

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 1 numero 3

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



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

Sommario

Nel chiuso della tua cameretta	pag. 3
Lettera alla redazione	pag. 4
Ferragosto: festa pagana e religiosa	pag. 5
La festa di “Halloween” nella mia testa	pag. 7
 San Martino ...	
La leggenda	pag. 8
San Martino nel mondo	pag.10
 Per tutti gli altri giorni...	
Il caffè sospeso	pag.12
In viaggio	pag.13
Coltiviamo la vite	pag.15
 La redazione consiglia:	
Un libro da leggere	pag.16
Un film da vedere	pag.17
Una poesia da sentire	pag.19
Una ricetta da provare	pag.20
10 canzoni per te	pag.22
La barzelletta	pag.24
Finale a sorpresa	pag.25

Nel chiuso della tua cameretta

Siamo “nel chiuso della nostra cameretta” e possiamo – dobbiamo – riflettere un po’.
Eugenio Torre in questo, come sempre, ci aiuta.
Leggiamo insieme.

La malattia vuole da noi qualcosa, ha un compito lei stessa nella vita dell'uomo. Pone domande che siamo chiamati ad ascoltare, domande che fanno parte del nostro stesso divenire.

L'anima attraverso essa ci dice di noi stessi e dell'altro, ci parla della fragilità della condizione umana, della necessità di curare ma anche di dar tempo al tempo, del tempo dell'attesa, quale che sia la terapia scelta, della rinuncia ad ogni eroismo più o meno camuffato, quello stesso eroismo che spesso guida, ingannevole sirena, lo spirito del ricercatore e del terapeuta.

La cura dell'altro è, prima di tutto, cura di noi stessi nella riflessione autonoma e nel dialogo.

Eugenio Torre

Grazie, Professore

Lettera alla redazione

20 settembre 2013

Lettera ai medici strutturati, specializzandi e infermieri della Clinica Psichiatrica.

Per prima cosa ringrazio tutti voi per l'accoglienza che ho ricevuto durante la settimana in cui sono stato vostro ospite o, come suggerito da qualcuno, durante la quale ho fatto da spia per poi riferire ai miei "superiori"... Desideravo condividere con voi una breve riflessione. Posso dire che i pazienti che ho conosciuto questa settimana mi hanno profondamente toccato, ognuno a suo modo, e sono tra quelli a cui più mi sono affezionato. Forse soltanto per quel sottile senso di familiarità che si crea quando si passa un po' di tempo insieme, anche se in ruoli diversi. Eppure penso ci sia di più. Mentre mi accingo a cominciare il mio ultimo anno da studente di medicina mi rendo sempre più conto della profondità del bisogno umano e della necessità di un contatto, di un incontro, con l'altro, soprattutto nei difficili momenti della malattia. Quando visito un paziente, il momento più significativo è per me raccogliere l'anamnesi. Durante quella breve chiacchierata, l'uomo, o la donna, che mi trovo davanti condividono con me un po' della loro storia e della loro vita, con i successi e i fallimenti, gli amori, i sogni, i rimpianti. Ognuno ha la sua e finora ne ho sentite di incredibili. Per parte mia, cerco sempre di dire loro anche qualcosina su di me. Quasi sempre si riesce a creare un piccolo legame. L'esperienza di questi giorni, in un ambito, il vostro, in cui tutta la dimensione umana sembra contratta, al punto da farsi quasi fatua, ha rafforzato in me queste convinzioni. La sofferenza, non solo del corpo, ma dello spirito, è qualcosa che isola, che erode e infine spegne, e che porta a desiderare, non sempre nel giusto modo, una risposta. Quanta se ne vede, non solo in ospedale. E purtroppo quanta indifferenza. A volte capisco che basta poco per rispondere a quel desiderio di contatto: un sorriso, uno sguardo, un incoraggiamento, una stretta a due mani, anche in silenzio. Un po' l'ho imparato dalla mia esperienza personale, con mio nonno, mancato in questi giorni, che ha sofferto per anni di una forma di demenza vascolare che l'ha condotto lentamente in uno spazio buio e, a poco a poco, gli ha fatto perdere il suo spirito e la vita come la conosceva. Ma credo, anzi so, che la vicinanza della sua famiglia, nei piccoli gesti, è bastata ad alleviare, almeno in parte, la sua sofferenza. Se penso al lavoro che intendo fare, penso all'importanza di tutto questo e ciò mi dà un po' di coraggio di fronte a tutto il dolore con cui dovrò confrontarmi. Anche se i pazienti non sono miei famigliari, perché in fondo, siamo tutti uomini. Anche se fanno scelte sbagliate, anche se non ascoltano, anche se conducono la loro vita, più o meno volontariamente, in una direzione che lascia presagire la catastrofe. Una volta avevo letto che "la vita è l'insegnante più severa; prima ti sottopone l'esame e poi ti spiega la lezione". Tutti, prima o poi, sbagliamo, eppure qualcuno è più fragile e qualcuno la lezione non la capirà mai. Se c'è qualcosa che ho imparato è che una cosa accomuna tutti gli uomini, la "ricerca della felicità" e questa è il nostro motore in una vita a volte dura. Con il mio lavoro futuro spero perciò di poter essere per altri, anche marginalmente, di aiuto nella loro ricerca, specialmente quando questa sembra farsi più faticosa. Forse è solo entusiasmo giovanile che con il tempo e la routine andrà sfumando. Mi riprometto che non succederà e che rimarrò almeno in parte fedele a queste originali intenzioni.

