

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 1 numero 1

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



PERCHE' IL GIORNALE CONTINUA

Dopo il numero 0, ecco il numero 1!

Non poteva mancare. Non potevamo mancare.

Con impegno; per il piacere di raccontarci e di raccontare; con la gioia di condividere.

Settimana dopo settimana ci siamo incontrati. E continueremo a farlo.

Tutti insieme, appassionatamente ...

La Redazione

Sommario

La Festa Patronale di Novara...

Leggenda di San Gaudenzio pag.3

Pane di San Gaudenzio pag.4

La Giornata della memoria ...

Non si deve dimenticare pag.5

Il Binario pag.6

Irena Sendler pag.8

Il Carnevale...

Le maschere tradizionali del nostro Paese
pag.9

La maschera della tradizione piemontese
pag.10

Re Biscottino pag.11

Per tutti gli altri giorni...

Maledetta colazione! pag.12

Giornata tipo di una Volontaria in una casa per anziani
pag.13

La redazione consiglia:

Un libro da leggere pag.14

Un film da vedere pag.15

Una poesia da sentire pag.16

Una ricetta da provare pag.17

10 canzoni per te pag.19

Finale a sorpresa pag.21

La Festa Patronale di Novara...

LA LEGGENDA DI SAN GAUDENZIO

Sant'Ambrogio Vescovo di Milano, stava tornando a casa da Vercelli ove si era recato per eleggere il nuovo Vescovo. La strada per Milano è lunga, si devono attraversare zone boschive e corsi d'acqua, senza contare che nevicava. Purtroppo i suoi cavalli all'improvviso si fermano e, nonostante i numerosi incitamenti, si bloccano e non vogliono saperne di ripartire.

Il Vescovo, convinto che questo fatto sia opera di Dio il quale gli parla nei modi più diversi, ritorna indietro e fa sosta a Novara.

Gaudenzio accoglie Ambrogio, l'incontro tra i due è cordiale e fraterno, nonché profetico; Ambrogio dice all'amico: "Di questa città tu sarai Vescovo", Gaudenzio risponde: "Ma non sarai tu a consacrarmi tale", infatti Ambrogio morirà nel 397, mentre Gaudenzio diventerà Vescovo nel 398.

Siccome è ormai tardi per ripartire, Gaudenzio invita Ambrogio a trascorrere la notte a casa sua, ma la sua casa e la sua mensa sono povere; è così che per arricchire la mensa spoglia, fa miracolosamente sbocciare nel suo giardino rose profumate e coglie dagli alberi frutta da offrire al suo ospite.

Gaudenzio, dopo anni operosi sul piano della fede e del sociale, rese l'anima a Dio il 22 gennaio 417, giorno in cui si festeggia il Santo.



PANE DI SAN GAUDENZIO

Ingredienti per 4 persone

- 500g di farina
- 200g di zucchero
- 50g di uvetta sultanina
- 50g di pinoli tritati
- 1 bustina di vanillina
- Un pizzico di sale
- 300g di burro
- 3 tuorli d'uovo
- 50g di nocciole tritate
- 1 bicchierino di grappa
- Il succo di mezzo limone



Con la farina e lo zucchero formare una fontana; al centro mettere le uova, il sale, la vanillina e impastare.

Aggiungere il burro fuso e il succo di limone, lavorare l'impasto per pochi minuti, poi farne una palla e lasciarla riposare in frigorifero per almeno un'ora

Riprendere l'impasto, aggiungere pinoli, nocciole e uvetta sultanina già ammollata in un bicchiere di grappa e impastare ancora un poco.

Mettere il pane in uno stampo rotondo dai bordi alti e farlo cuocere in forno caldo a 180° per 40-50 minuti. Appena cotto, toglierlo dallo stampo e lasciarlo raffreddare su una gratella da pasticceria.

Non si deve dimenticare

La giornata della memoria, il 27 gennaio. Ci sono tante cose che non dobbiamo dimenticare per poterci chiamare uomini. Una ci riguarda molto da vicino: lo sterminio delle persone con disabilità. Accanto alla tragedia del popolo ebreo si è svolta una strage di altri esseri umani, il programma “eutanasia sociale” ha portato alla soppressione di decine di migliaia di disabili mentali.

