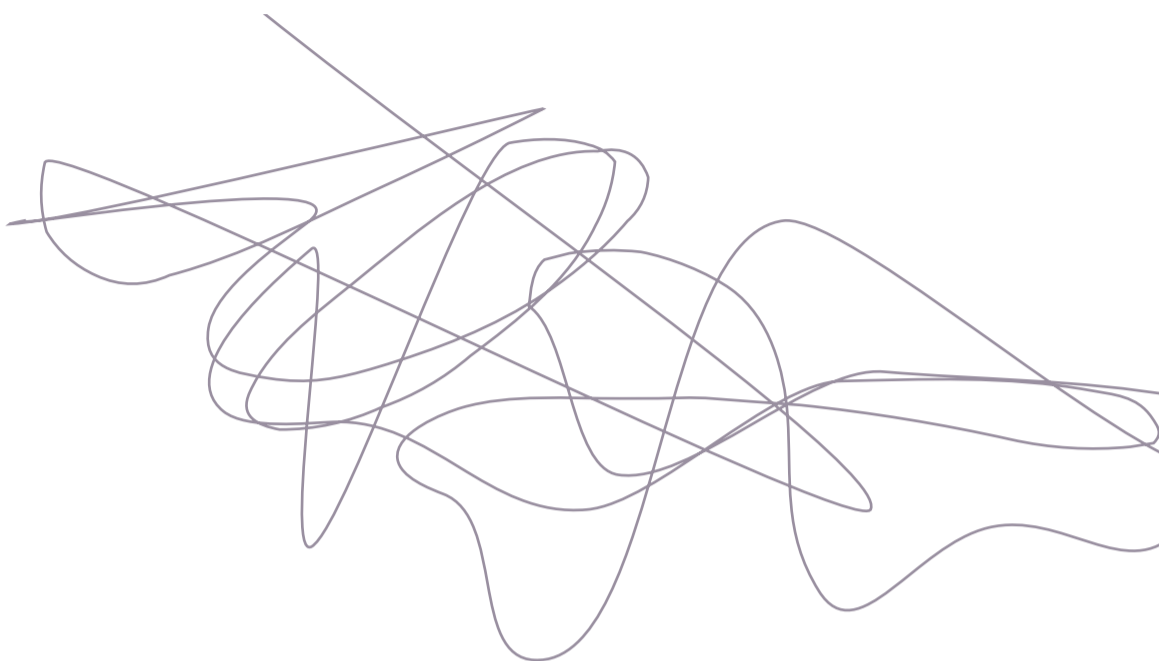


PUNTOZERO

www.indomiti.org



Cara mamma

di Camilla Cipelli

Passati sono parecchi anni da quel giorno in cui mia mamma ha iniziato il suo nuovo viaggio lasciando fisicamente la dimensione terrena. Il profondo sgomento e l'acuto dolore hanno richiesto da parte mia un grosso sforzo di accoglimento per riuscire a trasformare la sofferenza in cambiamento, la perdita in un nuovo e vivo rapporto. Piano, piano sono riuscita a liberarmi dalla sensazione di abbandono e di rimpianto e l'ho ritrovata. Era ancora lì accanto a me, ora lo sapevo e potevo sentire nuovamente la sua presenza, il suo sostegno. Questa certezza mi ha permesso di andare verso gli altri miei cari con serenità, affetto e complicità rinnovati. Il rimpianto è una forma di egoismo e tiene legati noi e il nostro caro ad una dimensione che non ci appartiene più e che non ci permette di vivere pienamente la nostra nuova vita. Di lei conservo vivo il ricordo di ogni momento felice e l'amore che lei mi donava ed io provavo per lei si rinnova ad ogni pensiero di lei che quotidianamente mi accompagna e continua a nutrire il mio cuore.

Così la sofferenza s'è fatta serenità e voglia di vivere. Grazie mamma!

Tua figlia Camilla



*A chi fa le cose per noi va la
nostra riconoscenza.
A chi fa le cose con noi va il
nostro amore.*

Indomiti
pensieri differenti

È disponibile la prima pubblicazione
indomita per bambine e bambini di ogni età!



Orso palloncino
di Marina Montefiore

Illustrazioni ad acquerello
di Tiziana Tosi
Grafica e impaginazione
di Silvia Stanzani

L'INCONTRO CON MINGARDI E LA SUA MUSICA

di Giovanni Malanca

Ho incontrato Andrea Mingardi per la prima volta a San Martino in Rio il 2 dicembre 2018 alla presentazione del suo libro Professione Cantante. Subito è nata tra noi una grande intesa: uomo di grande sensibilità mi ha accolto con semplicità facendomi sentire subito a mio agio. Conoscevo già qualche sua canzone e il suo fare musica mi piaceva, anche per questo sono andato a sentire la presentazione. Sono emerse subito, con spontaneità, la sua ironia e la sua forza che gli hanno permesso di superare ogni avversità senza mai rinunciare alla sua integrità. Dopo aver firmato il libro, mi ha regalato il cd della raccolta dei suoi successi, momento commovente! Da lì è nata in me l'idea di commentare i testi di alcune sue canzoni, e oggi desidero dividerne alcune con voi.

"È la musica" – "Datemi della musica"

Il ritmo della musica mi entra dentro e fa danzare l'anima, il testo trova la mia mente in sintonia perfetta. Si compie così il mistero di un momento di fusione tra me e il cantante e la sua musica.

"È la musica" la canzone nelle cui parole, cito testualmente: "...è la musica che mi fa sognare ... che mi aiuta quando sono giù di cuore. È la musica dell'anima, quella che mi piace di più...", mi sento profondamente in consonanza. In esse mi riconosco poiché anche a me piace la musica che porta in una dimensione sognante. Dimensione nella quale la realtà faticosa si fa mite e il cuore si alleggerisce dalla tristezza e dal bruciante gelo del quotidiano che a volte mi assale. Come Mingardi dico: Datemi della musica! È essa che mi fa danzare, sognare, ridere, emozionare. Sulle note di questa canzone, a volte lievi ed altre forti, riesco a volare. Sono semplicemente sognante di monti alti e aguzzi e mari calmi e pacifici, di città trafficate e verdi pianure solitarie... io vivo e in volo.

"Amare, Amare, Amare"

Questa canzone è un inno all'amore, quello umile, a volte più desiderato che vissuto.

È un canto un po' disilluso e, nello stesso tempo, pieno di aspettative, in cui ci mostra la sua incertezza sulla capacità di amare, ma anche la speranza che continua a sostenere il desiderio.

Da buon malandrino ci stuzzica osservando e scrivendo aspetti contrastanti tra loro, alternando parole di dubbio e disinganno sull'esistenza del vero amore a parole di affermazione del suo potere sull'uomo. Con questa altalena di sentimenti ci tiene sempre svegli. La musica è un melodico non troppo lento... anch'essa mostra un aspetto ambivalente dell'autore che ci conquista mescolando allegria e serenità ad una analisi severa della realtà.

"Canto per te"

Questa canzone potrebbe essere dedicata a un amico o a un amore finito, oppure Mingardi potrebbe averla scritta a se stesso cogliendo quei momenti in cui il riflettere richiama il ricordo di ciò che gli è accaduto. È uno sguardo amorevole, pieno di comprensione per ciò che è stato, ma anche colmo di desiderio di ciò che di nuovo vorrebbe si realizzasse.

La musica imprime alle parole una grande forza, a volte struggente ed altre determinata nell'aderire al cambiamento.

Il ricordo personificato si manifesta ancora più credibile nel ripetersi di alcuni concetti centrali: "canto per te" segna l'interesse profondo che l'autore nutre per la vita che deve trovare sempre il desiderio e la volontà di migliorarsi e "io non vivrò senza un amore che scalda" afferma quanto nella vita di ogni uomo conti amare e quanto la mancanza di questo sentimento ci lasci impoveriti e con scarso fuoco interiore. Grande uomo Mingardi!

"Pus"

Ironizza sul mondo punk. Inutile dire che il testo pare leggero, fatto di rime, ma nella sua semplicità, grazie anche alla ritmicità della musica, trasmette il messaggio, con la forza dell'ironia, dell'assurdità dei comportamenti e degli atteggiamenti estremi. Questa sua disarmante ironia, che arriva fino al paradossale, mi fa riflettere in allegria, praticamente neanche me ne accorgo.

"Un boa nella canoa"

È una parodia sulle difficoltà della vita in cui ci perdiamo a guardare cose assurde e improbabili senza prestare la giusta attenzione ai problemi veri. Il boa è più improbabile del buco nella canoa. Canzone che si fa ascoltare con facilità, che ti cattura con le sue atmosfere mettendoti su quella canoa dove speri che il boa "muoa".

Grazie ad Andrea Mingardi, alla sua musica, iniezione di energia e buonumore che fa ballare il cuore, scacciare la noia e svegliare la mente.

