre il suo fascino e poi il fascino della moto...

Un poliziotto ispira sempre sicurezza.

Dove sarà stata scattata? Nel Sahara dai servizi segreti? Sogni di ragazzi...

Avrà appena lasciato a casa la fidanzata prima di partire per una missione eroica?

O si starà interrogando sul perché non fare entrare le donne nel corpo di polizia???

Che dire, sogni di libertà!!!

L'angolo dell'arte – Artisti “dilettanti”

(a cura di Rosario)



La Barzelletta...

Un tale dice ad un suo amico:

Ieri ho preso un cane per mia moglie.

Ah sì? E dov'è che fanno questi scambi?



Il N. 3 anno 4 esce il 25 ottobre 2016
in occasione della Festa d'Autunno
Rivista online sul sito: www.maggioreosp.novara.it