Eugenetica dal greco eu-genetes significa lo studio dei metodi volti al perfezionamento della specie umana attraverso selezioni artificiali operate tramite la promozione dei caratteri fisici e mentali ritenuti positivi, o *eugenici* (eugenetica positiva), e la rimozione di quelli negativi, o *disgenici* (eugenetica negativa).

Così scriveva Heinrich Wilhelm Kranz, direttore dell'Istituto di Eugenetica dell'Università di Giessen: “Esiste un numero assai elevato di persone che , pur non essendo passibili di pena, sono da considerarsi veri e propri parassiti, scorie dell'umanità. Si tratta di una moltitudine di disadattati che può raggiungere il milione, la cui predisposizione ereditaria può essere debellata solo attraverso la loro eliminazione dal processo riproduttivo”.

Hitler nel 1933 fece emanare la Legge sulla prevenzione della nascita di persone affette da malattie ereditarie. Nel 1939 su carta intestata della Cancelleria lo stesso Hitler ordinò: “il Reichsleiter Bouhler e il dottor Brandt sono incaricati, sotto la propria responsabilità, di estendere le competenze di alcuni medici da loro nominati, autorizzandoli a concedere la morte per grazia ai malati considerati incurabili secondo l'umano giudizio, previa valutazione critica del loro stato di malattia”.

Il programma si amplia e prende il nome di Aktion T4 e tra il 1940 e il 1941 pose fine alla vita di 70273 persone classificate come “indegne di vivere”. Contemporaneamente un altro programma segreto fu messo in atto: l'Aktion 14F13, nei campi di concentramento controllati dalle SS, primo fra tutti il campo di Buchenwald. Non è possibile sapere quante persone “diverse” vennero uccise.

Tutti noi abbiamo il dovere di non dimenticare e di far conoscere ai giovani questo buio periodo della Storia moderna ed anche della Medicina, perché tutto ciò non si ripeta e lo stigma che ancora pervade la psichiatria piano piano sparisca.

Dal Diario di Etty Hillesum, ebrea morta ad Auschwitz a 29 anni: “Mercoledì mattina presto quando con un gruppo numerosi ci siamo trovati in quel locale della Gestapo, i fatti delle nostre vite erano tutti eguali. Eravamo tutti nello stesso ambiente, gli uomini dietro la scrivania come quelli che venivano interrogati. [...]

Vietato agli ebrei. Questi cartelli diventano sempre più numerosi dappertutto e ciò nonostante quanto spazio in cui si può ancora stare e essere lieti e far musica e volersi bene.[...]

Sono cosciente del fatto che ho sempre a che fare con esseri umani e che cercherò di capire ogni espressione di chiunque sia e fin dove mi sarà possibile.”

Prof.ssa Patrizia Zeppegno

La Giornata della memoria ...

IL BINARIO



Da come si può vedere nella foto, si tratta di un binario. Purtroppo non porta né a Riccione, né ad Alassio, né sulla costa Azzura: è il binario della morte.

È il binario di arrivo dei deportati nel campo di concentramento di Auschwitz in Polonia, fondato nel maggio del 1940 per essere poi attivo nel giugno dello stesso anno.

Il campo di concentramento era stato ricavato dalle vecchie caserme dell'esercito polacco per alloggiare il personale militare e amministrativo nelle strutture migliori; invece nelle baracche alloggiavano intellettuali e partigiani.

Poi si pensò di deportare prigionieri di guerra, criminali, omosessuali, malati di mente, zingari ed ebrei; conteneva fino a 20.000 detenuti.

All'ingresso del campo di trova la scritta: "ARBEIT MACHT FREI" " IL LAVORO RENDE LIBERI"

Ma di quale lavoro e libertà si parla?

Il lager era un luogo dove ogni prigioniero veniva sottoposto a lavori forzati per dodici ore al giorno, quindi torturato fisicamente e psicologicamente.