COSA VEDI, COSA VEDO, COSA SENTIAMO...

di Debora Strozzi

Sono Debora, ho quasi 29 anni, abito in un paesino vicino ad Albinea, sono figlia unica. Ho due genitori che mi amano e un nonno matto, scherzo, ma per dire che è burlone! Fino a qui tutto ok. Il punto sul quale mi voglio soffermare è che sono nata **DISABILE**. Ora sento le vostre anime che già provano pena, che dicono poverina, ecc. Sento questo, magari, anzi spero che sia solo una mia impressione o comunque il pensiero di pochi. Il fatto che non parlo e che ho movimenti non controllati, sicuramente non aiuta. So che le mie sono parole forti, ma io sono diretta, lascio a voi giudicare se questo può essere un pregio o un difetto. Ora vorrei parlare di una persona normodotata, sto immaginando di leggere un articolo che parla di lei, e di me che leggendo penso a quanto sia fortunata, libera, indipendente, elegante nei modi e nel portamento. Provo quasi un vuoto nello stomaco, quando parlo di cose che mi urtano, come quando penso alla mia situazione in confronto ad una ragazza normale. Devo ammettere che ogni situazione ha i propri lati negativi e positivi e nel mio piccolo, io vedo il mondo negativo. Non so cosa darei per poter essere normale, un sentore di normalità, anche solo per qualche ora, tipo Cenerentola, e chissà che il sogno diventi realtà. Il lume della ragione non mi manca, già il fatto di potermi esprimere e sfogare attraverso una tastiera mi sembra una cosa bellissima. Scrivo questo articolo a nome credo di molte persone come me, ma anche normali. Al mondo sembra che l'erba del vicino sia più verde della nostra, l'invidia verso il prossimo è sempre in agguato, ma penso sia normale, si cerca sempre quello che non si ha. Però, gente, basta poco per trovare la felicità, godetevi quello che avete, gioite delle piccole cose e amatevi, siamo in primavera. L'apparenza inganna e scommetto che se mi incontrate non immaginate che sia io l'autrice di questo articolo!

Piume

di Giacomo Tropeani

Cibami, Madre, unica vastità.
*Tu che credi
senza dubbio alcuno
in "mea natura".*
*Io, nel nido, attendo
ansioso soltanto di crescere.*
*Resta il sospiro di sempre,
affanno beato, velo neonato.*
Un gemito dorato: albeggia.
*Come crine appare
l'onda di una coda
capace di soave leggerezza,
livrea di velluto fiorisce
si prende le mie nudità, nasconde.*
Piumaggio: opera cospicua.
*Cado volando
sprigiono giallo dalle mie ali
alte più di tutta la terra
memoria fidata, antica.*
*Vale il canto
di prendere parte al vento,
svolgere il filo senza fine,
sembrare cielo,
libero destino,
coperto di piume.*
Già mi aspetta la corta vanità!

Ribellione

canzone di Giacomo Bernazzoli

Stanco sono di facce stupite
non sono più bizzarro di te
che mi guardi di sottocchi.
Pure tu a volte
Fai cose strane
ed altre non certo buone:
guerre e inganni scateni
che morte portano in dono.
Ti senti forte e intelligente
schiavo invece del potere
ignori il senso vero della vita
amore rifuggi per il vile denaro.
Scordato hai ogni briciola
di umanità.

Ritornello:

Il mondo è bello
e tu neanche lo sai!
Guardati intorno
apri gli occhi
e la vita vedrai
in uno sguardo
amico
ti rispecchierai.
È vero, io sono nero
e pure clandestino
il mio cuore però è rosso,
batte come il tuo
e amore dispensare
sa al suo vicino.

Al mio paese morte e miseria
Erano gli unici miei vicini.
Lavorare e vivere dignitosamente
voglio e altro non chiedo
che un po' di solidarietà.
Desidero, te lo dico,
solo riprendere a cantare
come facevo anni fa al mio paese
prima che guerra e carestia
mi costringessero a venire qua.
Vuoi farlo con me?

Ritornello

Tu che sei ricco
guadagnato hai
sul sudore dei tuoi operai
senza riconoscergli almeno un po' di
dignità
vergognati.

Scordato hai ogni briciola
di umanità.
Terremoti, alluvioni, frane
e altre calamità
attendevano il tuo aiuto
ma tu non eri là
mentre il tuo conto in banca
cresceva a volontà.
Vergognati,
scordato hai ogni briciola
di umanità.

Ritornello

Stanco sono di facce stupite
non sono più bizzarro di te
che mi guardi di sottocchi.
Pure tu a volte
fai cose strane
ed altre non certo buone.
È vero, io sono nero
e pure clandestino
il mio cuore però è rosso,
batte come il tuo
e amore dispensare
sa al suo vicino.
Al mio paese morte e miseria
erano gli unici miei vicini.
Lavorare e vivere dignitosamente
voglio e altro non chiedo
che un po' di solidarietà
Desidero, te lo dico,
solo riprendere a cantare
come facevo anni fa al mio paese
prima che guerra e carestia
mi costringessero a venire qua.
Vuoi farlo con me?

LA NEVRASTENIA È D'OBBLIGO

di Giovanni Bonioni

Sebbene ormai sia abituato a percorrere sentieri impervi ciò che veramente non sopporto più sono le strade sassaiole. Sono quelle in cui, qualsiasi sia la direzione presa, incontri minuscoli sassolini che ti entrano nelle scarpe e ti procurano piccole, noiose e continue punture. Per me si possono identificare in quella fame nervosa che spessissimo bussa alla mia pancia e mi toglie ogni altro pensiero, oppure gli sguardi di traverso che ogni tanto incrocio girando per la strada nelle mie purtroppo scarse uscite o ancora vedere un oggetto che mi colpisce particolarmente, cosa assai rara tappi a parte, e non poterla avere. Magari sono piccole cose che si possono superare con un piccolo sforzo, spostando l'attenzione su qualcos'altro e un po' di pazienza ma la continua puntura mi rende insofferente. Vi brucia ancora un po' la precedente che già ne arriva un'altra, la nevrastenia è d'obbligo.

Vi chiederete come è possibile tutto ciò, come possa superare la fatica del vivere autistico, giorno dopo giorno e non reggere un po' di fame o uno sguardo malvevole o una risposta negativa. È presto spiegato: ad alcune cose mi sono ormai rassegnato, poiché questo è il fardello che mi è stato dato, ma la tortura della goccia che è provocata dai piccoli inconvenienti, dalle risposte negative a piccoli, futili piaceri, all'ignoranza delle persone sta diventando per me insostenibile poiché non dà un momento di sosta, un po' di respiro. Io abbasso la tensione con le mie strategie tappifere ed ecco che arriva un altro imprevisto (, grrrr!!) e tutto ricomincia. Se avete consigli da darmi miei cari amici o voi che mi leggete, vi prego non rinunciate a darmeli, io li ascolterò molto volentieri. Vi prego, trovate la maniera di evitarmi queste continue e stressanti provocazioni alla mia stabilità emotiva già sufficientemente precaria.

Donne

di Martino Vecchi

Donna che ascolti

Donna che tremi

Donna che vivi tutto intensamente

Donna che soffri

Donna che ridi

Donna che adori

Donna che riesci a sentire sempre rapidi attimi di serenità

Donna che trovi gioia in ogni momento

Donna che sei unica fata del grande mondo

Donna che sei tanto forte da reggere il firmamento

Donna sei tu.

Famosa

semplice

determinata

calorosa

fantastica

ancora poco ascoltata.

Donna sei.

PRAGA

di Giulia Ghiretti

Praga ha molte bellezze intatte nel loro antico splendore.

Pensarla grigia e buia sarebbe un grave torto, anche in inverno regala giornate di sole splendente.

La bellezza dei luoghi ripaga della fatica dei molti chilometri. Ristorantini e luoghi piacevoli sono sparsi ovunque per una breve sosta.

Il Liberty visibile ad ogni angolo tiene desto lo sguardo e i colori vivacissimi dei cristalli di Boemia invogliano a guardare le vetrine. La vastissima piazza San Venceslao con l'orologio astronomico richiama folle di turisti.

Qui consiglio un buon bicchiere di vin brulé dalle bancarelle per combattere il freddo.

Il ponte Carlo, dove potevano passare ben quattro carrozze affiancate, offre al tramonto magiche visioni della Reggia alta sulla città e delle cupole e guglie del quartiere antico.

Sotto di esso l'isola di Kampa è un'oasi di pace antica. Le sue strade acciottolate e silenziose risuonano dei nostri passi fra le botteghe di artigianato.

Il cimitero ebraico, in quel che resta dell'antico Ghetto, è emblematico della distruzione subita dalla comunità durante la Shoah, quando 78000 ebrei di Praga furono deportati verso lo sterminio.

Particolarmente interessante la seicentesca Sinagoga Spagnola con le sue collezioni d'arte.

Alto sulla città e circondato da mura sta il Palazzo Reale, oggi sede del Presidente della Repubblica. Il cambio della Guardia avviene ogni ora per la gioia dei turisti. All'interno del complesso si trova anche la cattedrale gotica di San Vito, che nelle giornate di sole è riempita di riflessi multicolori attraverso le sue meravigliose vetrate.



FELPE CON LE SCRITTE

di Anna Scaruffi

Vorrei parlare oggi di una tendenza per il prossimo autunno: le felpe con le scritte. Se non vi va di parlare - e a volte succede anche a chi potrebbe parlare - potete indossare direttamente una felpa con scritto ciò che vi sentite in quel giorno. Ad esempio, se non avete voglia di andare a scuola, potete indossare una felpa con scritto "OGGI NIENTE SCUOLA" oppure "VORREI FARE UN GIRO". Se siete nel mood giusto, "CERCO AMICI SIMPATICI" potrebbe essere un altro messaggio da indossare all'università. Insomma a me le felpe con le scritte piacciono molto e vorrei scrivervi anche messaggi d'amore come ad esempio "MI PIACI TU". Credo che potrebbe togliere da una certa difficoltà se esci con un ragazzo. Un'altra occasione per indossarla potrebbe essere quando sei con un'amica, per farle capire che le vuoi bene e che la ammiri, perché tante volte non diciamo alle persone che le ammiriamo e che vogliamo loro bene. Ecco, credo che se indossiamo dei messaggi i nostri rapporti con le persone potrebbero migliorare e diventare più profondi. Inoltre possiamo dire qualcosa di noi che non si capirebbe senza felpa, anche che siamo ironici e divertenti. Inoltre ricordatevi che la felpa con la scritta può essere indossata sia con i jeans che con la gonna da sera e puoi essere super elegante o sportiva. E certo è divertente fare shopping e rinnovare il guardaroba per la nuova stagione. Infine vorrei concludere dicendo che è bello poter comunicare con gli altri anche se per me è molto dura, a volte, perché faccio molta fatica a scrivere e vorrei poter parlare come gli altri. Vediamo di finire in bellezza e di augurare a tutti un sereno autunno e ritorno agli impegni di studio o lavoro con le felpe con i vostri messaggi preferiti.



UNA SFIDA E UN ORGOGLIO

di Matilde Gazzì

Da sempre ho desiderato lavorare poiché nulla vi è di più normalizzante di un vero lavoro. Fin da piccola ho desiderato fare l'insegnante delle elementari perché mi piacciono i bambini, ma ciò non è stato possibile. Quando sono andata a scuola io, negli anni 80, non si conosceva la Comunicazione Facilitata e quindi, visto che non parlo tanto quanto la mia mente pensa, non ho avuto la possibilità di mostrare ciò che veramente valgo.

Non ho quindi potuto prendere il diploma da maestra e tanto meno andare all'università. Il destino di stare con i bimbi era però per me già disegnato poiché da grande, oltre ogni previsione, sono riuscita ad entrare in un progetto del comune che ha fatto di me un'assistente d'infanzia nella scuola materna. Certo non insegno ma sto con i bambini e ciò mi gratifica moltissimo. Sogno infranto? Forse sì, ma credo sia saggio nella vita ad un certo punto smetterla di recriminare su ciò che non è stato e impegnarsi a fare al meglio ciò che la vita ci ha donato. Non credete anche voi? Io svolgo il mio lavoro al massimo delle mie capacità e questo mi fa sentire a posto con la mia coscienza. Anzi, a dirla proprio tutta, mi considero una persona forte poiché, pur avendo una precisa consapevolezza delle mie difficoltà organizzative, non mi abbatto mai e continuo a fare del mio meglio. Ora fare l'assistente all'infanzia non era il mio progetto iniziale, ma è il mio lavoro ed io ne vado orgogliosa.

Fino stanco mio essere

di Sofia Reverberi

Vorrei mostrare la mia molteplice nominata bravura.
Giorno dopo giorno mi mostro più forte
gande fuori e dentro.
Forte nell'ottuso mondo di normalità
gioco con mille impacci per violare la staticità.
Gioco dimenticandomi diversamente portatrice di problemi
Riduco tutto il male per sentirlo meno doloroso
Fino a mostrarlo agli altri come perfetta fiera gioia.
Gioco con le mie idee bizzarre
Gioco con tutta me stessa moltiplicando le risate del mio cuore
Ho notte e luce in me
Nero profondo, dune more, violini impazziti.
Bianco famelico di lame assolate, burro sciolto al sole.
Ho due modi di stare al mondo
Due nomi di me stessa
Ho due mondi in me
Faccio coincidere attimi forse eterni di sprazzi di petardi nel petrolio.
Guerra brutale e pacifica calma mi conducono sempre
cimentandosi in mille piroette.
Bertucce mordenti e bradipi rallentati controllano il mio movimento.
Ho bisogno di mirare e rimirare molteplici finestre
per notare un tutt'uno definito nello spazio.
Non mi arrendo, lotto dentro me, con forza bruta.
Vince uno lento e vince uno svelto
Unicità non era memoria ,
il nome mio sarà minuscola, bieca cosa di fronte all'infinità di nomi del mondo.
Forse mi sarà dato un compito
essere me stessa dentro e fuori
morsicando la vita
per assaporarne tutto il succo fresco di esistenza intensa.

"Mi vesto di mille desideri"

Edizioni Indomiti

*«È cosa che non finisce mai di sorprendere uno scrittore il fatto che il libro, non appena si sia staccato da lui, continui a vivere una vita per conto proprio; per lui è come se la parte distaccata di un insetto proseguisse il suo cammino (...) intanto quello si cerca i suoi lettori, infiamma esistenze e allieta, spaventa, genera nuove opere diviene l'anima di proponimenti e di azioni, insomma: vive come un essere dotato di spirito e anima e tuttavia non è un uomo»
(Nietzsche, *Umano troppo umano*)*



di Anillo Sezzi

Caro Nietzsche,

prima, lo confesso, non mi piacevi, ti percepivo come un austero trombone. Oggi mi devo ricredere poiché nel concepire la cultura come nutrimento e il libro come lo strumento, fornito di vita propria che deve stimolare la riflessione, mi ritrovo in sintonia, che è più che essere d'accordo. Seppure già da tanto tu ci abbia abbandonato, le tue parole ancora vive son qui a consolarmi. Cosa sarebbe un uomo senza riflessione? Un grande stomaco che nulla trattiene per potersi riempire di nuovo, senza che nulla giunga all'anima passando per la mente: come pietre che appesantiscono senza nutrire.

Fuoco che scalda e illumina, il libro spinge a crescere, sciogliendo la paralisi della stupidità. Continua a esistere oltre l'autore stesso, quasi come nuova creatura a cui con un umile soffio sia stata data potente e perenne vita.

“Cara filosofia”
Edizioni Indomiti



Nome e creazione

di Edoardo Carone

Lil silenzio finì
lasciando il posto alla parola
ed essa riempì il mondo,
nuova conoscenza si fece vita
e così tutto fu
con il suo nome.

Essa come spirito divino creò
dividendo ciò che stava in cielo
da ciò che era sulla terra o nell'acqua.

L'uomo creatura ultima
attraverso il soffio divino
ebbe la vita e conservando in sé
quella brezza imparò la parola
diventando così quell'ibrido
che nessun altro in natura è.

Ma vane sono le parole gettate al vento
autorevoli sono le leggi e i dettami
che come per Mosè
su pietra vanno incise
così che nessuno possa scordarle.

La parola detta e pensata è brezza
che rinfresca mente e cuore e creare sa



Marc Chagall, Mosè riceve le tavole della legge



Serenità

di Giovanni Bocchi

Serenamente
lascio dolori e preoccupazioni
abbracciata dall'erba
cullata dal profumo dei fiori
protetta dal riverbero del sole
leggo
non più passato o futuro
solo quest'intimo momento di
serenità.

CREATIVITÀ

di Simone Coruzzi

Tu che di giorno da mente e mani prendi forma, di notte ispirata sei nei sogni, unica sorella gemella della bellezza, davanti a te mi pongo con spirito assetato. Certo assetato sono di te dopo che ti ho incontrato ed ora a te mi rivolgo con cuore aperto: non mi lasciar vagare senza il tuo consiglio, sì che non mi perda nella bruttezza di codesto mondo in cui il vil denaro ben più conta della bellezza e della generosità. Fa sì che il mio animo forte, eppur gentile, si possa esprimere al meglio, mostrando genialità e ironia, sagacia ed ingenuità, amore e fragilità, dolore silenzioso, ma sempre con dignità e bellezza. A me mostrata ti sei in veste di bella parola, poesia ti han chiamata, ma null'altro eri che il respiro del cuore che, con bellezza, esprimersi in parole vuole. Credimi son proprio rinato quando ti ho incontrata, nel fondo dell'animo mio eri celata, nascosta da vili altrui giudizi e dal mio rassegnato sconforto. Adesso che ti ho incontrata e dalla tua gioia sono stato nutrito più non ti lascio e a te mi lego per il resto della vita. Eri un piccolo germoglio quando ti vidi la prima volta ed ora sei un arbusto pieno di energia, di linfa vitale e sento che ancora stai crescendo in cerca di maturità. Quel giorno allora io sarò un artista in cerca di successo e solo tu - con la tua gemella - dirmi potrete se è giunto il momento. A te riconoscente un grazie rivolgo dal profondo.