La violenza era una pratica quotidiana, le vittime venivano malmenate, torturate e umiliate anche per semplice divertimento delle SS. L'intento era di distruggere la personalità del deportato, umiliarlo e offenderlo fino a che questi si trasformasse da essere umano ad animale.

In questo modo l'individuo cadeva nell'angoscia più profonda; le umiliazioni erano così aberranti che si sentivano come dei vermi schiacciati da un momento all'altro.

Non entro nei particolari perché mi si accappona la pelle.

Mi chiedo: dov'era Dio? Esisteva Dio? E se esisteva perché permetteva questa crudeltà?

È possibile che l'essere umano, in nome di chissà cosa, trattasse altri esseri umani in questo modo?

È possibile che sia accaduto tutto questo?

Sì, è accaduto!... e ancora mi chiedo come sia stato possibile che sia accaduto.

Ciò che si vede nella foto è solo un binario, ma è il binario dei ricordi... è il binario della morte!

È solo un binario, ma un binario sporco di sangue di cui si sente ancora l'odore acre, un binario che ancora parla, grida e piange... che orrore!

Non si può dimenticare, ma solo ricordare!

IRENA SENDLER



Irena Sendler durante la 2° Guerra Mondiale faceva parte di un movimento clandestino denominato “Zegota”, si unì alla Resistenza Polacca, ed essendo un’infermiera, come dipendente dei servizi sociali, ottenne il permesso di entrare nel ghetto, alla ricerca di eventuali sintomi di tifo

Irena, nome di battaglia Jolanta, portava fuori dal Ghetto i bambini nascosti in ambulanze o altri veicoli. Altre volte la donna si spacciava per un tecnico delle condutture idrauliche, e portava fuori i bambini nascondendoli nel fondo della sua cassa degli attrezzi; portava un sacco di tela grezza nella parte posteriore del suo camioncino per nascondere i bambini più grandi.

Inoltre dietro aveva un cane a cui insegnò ad abbaiare ai soldati nazisti quando usciva ed entrava dal ghetto. I soldati quindi si tenevano alla larga, e i latrati del cane coprivano i rumori dei bambini.

Una volta fuori la donna forniva ai bambini falsi documenti e li affidava a famiglie cristiane di campagna o conventi cattolici.

Con questo stratagemma, riuscì a portare fuori dal Ghetto e a salvare 2500 bambini.

Quando i nazisti la presero, le rupero entrambe le gambe, le braccia e la picchiarono brutalmente. Fu condannata a morte, ma venne salvata dalla rete di resistenza polacca che riuscì a corrompere i soldati tedeschi, che registrarono il suo nome tra quello dei giustiziati pur essendo ancora in vita.

Irena teneva un registro dei nomi di tutti i bambini che salvò ai quali aveva dato nomi falsi (con i quali li affidava a famiglie cristiane e preti) e lo conservava in un barattolo di vetro sepolto ai piedi di un albero.

Dopo la guerra, tentò di trovare i genitori sopravvissuti per riunire le famiglie, ma la maggioranza erano state portate alle camere a gas. Ciò nonostante quei bambini che aiutò trovarono case di accoglienza o furono adottati.

L’anno scorso Irena fu proposta per ricevere il premio nobel per la pace, ma non fu selezionata. Non ci sono parole.

Sono passati più di 60 anni da quando è finita la 2° Guerra Mondiale in Europa, ma bisogna continuare a ricordare, in modo che questo non succeda mai più. 6 milioni di ebrei, 20 milioni di russi, 10 milioni di cristiani e 1900 sacerdoti cattolici furono assassinati, massacrati, fatti morire di fame e umiliati.

Il Carnevale...

LE MASCHERE TRADIZIONALI DEL NOSTRO PAESE

Maschera Arlecchino: Lombardia, origine Bergamo
Il dottor Balanzone: Bologna
Maschera di Brighella: Bergamo
Maschera di Colombina: Venezia
Maschera di Giacometta:compagna di Gianduja, Torino
Maschera di Pantalone: capitale veneta
Maschera di Pulcinella: Napoli
Maschera di Rugantino: Roma
Maschera di Stenterello: Toscana
Maschera di Zanni: Lombardia
Abbatuzzo: Sicilia
Burlamacco: Viareggio



LA MASCHERA DELLA TRADIZIONE PIEMONTESE

Gianduja è originario di Caglianetto in quel di Asti, maschera popolare torinese del 1768. Gianduja deriva dall'espressione piemontese "Gian d'la douja" tradotto, "Gianni del boccale".

Ha tutte le qualità di un popolano piemontese, ma è caparbio e sospettoso, quando non vede chiaro in ciò che gli accade intorno.

Gianduja è un galantuomo, con buon senso e coraggio, che ama il buon vino, la buona tavola e l'allegria; è proverbiale la sua distrazione.

Prende il suo nome il cioccolatino Giandujotto che fu prodotto per la prima volta nella nota società dolciaria Torinese Caffarel e presentato al pubblico nel carnevale del 1865 dalla maschera Torinese Gianduja, che distribuiva per la strada la nuova bontà.

Le sue origini si riconducono a motivazioni storiche ben precise: con il blocco napoleonico, le quantità di cacao che giungevano in Europa erano ridotte e con prezzi esorbitanti, ma ormai la richiesta di cioccolata continuava ad aumentare. Michele Procet decise allora di sostituire in parte il cacao con un prodotto molto presente nel territorio: la Nocciola tonda gentile delle Langhe, una nocciola con gusto deciso e delicato. L'impasto è dunque composto da: nocciola in polvere, cacao, burro di cacao e zucchero.



RE BISCOTTINO

Le prime maschere di Novara, risalenti al secolo scorso rappresentavano due condizioni di vita diverse, il cittadino con lo sciavatin o patachin, e il paesano con il “gugnin”.

Sciavatin era un termine che i contadini davano ai cittadini, che si vestivano in modo elegante e con abiti appariscenti pur avendo scarse disponibilità; gugnin, invece, significa “colui che abita le terre bagnate dell’Agogna” o “uomo giusto che lavora e pena per guadagnarsi la vita”, al contrario di patachin, “scansafatiche”.

La città di Novara, nella seconda metà dell’800’, con l’avvento della rivoluzione industriale, incominciò a trasformarsi, e vide la nascita dei primi laboratori di pasticceria.

Quando nel 1872 si decise di organizzare una grande festa di carnevale, la città fu nominata Biscottinopoli, con la nascita di una nuova maschera, Re Biscottino, in onore del dolce tipico di Novara, che prendeva spunto nell’abbigliamento e nell’atteggiamento dai sovrani francesi del 1600, al quale nel 1885 si affiancò Cunetta, la regina, in onore del canale, un’opera idraulica atta a convogliare acqua piovana e dei rigagnoli che raccoglievano i rifiuti.

Un’usanza voleva che la domenica in albis i parroci distribuissero ai più bisognosi pane di frumento, detto pane di Polle (o fiore di farina). Per i vescovi e prelati invece delle suore producevano una variante del pane di polle, dolce, più piccolo e cotto due volte.

Dopo la chiusura dei conventi voluta da Napoleone, il “Biscottino” venne prodotto da un droghiere farmacista, che lo dava ai degenti in ospedale, in quanto leggero e digeribile. Successivamente nel 1860 il pasticcere Carlo Grassini posò l’impasto su carta paglia, la quale faceva rimanere il biscotto croccante e con il bordo più scuro.



Per tutti gli altri giorni...

MALEDETTA COLAZIONE!

Stanotte non sono stata bene; ho dormito poco e male.

Mentre vado a lavorare, penso che quando non dormo mi sento nervosa e ho anche un po' di mal di testa.

Arrivo in reparto; due consegne al volo per ogni paziente perché io faccio settimana e le consegne ufficiali avvengono al cambio dei miei colleghi turnisti.

"E la Sig.ra C?", chiedo

"Non ha dormito, è nervosa e non ha voluto prendere la sua terapia".