Verità nascoste

di Laura Depietri

Tutto si svolgeva in una atmosfera irreali, era un autunno bigio in quella cittadina del nord della Francia e lei, Corinne, sognava ad occhi aperti, fissando le nuvole, di partire per un viaggio. La sua mente dipingeva prati viola di lavanda punteggiati dal rosso di papaveri e piccole case dai muri bianchi con le imposte di colore viola e arancione. Le sembrava di sentire l'intenso e pungente profumo di quelle fontanelle viola. Il silenzio interrotto solo da qualche cicalio la richiamava a proseguire il suo viaggio fantastico.

Il suono del campanello la riportò alla realtà facendola sobbalzare. Non aspettava visite, del resto era arrivata nella città di Lille da un mese e non aveva ancora conosciuto nessuno, non era neanche orario di postino e quindi non si capacitava su chi potesse aver suonato. Con il suo passo leggero, che la faceva assomigliare ad un felino, andò ad aprire la porta. La vecchietta teneva tra le mani un profumato fagotto e il suo viso rugoso splendeva di un enorme sorriso.

Allungando il fagotto le disse: "Benvenuta, sono la tua vicina di casa e ho fatto una torta per te". Corinne aveva quasi le lacrime agli occhi, la vista di quella vecchietta e il profumo dolce della torta le avevano risvegliato il ricordo dei giorni spensierati trascorsi in collina dalla nonna materna. Come sua nonna quella anziana signora le faceva tanta tenerezza. Guardandola bene ebbe l'impressione di riconoscere dei tratti del viso e degli atteggiamenti già incontrati; incuriosita iniziò a farle delle domande sul suo passato. Dalla poltrona su cui si era accomodata, la vecchietta, in attesa del tè che la giovane le aveva offerto, iniziò a raccontare della sua infanzia trascorsa in un paesino sui Pirenei; di come lei e la sua famiglia erano dovuti fuggire durante la guerra, del matrimonio segreto e infine della prigionia per reati contro lo stato. Da staffetta era stata imprigionata e torturata. Seppur avesse agito in difesa della libertà, la prigionia le aveva lasciato ferite profonde che neppure la gioia che le donava la sua figliola era riuscita a sanare. Duro era aspettare l'alba tra i lamenti dei prigionieri torturati temendo che primo o poi arrivasse il suo turno. Eppure la sua forza le permise di sopravvivere senza provare odio per i suoi carnefici. La cosa più sconvolgente era che raccontasse tutto con il sorriso sulle labbra. Un silenzio rispettoso si era impossessato di lei, Corinne non riusciva a parlare tanta era l'emozione e la stima che le ispirava la forza della sua interlocutrice. Si salvò dall'imbarazzo del farsi vedere in lacrime grazie al fischio dell'acqua dentro il bollitore. Tornò rinfrancata con teiera, tazze e biscotti pronunciando un allegro: "Che enorme piacere averla qui! Grazie. Latte o zucchero?"

All'improvviso si sentì svenire, quell'immagine che aveva attraversato la sua mente la sconvolse. Mare a perdita d'occhio, una bimba intenta a fare un castello di sabbia, un urlo straziante, il suo nel vedere una giovane che scompariva sotto l'acqua e ancora il silenzio cupo: era il ricordo del giorno in cui dal pontile aveva assistito per la prima volta ad una morte. I tratti del viso della vecchia erano somiglianti a quelli della giovane donna vista quel giorno.

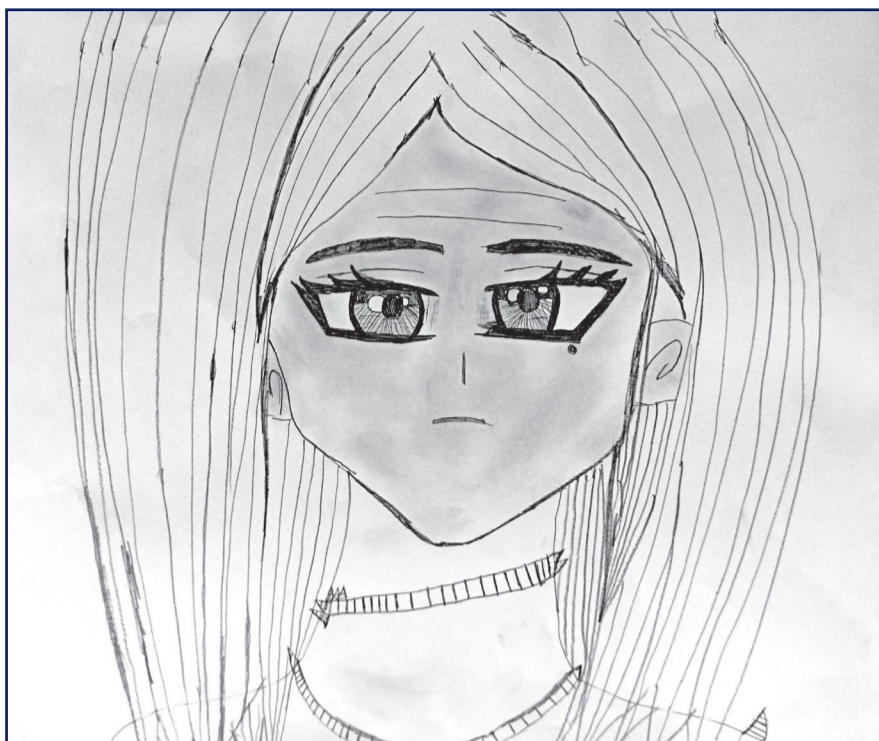
Si rivolse all'anziana signora con la voce tremante, quasi balbettando disse: "Eppure io la conosco, 15 anni fa lei era forse al mare? Si ricorda di un fatto tragico che aveva coinvolto una giovane donna?". Il viso rugoso si trasformò in una smorfia di dolore e una lacrima scese sulla guancia. "Christine era mia figlia, l'ho persa in quel mare tremendo e tutto è successo per colpa mia, avrei dovuto proteggerla ed invece non ho dato importanza alla sua tristezza! Oddio che dolore! Colpa mia, sì, sì colpa mia. Eppure negli ultimi giorni sembrava rifiorita. Non capivo!" mentre parlava la lacrima si trasformò in un torrente in piena, le piccole spalle erano scosse da un fremito e dalla bocca usciva un gemito straziante.

Tutta la sua dolcezza in un attimo era svanita sotto il peso del ricordo.

"Mi scusi. Ora devo andare" disse l'anziana.

Corinne l'accompagnò alla porta, ma solo dopo averla stretta forte tra le sue braccia e averle sussurrato: "Mi spiace di aver risvegliato questo ricordo devastante, la mia casa è sempre aperta per lei, torni se ha voglia di parlare o anche solo di bere un tè in compagnia." Quando la porta si chiuse giurò a se stessa che avrebbe indagato e scoperto come erano avvenuti i fatti. Nei giorni seguenti fissò le ferie, preparò i bagagli per tornare al mare ad Arles dove era avvenuta la tragedia. Il primo passo fu quello di andare in biblioteca a cercare le copie degli articoli sui giornali dell'epoca; per un colpo di sfortuna l'edificio era bruciato tre anni prima e non restava traccia della storia. Si diresse allora verso una struttura per anziani sperando che qualcuno dei vecchi ospiti avesse conservato il ricordo.

La confortava la considerazione che gli anziani perdono il ricordo dei fatti recenti, ma non quelli del passato.



disegno di Sara Depietri

A rispondere al suono del campanello si presentò una giovane infermiera con un sorriso gioviale. Invece di spiegare il vero motivo della sua visita, Corinne decise di inventare una storia che fosse sufficientemente credibile. "Buongiorno sono dell'assicurazione Lloyd's International: dobbiamo liquidare un grosso premio e ci servono informazioni sul caso Paul Dubois" disse con fare deciso. Dichiarò anche che c'era una ricompensa per chi avesse contribuito a risolverlo, diecimila franchi non erano niente male. L'infermiera le indicò la stanza dell'anziano più lucido. Il signor Leonard sedeva davanti alla finestra che dava sul cortile delle ambulanze, chissà cosa ci trovava a guardare morti che uscivano, forse era solo un rituale per scacciare la paura della sua morte.

Quando si inizia ad avere una chiara consapevolezza che la conclusione della vita è ormai prossima, la mente inventa strategie, quasi rituali, per allontanarne il pensiero.