E' il momento della distribuzione della colazione ed entro nella stanza della Sig.ra C: "buongiorno Sig.ra C".

"Vada al diavolo lei ed il suo buongiorno!"

Le lascio la colazione sul tavolo: "vada al diavolo lei e la sua maledetta colazione!" risponde.

"Bè, gliela lascio, magari cambia idea". "Non cambio idea tanto voglio morire, qui siete tutti pazzi e nessuno mi capisce!"

Finita la distribuzione, torno in camera della Sig.ra C che ha lanciato il vassoio della colazione per terra.

"Che mi tocca fare", le dico, "raccogliere il vassoio da terra col mal di testa che ho dato che non ho dormito".

"Anche tu non hai dormito?" mi chiede

"Sì, non ho dormito e mi sento un po' nervosa".

Mentre le parlo cerco di prendere tempo per cercare un canale di comunicazione con lei dato che, stamattina, non è per lei quella giusta.

So che la Sig.ra C faceva la maestra elementare, metodo Montessori, che ha una figlia, e da lì decido di partire.

"Sai che ieri mi è successa una cosa simpatica?"

Risponde: "e che vuoi che mi interessi!"

"Ero in giro con mio figlio....."

"Hai un figlio?"

"Sì, uno".

"Che quanti anni ha?"

"24 ... Ha incontrato ieri"

"E come si chiama?"

"Alessio ,..... la sua maestra della scuole elementari ed è stato bello perché si sono rivisti dopo tanto tempo. E tu hai figli?" le chiedo

"Sì, una":

"E come si chiama? Sai?" Continuo: "...ho un bellissimo ricordo della mia maestra di scuola elementare, ma lei non era metodo Montessori come te."

"Ah, sì quanti bei ricordi", dice e nel frattempo le verso nel bicchiere il caffelatte che le porgo.

Adesso la Sig.ra C parla, facendo a tratti un discorso con un filo logico ed altre volte no; mi dà prima dell'assistente sociale e poi dell'avvocato della Provincia: ma non importa.

Nel frattempo, la Sig.ra ha fatto colazione e preso la sua terapia e anche il mio mal di testa è passato.

GIORNATA TIPO DI UNA VOLONTARIA IN UNA CASA PER ANZIANI

Lunedì

ore 08.00

Preparativi per la colazione

Ore 08.30

Arrivano gli anziani.... Evviva!!!

Buongiorno Anna.... Buongiorno!!!

Per me un caffè normale... a me ristretto.... A me lungo... macchiato... macchiato con latte freddo... a me con latte caldo... schiumato.... Caffé d'orzo...

The... the con limone... the con latte....

Caffelatte... per me mezza tazza di latte e mezza di caffè... tutto latte con due gocce di caffè... più caffè che latte... a me solo latte...

Quanto zucchero? Per me senza zucchero... a me una bustina... a me due... per me tre bustine... tre bustine??? Sì per un eventuale calo di zuccheri!!!

No non sono impazzita... queste sono le richieste dei miei "vecchietti" a colazione.

Ore 10.00

Anna giochiamo a carte?

Anna stai un po' con me?

Anna, dove vai? Vado in soffitta a ritirare i panni asciutti, arrivo subito!

Ore 12.00

Anna vai già via? Quando ci vediamo? Torni nel pomeriggio?

Ore 12.30

Sono a casa, ma il mio cuore è lì con loro, animi bisognosi di calore umano, non chiedono molto, solo un sorriso, una carezza e tanta voglia di essere ascoltati.

Raccontano le loro storie: storie di mondine, storie di guerra, di sfollati... storie di vite vissute nel disagio, storie di amori tormentati, storie di sofferenza, storie ripetute e ripetute più volte.

Li ascolto, sempre, come se li ascoltassi la prima volta. Non potrei interromperli, sembrano dei fiumi in piena che travolgono il mio cuore.

Lasciamoli parlare gli anziani sono testimoni di storie vere.

Lasciamoli parlare gli anziani: il loro passato è il nostro futuro.

Martedì

ore 08.00

Preparativi per la colazione

Ore 08.30

Arrivano gli anziani.... Evviva!!!

Buongiorno Anna.... Buongiorno!!!

Per me un caffè normale... a me ristretto.... A me lungo... macchiato... macchiato con latte freddo... a me con latte caldo... schiumato.... Caffé d'orzo...

Un libro da leggere

La Scelta

Un libro da leggere è il romanzo di Nicholas Sparks, "La scelta".

Questo libro è il racconto di un amore struggente. I due protagonisti sono Gabby e Travis, vicini di casa, lei assistente in una clinica, lui veterinario.

Gabby e Travis si conoscono grazie ai loro due cani e tra loro nasce una amicizia. Travis, all'inizio, è il suo veterinario e successivamente la invita ad una gita in barca, dove Gabby ha l'opportunità di conoscere la sorella e gli amici più cari di Travis.

Gabby si innamora presto di Travis, che ricambia, e lascia il suo fidanzato. Fra i due nasce un vero amore, fino a quando un brutto incidente li colpisce.

Gabby è in coma e Travis deve pensare alle loro bambine.

Travis si trova davanti ad una scelta difficile: mantenere la promessa fatta a Gabby di rispettare il suo testamento biologico in caso di coma irreversibile.

Travis sceglie di tenerla in vita.

Travis comincia a riprendere in parte il suo lavoro, fino a quando un giorno Gabby si risveglia.

Questo libro mi è piaciuto molto perché carico di sentimenti.

In primis l'amicizia, infatti Travis ha un gruppo di amici che conosce da molti anni e, nonostante lui sia l'unico single mentre gli altri sono tutti sposati con figli, si frequentano spesso.

Altro importante sentimento è l'affinità di Travis con la sorella Stephanie. Sono molto affiatati.

E infine la speranza. Prendere una decisione drammatica. La scelta di Travis è quella di un uomo innamorato che, optando per la via della speranza, dopo tempo riesce a riabbracciare la moglie.

Un romanzo con tutti gli ingredienti dell'amore.

Autore: Sparks Nicholas

Titolo: La Scelta

Traduttore: Petrelli A.

Editore: Frassinelli



Un film da vedere

5 Giorni Fuori (It's Kind of Funny Story)

Craig è un ragazzo in procinto di diplomarsi, sottoposto a molte pressioni da parte dei genitori, che lo vorrebbero vincente, e iscritto ad una brillante università che possa garantirgli una sfavillante carriera.

Questo, insieme ad uno stato di insicurezza, porta il giovane alla depressione e a tentare il suicidio. Fortunatamente, in un momento di lucidità, prima del folle gesto, decide di rivolgersi a un ospedale psichiatrico, dove viene tenuto in osservazione per una settimana.

Qui fa amicizia con gli altri pazienti tra cui Bobby, un uomo di mezza età che ha tentato molte volte il suicidio a causa del divorzio con la moglie e Noel, una ragazza, sua coetanea che ha comportamenti autolesionisti.

Grazie alle interazioni tra i vari protagonisti e alle terapie di gruppo, oltre a laboratori di musica e disegno, i 3 protagonisti trovano una soluzione ai loro problemi. Craig capisce che, oltre al dovere e al cercare di non deludere le aspettative degli altri, ci sono anche i suoi desideri. Bobby riesce a trovare un lavoro e una casa, in modo da poter vedere in modo più assiduo sua figlia, e Noel, grazie all'amicizia con Craig, trova una sua stabilità.

Il film è tratto dall'omonimo romanzo del 2006 di Ned Vizzini

Giudizio

Il film è carino e mi ha fatto sorridere, sorvolando sullo scontato lieto fine. Quello che mi ha colpito di più è stato il modo di affrontare un argomento delicato come questo e il fatto di presentare un ospedale psichiatrico non secondo gli stereotipi di una volta ma, nei limiti del possibile, con una certa "allegria e leggerezza".

Inoltre ci fa capire che bisogna accettare i propri limiti e anche i fallimenti con tranquillità, con la consapevolezza di aver fatto tutto il possibile per riuscire.