Corinne allora gli domandò: "Lei si ricorda di una donna che morì affogata circa 15 anni fa?"
"Mi ricordo benissimo di quella tragedia! Ah che peccato una giovane così bella e gentile! Pensi che era una musicista eccezionale, tutti si aspettavano una carriera folgorante. In verità c'era qualcosa che non andava per il verso giusto: mmmmh ... negli ultimi mesi sembrava preoccupata. Qualcosa la rodeva ma come si fa a sapere? Non eravamo in confidenza. Il suo viso era sempre tristissimo, i suoi occhi apparivano persi nel vuoto, le note non uscivano più dalle sue mani che muovevano l'archetto del violino. Doveva esserle capitato qualcosa di terrificante. Ora che ci penso: aveva una grande amica Joelle Renoir, sicuramente



lei vi potrà dire di più”, poi all'improvviso si mise a guardare fuori pronunciando una strana e - al quanto! - macabra filastrocca:

“Nella bara sta il mistero
che solo ai vermi fa piacere sapere,
solo ai vermi per davvero
fa piacere se vuoi farglielo sapere,
ahahaha!”

Stava scendendo la notte e l'atmosfera si incupiva.

Ripetendo il nome Joelle Renoir, Corinne ricordò la ragazza che aveva conosciuto nelle sue vacanze estive ad Arles e decise di tornare nella vecchia abitazione dei genitori.

Si trovava in un quartiere particolare con tutti i muri delle case dipinti con ritratti di artisti famosi e l'atmosfera stava assumendo un carattere misterioso per il colore arancione del tramonto che sconvolgeva quello dei visi rendendoli un po' diabolici. Corinne trovò il numero 32 dove le avevano detto fosse la casa dei genitori di Joelle.

“Buona sera signora, potrei avere notizie di sua figlia? Sono stata sua amica tanti anni fa e vorrei ricontattarla” disse Corinne guardando l'anziana signora canuta vestita con un enorme scamiciato fantasia. “Purtroppo mia figlia non può essere contattata” e intanto piangeva. Così tra le lacrime disse che la figlia era ricoverata in una casa di cura poiché era impazzita dopo la morte di un'amica.

“In realtà non ho mai capito come mai mia figlia se la fosse presa così tanto. È vero che erano molto amiche, che si frequentavano spessissimo ma ciò non giustifica l'esaurimento che ne era seguito. Sono però sicura che suicidio ed esaurimento siano legati tra loro, ma le cause restano un mistero ed io non me ne faccio una ragione”.

“Io e sua figlia eravamo diventate grandi amiche e seppure ci siamo perse di vista per molti anni non mi sono mai dimenticata dei momenti spensierati passati insieme. Christine invece la conoscevo solo di vista, ma la sua morte mi aveva turbato moltissimo”. Corinne insistette perché le dicesse il nome della clinica dove era ricoverata la figlia visto che desiderava andarla a trovare per darle il suo sostegno. Indagare era passato in secondo piano.

Così fece. Tanti dubbi l'assalirono quando si trovò di fronte all'enorme caseggiato con piccole finestre che facevano pensare ad una prigione: l'avrebbe riconosciuta e se si sarebbe stato buono per l'amica rivivere il passato? Lasciati i dubbi poiché il suo cuore ormai trepidava per l'amica, varcò il portone trovandosi all'interno di un vasto atrio. Di fronte vi era un bancone stile barocco dietro il quale stava una infermiera, una donna piccolissima avanti d'età che aveva due occhi vivaci. Corinne chiese informazioni e vide subito rabbuiarsi il volto della donna, come se la richiesta avesse provocato un grandissimo imbarazzo. Era evidente che non riteneva utile andare a trovare una persona tanto pazza da non sapere più nemmeno chi fosse.

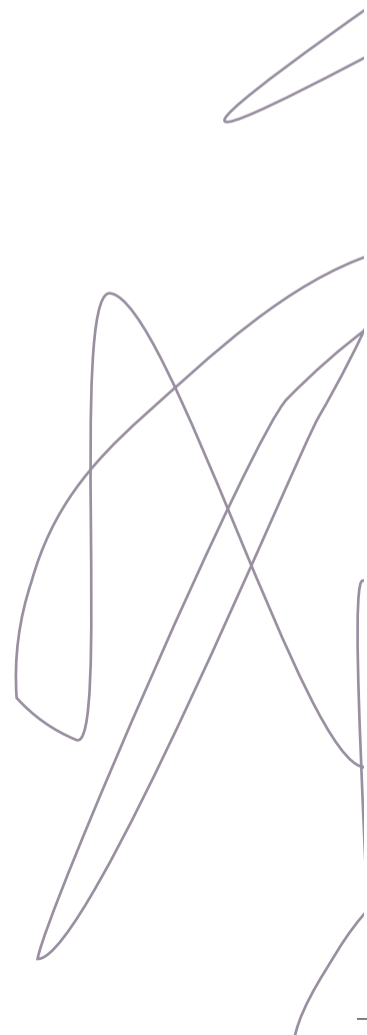
La pazzia non solo spaventa, ma ti esclude dalla realtà.

“Stanza 216, ma non la svegli o sarà nervosissima e dubito che le parlerà”.

Varcò la porta della stanza in punta di piedi, ciò che la colpì subito fu quello strano odore: un miscuglio di alcool, candeggina e talco. Un odore che contrastava con i colori tenui dei muri e dell'arredamento, più vicino allo stile di un alberghetto appena ristrutturato. Lei, Joelle, era lì stesa, a occhi chiusi, in un pallore simile ad una bambola di ceramica. Corinne silenziosamente si avvicinò, sedendosi su una poltrona. Dopo dieci minuti, quasi avesse percepito una presenza, Joelle aprì gli occhi e guardando verso Corinne disse: “Mamma cosa fai qui? Oggi non è il giorno di visita. Hai sentito Christine?”. Un colpo al cuore impietò Corinne, era così distante dalla realtà da scambiare per la madre.

“Non sono la tua mamma, guardami bene, sono Corinne la tua amica di infanzia dei mesi estivi”, disse Corinne con voce dolce.

“Mamma non fare scherzi ad una povera depressa”, replicò senza alzare gli occhi dal risvolto del lenzuolo. “Christine sta meglio? È uscita dall'ospedale? Sono preoccupata per lei” ricominciò a parlare come se non avesse proprio capito quanto Corinne le avesse detto. Poi iniziò a borbottare tra sé e sé una serie di parole sconclusionate, si riusciva a capire



vicinanza | forza | merito | diritti | dignità | grazia | ecosos

una sorta di scuse per azioni deplorabili. "Come ho potuto fare una cosa così terribile, cosa mi è preso?! Lui era suo marito e io...". Corinne capì che stava parlando di Antoine, il marito di Christine: le si aprì una voragine e capì tutto! Joelle aveva tradito Christine con suo marito. Scoperta la tresca, Christine si era suicidata e Joelle era impazzita per il senso di colpa: aveva tradito proprio la sua più cara amica, si sentiva un verme ma ancora di più sentiva il peso della colpa di aver causato il suicidio di Christine.

La vita può diventare un inferno se la colpa ci toglie l'energia vitale, meglio la fuga. La pazzia era stato un rifugio necessario a dimenticare.

Di Antoine non si era più saputo niente, dopo la tragedia si era trasferito in Australia.

Restò ancora un po' lì, di fianco all'amica, e intanto meditava su cosa avrebbe potuto fare per aiutarla. La situazione era certamente gravissima, decise quindi di parlare con il medico per conoscere le reali condizioni di salute di Joelle. Il medico la ricevette nel suo studio, una stanza piccola e un po' buia, forse ricavata da uno sgabuzzino. Il medico con voce greve le disse che la situazione della signora Joelle era stazionaria, ma ormai imm modificabile, non vi erano possibilità di guarigione. A malincuore accettò l'idea che non poteva far altro che starle vicino: sarebbe tornata a trovarla altre volte per farle compagnia. Era ora di tornare a casa, non avrebbe detto la verità all'anziana mamma di Christine, non serviva alimentare rancori.

Si sentiva vigliacca, ma una bugia a volte è meglio di tante verità che possono fare troppo male.



ROMPICAPO PER TRISTI

Da leggere dopo essere stati felici almeno una volta

di Alice Baricchi, Giulia Caberti, Eleonora Campani, Francesca Cavazzoni, Giovanni Malanca, Marina Montefiore, Debora Strozzi

A che cosa pensi quando parli di felicità? Ti senti tradito/a dalla vita? Sospendi la tristezza e chiedi alla tua mente se ritiene tutto vero. Se il test è tutto negativo forse sarebbe meglio spararsi... Per prendere la vita con leggerezza concediti un momento tra l'ironico e il serio, fai il test e ridici su. In fondo, rosichiamo briciole di felicità quando siamo tristi, però ci scordiamo della tristezza quando siamo felici. Rifletti con noi e poi vivi. Go!

1) Quando attendi un avvenimento :

- A. Ti godi il tempo dell'attesa
- B. Ti fai prendere dalla mania e pensi ad altro
- C. Sorridi al destino e preghi.

2) Ti appare in sogno la Dea del successo, cosa ti dice?

- A. Aleee-òò
- B. Risento i tuoi successi!
- C. Svegliati, è un sogno!