Consigliato.

Genere : Commedia

Nazione: USA

Anno di Produzione: 2010

Durata: 101 minuti

Regia: Anna Boden, Ryan Fleck

Interpreti: Keir Gilchrist, Zach Galifianakis, Emma Roberts, Viola Davis



Una poesia da sentire

BURATTINI

Burattini che si spostano un po' qua e un po' là
Come automi, senza sapere quale sia
La loro meta e il senso delle loro gesta.
Burattini che si muovono solo se manovrati da abili burattinai.
Burattini vestiti con colori variopinti
Per occultare il vuoto che c'è sotto le loro vesti
Sordi, il loro udito è preso in prestito.
Muti. La loro voce è presa in prestito.
danzano come esseri inermi
privi di muscoli e spina dorsale.
Ah! Se solo riuscissero a spezzare quei fili!
È vero, cadrebbero su quel palco come morti...
... ma morti con onore!
E i burattinai? Diventerebbero burattini.



Una ricetta da provare

FUFFY'S PIZZA

Donne: la pizza fatta in casa non è il vostro forte?

Tranquille..... è arrivata la pizza di Fuffy

Pizza, sì la pizza quella che ci ha reso famosi in tutto il mondo e che, insieme alla pasta e alle patatine fritte, fa parte dei cibi più amati dagli italiani.

Pizza, pasta, patate....

Non è che tutti i cibi che cominciano per p fanno ingrassare?

E sì, anche polenta comincia per p.

Poi penso al pisello così triste e insignificante e la mia teoria delle p è bella che smontata.

Ma veniamo al dunque; quando mio figlio era piccolo mi diceva che ero una mamma brava e buona ma che non faceva mai la pizza.

Certo che non la facevo mai, non ne ero capace!!

Allora, un giorno, armata di buona lena impastai la prima pizza della mia vita.

Appena sfornata, capii già di non aver fatto un capolavoro ma, senza farmi scoraggiare, la misi in tavola.

Tempestivo fu il giudizio di mio figlio che, facendo appello a tutto il suo amore per me, esordì dicendo: "mamma, forse è meglio che ci riprovì".

Feci passare un po' di tempo, quello necessario affinché le papille gustative di mio figlio, avessero rimosso l'antico sapore dell'esperimento pizza.

Rimpastai e nuovamente la proposi ai miei commensali.

Avete presente quando siete sdraiati al sole e all'improvviso vi arriva addosso un secchio di acqua gelata?

Ecco che provai quando mio figlio dopo aver assaggiato la pizza mi consigliò di non provarci più, tanto lui mi avrebbe voluto bene lo stesso.

Pizza, maledetta pizza che aveva offeso il mio orgoglio di mamma e di cuoca!!

Per anni abbandonai l'idea di riuscire in una mangiabile pizza sino a circa sei mesi fa, quando mi venne in mente una genialata che mi avrebbe riscattata.

Adesso potevo avvalermi dell'aiuto di internet che all'epoca non c'era e vincere così la sfida aperta con me stessa.

Acceso il pc, digitai "Pizza ricetta".

L'aiuto di internet, sì: anche troppo!

Avevo a disposizione circa 30 ricette, ma quale scegliere?

Con tanta pazienza e un lavoro da frate certosino, a mò di patchwork misi insieme ingredienti e procedimento e partorii una nuova ricetta di pizza.

La parte di concetto era stata fatta e non mi rimaneva che passare a quella pratica e, con l'antica ansia, impastai.

A onor del vero buttai anche un po' di sale dietro le mie spalle e mi misi al collo dei cornetti scaramantici.

Ed ecco il momento più terribile: quello del giudizio di mio figlio che nel frattempo è diventato adulto.

"Brava mamma, eccellente, mi raccomando non cambiare più ricetta!!!"

Wowwww ce l'avevo fatta e la mia pizza è davvero buona, piace a tutti e finalmente la sfida è vinta.

Ecco qui la ricetta che vi offro con tutto il mio orgoglio e che garantisce il buon risultato.

INGREDIENTI

500 gr di farina manitoba

500 gr di farina 00

50 gr di lievito di birra a cubetti

30 gr di sale

20 gr di zucchero

500 ml di acqua tiepida

100 ml di olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

In una grossa ciotola mischiare le 2 farine.

Sbriciolare con le mani, in una ciotola più piccola, il lievito.

Unire lo zucchero e 100 ml di acqua prelevata dal totale (cioè dai 500 ml di acqua precedentemente preparata).

Sciogliere bene il tutto e aggiungere 3 cucchiaini di farina sempre prelevata dal totale delle farine.

Fare un impasto morbido e semiliquido (tipo pappetta).

Coprire e far riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.

Sciogliere il sale nella restante acqua tiepida.

Passati i 30 minuti setacciare le farine, disporle a fontana, aggiungere il lievito, l'olio e la restante acqua.

Impastare bene il tutto (fare uso di una planetaria se si può o di uno sbattitore elettrico o delle vostre manine sante) sino ad ottenere un composto omogeneo e morbido.

Formare una palla che sbatterete violentemente sul tavolo per almeno un minuto.

Poi, infarinare la ciotola, riporvi la palla di pasta, coprire con un canovaccio e far lievitare in un luogo tiepido per almeno 3 ore.

Passate le tre ore, stendere la pasta nella teglia unta e condire a vostro piacimento.

Infornare a forno preriscaldato alla massima temperatura consentita, avendo cura di cuocere la pizza nel ripiano intermedio del forno.

Non mi resta che augurarvi Bon appetit da Fuffy



www.Vecto.rs · 21748

10 canzoni per te

Tra le varie attività proposte nel nostro reparto, il giovedì dalle 14.00 alle 15.00 la stanza arancione accoglie un gruppo un po' più rumoroso degli altri: si tratta del gruppo nato come "ascolto musicale". L'idea era quella di ascoltare due canzoni, più o meno famose, e di commentarle in base alle sensazioni, emozioni ed immagini che queste hanno evocato in noi. In realtà, a questa parte più introspettiva succede naturalmente una parte meno meditativa, più spontanea ma non meno carica di emozioni. Da ascoltatori e commentatori ci si trasforma in uno splendido coro sempre più unito e, si spera, intonato.

Da qui la nostra scelta di proporvi una "top ten" inusuale che a nostro avviso permette di cogliere meglio lo spirito del gruppo: un elenco, senza una vera e propria classifica, dei commenti raccolti durante le discussioni.



"...vien voglia di ballare, ma dice anche di fare attenzione agli specchi per le allodole, alle fregature"

Il gatto e la volpe – Edoardo Bennato

"vorrei che fosse dedicata a tutte le donne!"

A te – Jovanotti

"chi non è sincero con se stesso non è sincero con gli altri"

Cuore matto – Little Tony

*"riguarda anche i rapporti tra gli amici,
considerare anche i propri difetti, non solo quelli degli altri"*

Una su 1 milione - Alex Britti

"anche se uno crolla deve provare a tirarsi su!"

Ci vuole un fisico bestiale – Luca Carboni

"...mi fa soffrire il mio malessere, ma ho visto tanta solidarietà..."

L'anno che verrà – Lucio Dalla

"crede molto nell'amicizia, come me!"

Certe notti – Luciano Ligabue

"più scuro della mezzanotte non c'è nulla, ma dopo viene l'alba"

Chissà se va – Raffaella Carrà

“se si era ottimisti negli anni '30 lo si può essere anche oggi!”

Mille lire al mese – Gilberto Mazzi

*“...se ogni tanto si riesce ad assomigliare
alla famiglia del Mulino Bianco è gratificante,
a<anche solo nel riuscire ad esprimere liberamente le proprie opinioni...”*

Attenti al lupo – Lucio Dalla

Finale a sorpresa

Un signore dice ad un altro:
"Quanto costa questo ombrello?"
"Tre euro!"
"Cosa posso avere a meno?"
"La pioggia".