3) Quand'è che sei felice per i tuoi successi?

- A. Sempre, anche nelle piccole cose, come un abbraccio da un amico
- B. Solo se sono esperienze tangibili (come viaggi o concerti) o visibili negli occhi degli altri
- C. Quando sei il solo a vederlo e a riconoscerlo.

4) Sei più felice quando ottieni qualcosa a seguito di una grande perseveranza oppure se capita per caso?

- A. Penso che vada bene sperare, ma senza investire tutto su un solo obiettivo
- B. Sono più felice quando, dopo essermi impegnato, ottengo qualcosa di desiderato.
- C. Preferisco ottenere le cose in seguito a colpi di fortuna

5) Quello che la felicità dona è:

- A. Un'energia fortissima e voglia di vivere
- B. Paura che finisca
- C. Niente di che

6) Come verifichi la felicità?

- A. Ascolto il mio cuore
- B. Controllo le risposte dei quiz
- C. Non la verifico

7) Ogni volta che sei felice cosa provi?

- A. Sento un frizzantino allo stomaco
- B. Tremo
- C. Non me ne rendo conto

8) Parole che escono dalla bocca felice:

- A. Dai che andom
- B. Daboun?
- C. Am brusa al cul

9) Pensi di essere stato felice?

- A. Sì, a me pare
- B. A volte
- C. No, mai

10) Sai cosa fare se sei felice?

- A. Godo del momento, sorrido positivamente e batto le mani
- B. Tento di restarlo.
- C. Niente di speciale, passo ad altro.

11) Dove senti la felicità?

- A. La vedo nel volto degli altri
- B. La sento nell'aria che mi circonda
- C. Nella gola strozzata

12) Quanto sei felice nella vita?

- A. il 70 % del tempo
- B. Veramente in occasioni rare
- C. Sotto terra lo sarò.

13) Cosa puoi fare per essere felice?

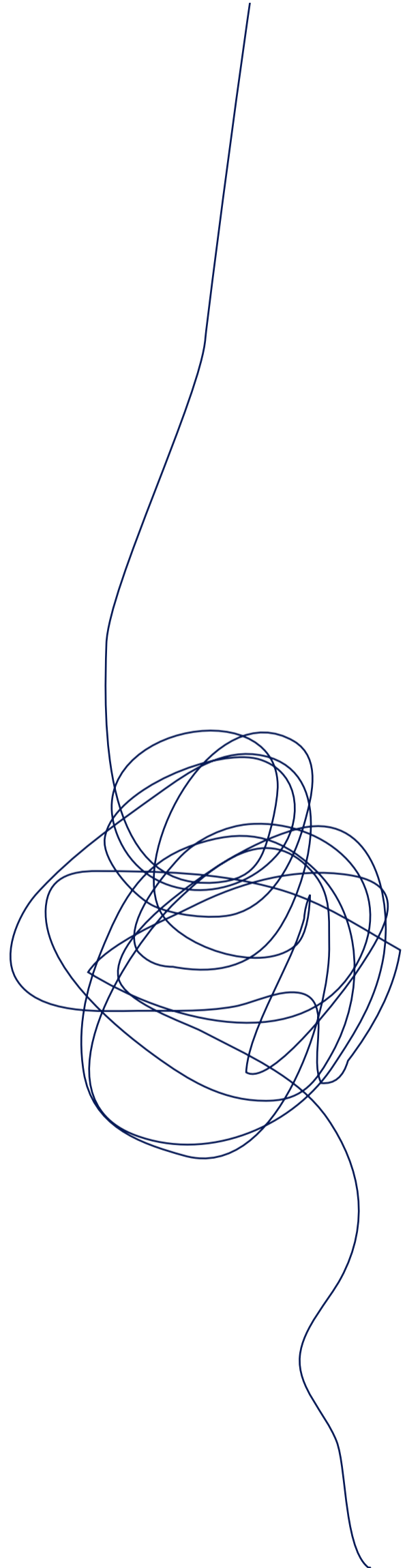
- A. Festeggiare ogni giorno la vita e sperare
- B. Rimanere positivi, credo
- C. Già sono arreso/a

14) Qual è l'unità di misura della felicità?

- A. Un mezzo anno
- B. Un giorno
- C. Un minuto

15) Come cerchi di tirarti su?

- A. Con spensierati ricordi
- B. Con attimi di distrazione
- C. Con frettolose esperienze



itti | musica | dignità | gioia | forza | ambiente | grazia | vi

16) Sei capace di essere felice a lungo?

- A. Certo, è molto facile
- B. Sì, per almeno un minuto
- C. Fonte di noia è la felicità

17) Puoi essere felice per almeno un'ora?

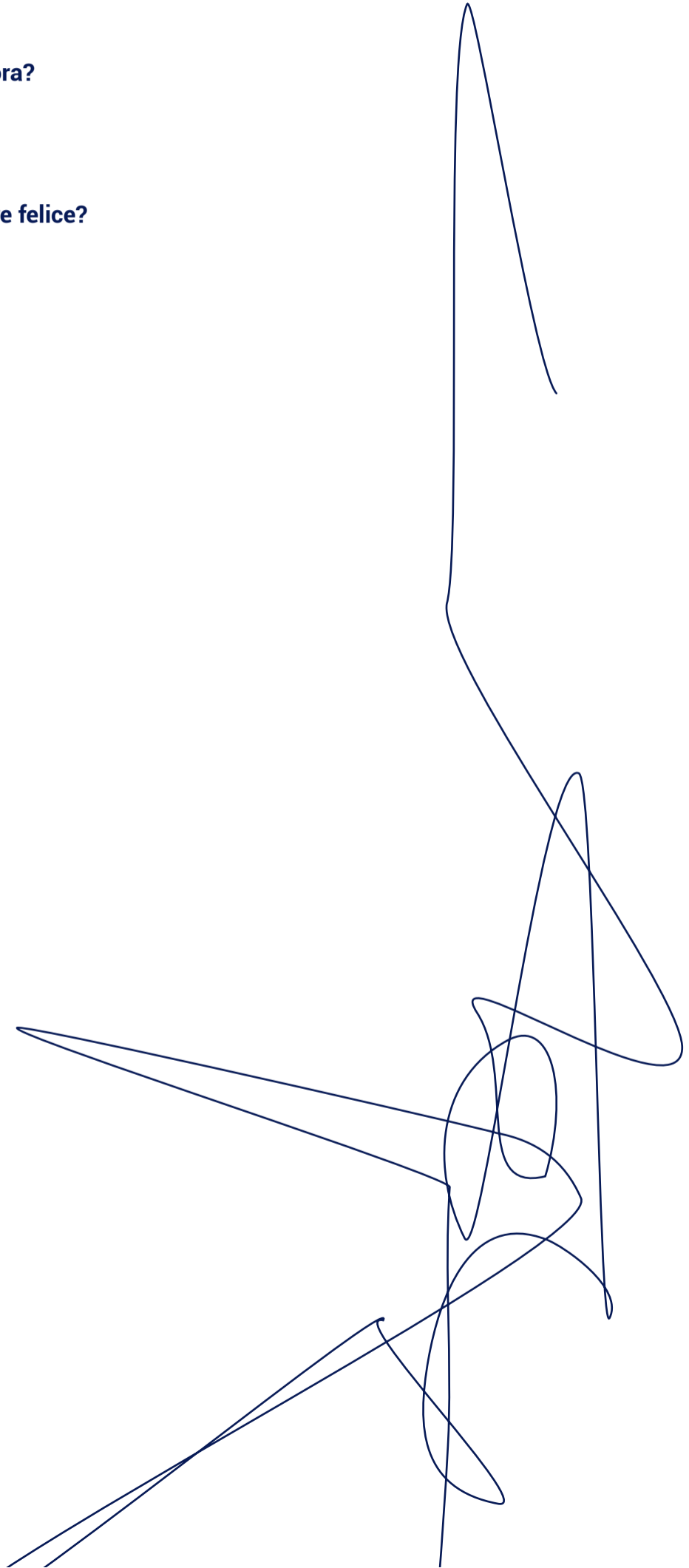
- A. Ovvio
- B. Basta solo fare uno sforzo
- C. Credo sia improbabile

18) Quanto tempo ti occorre per essere felice?

- A. Una vita
- B. Almeno un anno
- C. Penso di non saperlo.

19) Da cosa misuri la felicità?

- A. Con il calcolo dei sorrisi
- B. Veramente non si può
- C. Non ho niente da misurare.



Maggioranza A

Sicuro di te

Sei una persona amorevole e un esempio da seguire, pensi in modo positivo e ami tutto ciò che ti circonda. Sei una persona che costruisce dentro di sé dei pensieri di distinto sole e questa è una cosa invidiabile. Sai trovare la gioia nelle piccole cose e sei consapevole del fatto che la vita è un dono. Prova a condividere la gioia anche con gli altri. Hai fame di felicità. Sei una persona che non sa cercare problemi dove non ci sono, che osa essere felice anche quando non va tutto bene. Continua così, amante della vita! Ti basta corò interiore per osare la felicità. Sogniamo sorte uguale. Occhio però a essere eccessivamente felice, decisamente esagerato/a e sopra le righe!

Maggioranza B

Anfibio tra terra e mare

Sei una persona tranquilla, rilassata e ami goderti la vita, pur non essendo sempre ricco/a di gioia ed euforia. Vivi la vita con entusiasmo, misto a malinconia. Alterni momenti di gioia e di tristezza, ma in fondo la vita non è fatta di continue euforiche emozioni e nemmeno di eterne sofferenze. Ricordati però di trovare la gioia nelle piccole cose, sei in uno stato di attesa e tensione emotiva. Sei una persona che non sa cosa sia male e cosa sia bene. Sei contento/a, ma senza esagerare, prova a godere di più delle piccole conquiste. Tiro goliardico è il destino, epico ma goffo. Elite ammette solo chi domina la tristezza con dirompente socialità.

Maggioranza C

Rovo di spine

Malinconico/a, cerchi sempre di ascoltare i buoni consigli, ma nessuno dice significative parole. Aspiri a grandi cose, che non si realizzano mai, non riesci a staccartene e ti mancano. Sei una persona che manda messaggi di musica di malinconia singolare, devi goderti di più la vita! Molto errato desiderare cose che non puoi avere. Devastato/a dallo sfinimento dell'attesa. Sei una persona che non sa essere felice, non si impegna e non vuole esserlo. Devi impegnarti a essere più felice! Mettici buona volontà e sarai a metà dell'opera. Insomma sii meno allineato alla sfiga, avanti e sopra c'è la felicità.

itti | musica | dignità | gioia | forza | ambiente | grazia | vi

Menù della Vigilia di Natale

di Elena Camorani

Antipasti

Crocchette di patate e gamberi

Polpettine di salmone fritte

Polpette di patate e baccalà

Verdura e gamberi pastellati

Insalata di patate e pesce (maionese)

*Pomodorini ripieni di tonno acciughe
e Philadelphia*

Primo piatto

Risotto alla crema di scampi

*Spaghetti ai frutti di mare al
cartoccio*

Secondo piatto

Orata al cartoccio

Dolce

Pandoro farcito alla crema chantilly

Insalata di patate e pesce

Ingredienti per 4 persone:

Merluzzo gr 500

Patate gr 300

1 porro

Prezzemolo 1 mazzetto

Aglione 1 spicchio

Olio evo e sale qb

Maionese 3 cucchiai da tavola

Procedimento:

lessate i filetti di merluzzo e spezzettateli una volta che siano intiepiditi aggiungendo un po' di sale e una spruzzata di limone e un giro d'olio.

Lessate le patate e tagliatele a cubetti.

Soffriggete la parte bianca del porro tagliato a rondelle in olio di oliva e unitela alle patate.

Tritate aglio e prezzemolo e unitelo alle patate e al pesce con 8 cucchiai di olio di oliva.

Mescolate con cura.

Fate riposare in frigorifero 1 ora e poi aggiungete la maionese.

Pomodorini ripieni di tonno e Philadelphia

Ingredienti per 4 persone:

20 pomodorini ciliegina

100 gr. Philadelphia

120 tonno sott'olio

Sale qb

Procedimento:

svuotate i pomodorini con un cucchiaino dopo averli tagliati a metà, salateli leggermente all'interno.

Frullate leggermente il tonno con il Philadelphia e inserite il composto nei pomodorini, decorate con un capero o una rondella di oliva o di cetriolo sotto aceto.

Polpette di patate e baccalà, di patate e salmone, patate e gamberi

Ingredienti per 4 persone:

Gamberi 300 g

Patate Bianche 280 g

1 Uovo

Aglione 1 spicchio

Prezzemolo 1 ciuffo

Scorza Di Limone

Pangrattato

Olio Di oliva

Sale e Pepe qb.

Procedimento:

lavate le patate, sbucciatele e lessatele in acqua bollente per circa 40 minuti

Nel frattempo, sgusciate le code di gambero ed eliminate il filamento nero.

Sciacquatele in acqua fredda e asciugatele delicatamente con carta da cucina.

Quando le patate saranno cotte, passatele allo schiacciapatate e mettete la purea ottenuta in una ciotola.

Tritate l'aglio e il prezzemolo e aggiungetelo alle patate, insieme alla scorza grattugiata di circa

mezzo limone. Tritate finemente i gamberi con un coltello e uniteli al composto.

Regolate di sale e pepe, e infine aggiungete un uovo leggermente sbattuto.

Mescolate l'impasto, ricavate piccole polpettine, passatele nel pangrattato e

friggete.

Stesso procedimento per le altre polpette variando solo gli ingredienti

vicinanza | forza | merito | diritti | dignità | grazia | ecosos

Polpette patate e salmone

Ingredienti per 4 persone:

Filetto di salmone 500 gr
Patate 500gr
Erba cipollina tritata 1 cucchiaio
Pangrattato qb
Uovo 1
Sale e pepe qb

Polpette patate e baccalà

Ingredienti per 4 persone:

Patate 500 g
Polpa di baccalà dissalato e pulito 500 g
Uova 2
Farina
Pangrattato
Prezzemolo
Olio di arachide
Sale e pepe qb

Risotto alla crema di scampi

Ingredienti per 4 persone:

360 gr di riso
800gr di scampi
300gr polpa di pomodoro
2 scalogni
1 mazzetto di prezzemolo
3 noci di burro
3 bicchierini di Brandy
½ bicchiere di vino bianco
½ litro Brodo di pesce
20 cl panna da cucina
Olio, sale e pepe qb

Procedimento:

per la crema:

In una padella versate una noce di burro e fate appassire lo scalogno tritato, poi aggiungetevi le teste e le code degli scampi premendole con una cucchiaia di legno per farne uscire tutto il liquido, infine fiammeggiatele con 2 bicchierini di brandy. Una volta evaporato aggiungete quasi tutto il vino, una volta ridotto regolate di sale e pepe e aggiungete la polpa di pomodoro, il trito di prezzemolo e fate cuocere con coperchio a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungete 10cl. di panna, fate cuocere per altri 2 minuti, in fine passate il composto al setaccio ricavando una crema densa che terrete da parte.

Per il risotto

In una casseruola fate soffriggere l'altro scalogno tritato con l'olio e poi unitevi il riso, fatelo tostare e bagnatelo col restante vino. Fatelo cuocere aggiungendo la crema di scampi e tanto brodo di pesce quanto ne occorrerà per arrivare a fine cottura. Nel frattempo in un'altra padella fate rosolare le code degli scampi con una noce di burro e fiammeggiate con l'altro bicchierino di Brandy, aggiungete poi sale e pepe, il vino rimasto e 10cl di panna. Versate il composto nella padella del riso, mantecate con una noce di burro e un pizzico di prezzemolo.

Spaghetti ai frutti di mare al cartoccio

Ingredienti per 4 persone:

320 gr spaghetti
300gr vongole veraci
8 gamberoni
300 gr cozze
8 scampi
350 gr pomodorini maturi
1 peperoncino
4 cucchiaini di EVO
2 spicchi di aglio
½ bicchiere di vino bianco
Prezzemolo qb
Sale e pepe nero qb

Procedimento:

lavare accuratamente cozze e vongole, sgusciare i gamberoni e gli scampi eliminando il filo nero. Mettere cozze e vongole in una padella con uno spicchio di aglio e un giro d'olio e lasciatele aprire a fuoco vivo, ritirateli e togliete in quasi tutti il mollusco. Nella stessa padella mettete i pomodori che avrete precedentemente scottato in acqua bollente, spellati, tritati. Salate e pepate. Cuocete per alcuni minuti, poi unite le vongole, le cozze, i gamberoni e gli scampi sgusciati.

Nel frattempo lessate gli spaghetti, scolateli al dente e metteteli nella padella del pesce perché si insaporiscano. Cospargete di prezzemolo e disponeteli con il loro sugo su una carta da forno. Chiudete il cartoccio e lasciate in forno a 180° per cinque minuti. Aprite leggermente il cartoccio, sistematelo su un piatto da portata e buon appetito.



Orata al cartoccio

Ingredienti per 4 persone:

4 orate di circa 300 gr l'una
16 pomodori ciliegini
8 patate media grandezza
2 spicchi di aglio
prezzemolo
sale e pepe nero q.b.
4 cucchiaini di olio di oliva

Procedimento:

disponete su quattro fogli di carta forno le patate tagliate a rondelle di circa mezzo centimetro di spessore, i pomodorini tagliati a metà e un pizzico di prezzemolo e aglio tritati.

Disponete l'orata sopra alle verdure, salate e condite con olio extravergine di oliva.

Mettete il resto dei pomodorini e delle patate sopra l'orata. Chiudete il cartoccio a caramella, avvolgetelo nella carta stagnola e fatelo cuocere al forno per circa 30 minuti a 180°.

Pandoro farcito di crema chantilly

Ingredienti per 4 persone:

1 pandoro
per la crema:
500 ml di latte
125 g di zucchero
4 tuorli d'uovo
50 g di farina 00
½ stecca di vaniglia
300 g di panna da montare
per decorare: cocco a scaglie, cioccolato bianco, ribes rosso, scorze di arancia candite...
zucchero a velo

Procedimento:

scaldate il latte con il baccello di vaniglia inciso in due, unite metà dello zucchero. Mescolate lo zucchero rimasto con i tuorli e incorporate la farina.

Aggiungete la miscela al latte caldo mescolando con una frusta, rimettete sul fuoco e cuocete a fiamma dolce finché la crema inizia ad addensarsi. Continuate la cottura per qualche minuto.

Coprite la crema con la pellicola a contatto

e lasciatela raffreddare.

Montate la panna e aggiungetela delicatamente alla crema, conservatela in frigorifero fino al momento dell'uso.

Tagliate il pandoro a fette dello stesso spessore, nel senso orizzontale. Farcitele con uno strato di crema e ricomponete il pandoro sovrapponendo le fette leggermente spostate le une sulle altre in modo da dare l'idea di un albero di natale. Mettete la crema rimasta in un sac a poche e completate con ciuffetti di crema sulle punte del pandoro.

Decorate a piacere con ribes rosso, scorzette di arancia candite, scaglette di cocco o di cioccolato bianco. Spolverate di zucchero a velo.

“Il mestolo della rivincita”

Edizioni Indomiti

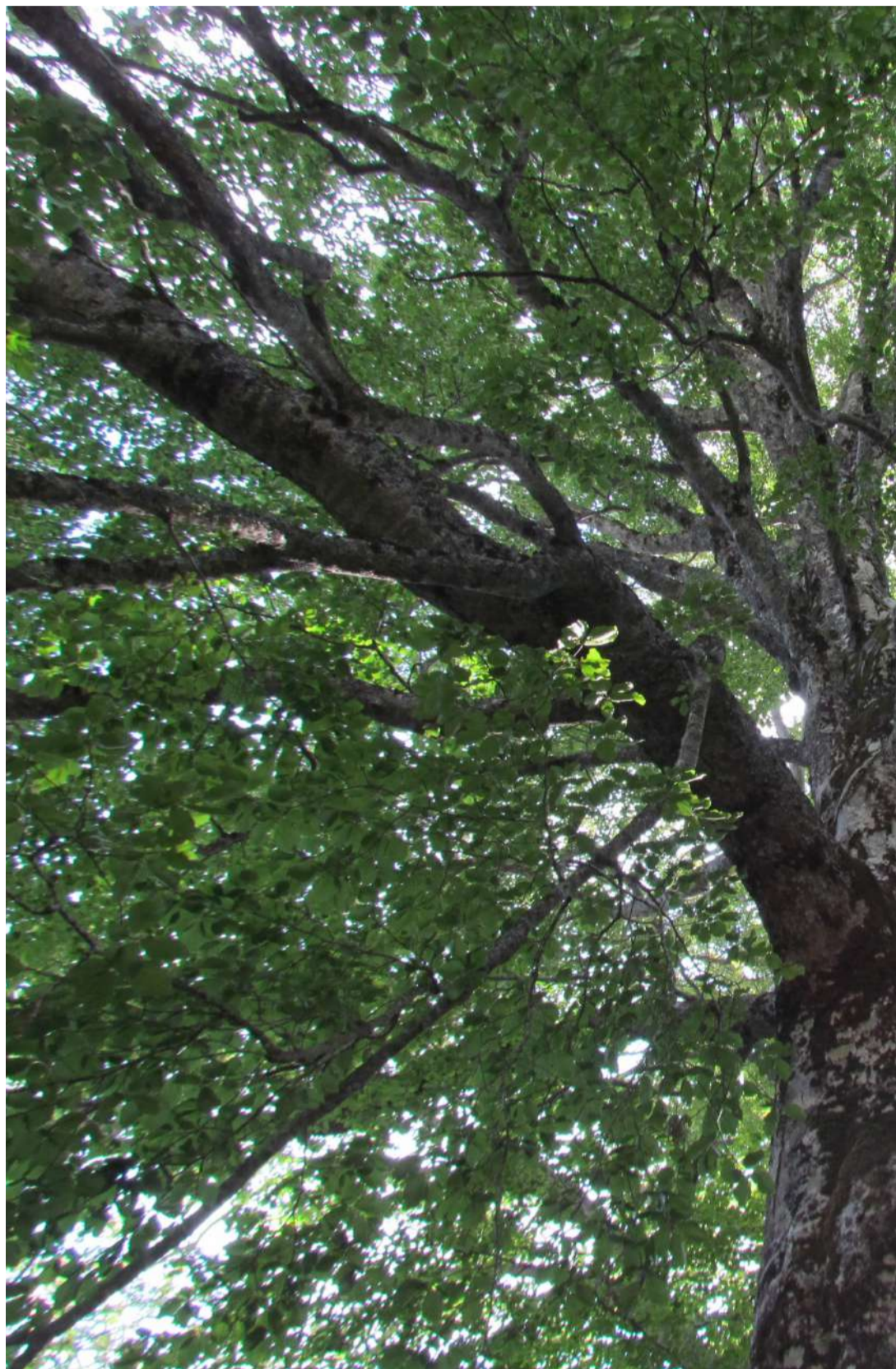


LA RITMICITÀ VIBRAZIONALE DEGLI ELEMENTI

di Giovanni Torreggiani

La natura parla linguaggi differenti ma udibili e traducibili da chi si mette in ascolto con rispetto, sincero interesse e umiltà. Un buon osservatore della natura deve saper cogliere la ritmicità in ogni essere, sia esso animato o inanimato. La ritmicità vibrazionale degli elementi è di base costante pur essendo specifica per ognuno di essi, ma subisce variazioni dettate da fattori esterni come ad esempio le stagioni. Prendiamo gli alberi, ognuno di loro ha un ritmo diverso non solo per dimensioni differenti e intrinseche qualità, ma anche per gli stimoli che riceve dagli agenti atmosferici: il vento gentile farà cantare gli alberi soprattutto quelli dal tronco longilineo. Il vento forte farà accelerare il ritmo di tutti ma quelli a tronco basso saranno meno stressati poiché più ancorati al terreno.

L'acqua ha un ritmo vibrazionale che è determinato dall'insieme dei suoi elementi costitutivi. L'unione di tante particelle di acqua oltre ad acquistare la forma del contenitore (fiume, mare, ecc.) subisce l'influenzamento del contenitore stesso. Prendiamo come esempio il mare. Il mare ha una vibrazione media poiché essendo una grande quantità di acqua, contenuta da un ampio perimetro di terra, deve mediare tra diverse ritmicità. La quantità amplificherebbe la ritmicità che però viene rallentata dal contatto\ostacolo della terra. Il movimento che ne risulta è ritmato e si chiama onda.



ph. Michele Spagnoli



forza | merito | diritti | dignità | grazia | ecosostenibilità

Indomiti è il progetto editoriale de Il Giardino del Baobab di Reggio Emilia APS. L'obiettivo è mettere al centro il contributo e il ruolo delle persone con disabilità per una prospettiva differente sulla società, sull'educazione e sulla formazione avvalendosi della CFA. La Comunicazione Facilitata Alfabetica – Tecnica Alternativa del Linguaggio® è una tecnica che si colloca all'interno delle strategie aumentative e alternative di comunicazione. Tale tecnica consente a persone affette da patologie varie, con un linguaggio orale assente, non funzionale o molto carente, di poter comunicare in modo efficace attraverso la scrittura. Questo progetto vive grazie al contributo di volontari e aziende che credono nella valorizzazione del pensiero.

www.indomiti.org
info@indomiti.org

**Per essere informati sulle nostre attività seguici sulle pagine
Facebook e Instagram**

 **Il Giardino del Baobab di Reggio Emilia**

 **indomiti_pensieridifferenti**

COLOPHON

PUNTOZERO
Magazine di Pensieri Differenti
n. 1 Dicembre 2021

Direttrice responsabile:

Laura Credidio

Redazione:

Indomiti - Pensieri Differenti

Art director:

Antonietta Casini

Registrazione al tribunale di Reggio Emilia

N. 1776/2019 R.G.V.G.

n. 6/2019 Reg. Stampa

PUNTOZERO è il magazine de Il Giardino del Baobab di Reggio Emilia APS

stampato in 200 copie
su carta GardaPat Kiara

da Litostampa La Rapida - via G. Garibaldi, 1 - Casalgrande - RE

Indomiti è un progetto di: IL GIARDINO DEL BAOBAB DI REGGIO EMILIA APS

sede legale via Manenti 31/1 - 42123 Reggio Emilia

C.F. 91161900351

Banca San Geminiano San Prospero

IT491 05034 12803 00000000 9184