Queste righe per dirvi che ho grande stima per il lavoro che affrontate quotidianamente in reparto, proprio perché i vostri pazienti sono così particolari, per la grande sofferenza esistenziale che ho visto in alcuni di loro. Quindi vi ringrazio nuovamente, perché ho imparato qualcosa di importante questa settimana, oltre alla clinica, e credo di essere anche "cresciuto" un po'.

Sperando di non avervi annoiato troppo, vi saluto tutti.

Un aspirante "rivale professionale"

Ferragosto: festa pagana e religiosa

Il giorno di Ferragosto richiama un'antica tradizione documentata dalle "Kalendae Augusti".

Al tempo della Roma imperiale l'attuale termine era riferito alle "Feriae Augusti" (il riposo di Augusto); istituito dall'Imperatore Augusto Ottaviano, il Ferragosto corrispondeva al primo giorno dell'omonimo mese.

Questa festività di mezza estate era simbolicamente il punto di convergenza delle Consualia che rappresentavano la celebrazione dei lavori agricoli e dei cicli delle coltivazioni, attraverso la fase del raccolto nei campi e del trasferimento delle messi nei granai.

Le feste consuali erano espressamente dedicate al dio Conso protettore dell'agricoltura il quale, in base alle credenze di quei tempi, pare che presiedesse pure il governo delle acque piovane e delle sorgenti e che venisse identificato con il dio Nettuno.

Nei secoli successivi la Chiesa traghettò la festa laica del Ferragosto al quindicesimo giorno del mese e la fece coincidere con la festa dell'Assunta; a partire dall'inizio del IX secolo la festività del 15 agosto venne celebrata in tutta l'Europa.

Le fonti storiche riportano che nella Roma medievale venivano organizzate in questa circostanza varie manifestazioni popolari, ma tra tutte va ricordata la processione notturna del Ferragosto a cui partecipavano le corporazioni, i dignitari e i funzionari che sfilavano sotto archi di foglie e di fiori, compiendo un lungo percorso.

In epoca più recente, nella Roma moderna (sec. XVII), venne adottata l'usanza di allagare piazza Navona.

L'allagamento della piazza avveniva nella notte del 15 agosto e rappresentava una sorta di rivisitazione dell'antico culto del dio delle acque piovane.

Assunse un significato non solo simbolico ma chiaramente salvifico anche la festa dell'Assunta che si celebrava a Milano nel quartiere di Santo Stefano, per ringraziare la Madonna del Laghetto che liberava i Milanesi dalla peste.

Il 15 agosto la Chiesa Cattolica e la Chiesa Ortodossa celebrano l'Assunzione ai cieli della Madonna: la festa venne canonizzata in Oriente nel VII secolo dall'Imperatore Maurizio, mentre in Occidente nell'VIII secolo da Papa Sergio I.

La Chiesa Cristiana Ortodossa indica questa festa con il termine di "Dormizione" di Maria; la Chiesa Cristiana Cattolica invece la denomina "Assunzione" di Maria.

Il giorno dell'Assunzione è un dogma di fede stabilito da Papa Pio XII nel novembre del 1950 che qualifica il "Ferragosto" quale il giorno di festa più importante di mezza estate.

L'Assunzione nella Chiesa Cattolica è una festa di precetto: come si legge nel Codice di Diritto Canonico "è una festa in cui i fedeli sono tenuti all'obbligo di partecipare alla Messa e di astenersi da quei lavori e da quegli affari che impediscono di rendere culto a Dio e turbano la letizia propria del giorno del Signore o il dovuto



riposo della mente e del corpo”.

Al giorno d'oggi il 15 agosto viene celebrato e variamente festeggiato in tutta Italia e in altri paesi a tradizione cattolica.

In Italia la festa del Ferragosto è in diversi luoghi sinonimo di processioni, sagre e di competizioni sportive.

A Messina, nel rispetto di un'antica tradizione, vengono portati in processione lungo le vie della città due giganteschi fantocci realizzati in cartapesta; Fermo festeggia invece la ricorrenza con un palio e una processione, fin dal lontano 1182, in onore dell'Assunta patrona della località marchigiana.

Non si può parlare di palio e non citare la città di Siena dove si svolge il famoso Palio dell'Assunta, appuntamento storico-religioso di forte competitività e aggregazione sociale, che nel tempo ha assorbito e fatto propri i tratti tipici delle manifestazioni internazionali.



La festa di “Halloween” nella mia testa

La festa di Halloween ha origini remote ed è fortemente radicata nell'antica cultura celtica, situata nell'attuale arcipelago anglosassone. In questa cultura, infatti, il 31 ottobre simboleggiava la fine dell'estate e l'inizio di un nuovo anno ed era presente una credenza popolare che gli spiriti dei defunti potessero influire sull'esito del raccolto del nuovo anno. Con l'espandersi del Cristianesimo circa 2000 anni or sono Papa Gregorio IV istituì, il primo Novembre, la festa Ognissanti per scalzare la cultura popolare; per questo motivo il termine Halloween probabilmente deriva dalla parola “ hall-hallows-eve” che significa “vigilia di ognissanti”.

Con il tempo, però, la ricorrenza ha preso piede negli altri paesi e ha assunto un significato diverso: oggi si presenta per i bambini come l'occasione di divertimento per racimolare qualche dolcetto, vestendo i panni del proprio mostro preferito; mentre per i grandi è l'occasione per trasformarsi in creature che possano far paura, ribrezzo, impressione uscendo dagli schemi e per diventare, almeno per un giorno, quei mostri causa di fascino o di tormento in tenera età.

Ed ecco così spuntare tra gli ultimi raggi di sole estivo e le prime plumbee giornate autunnali, personaggi stravaganti: i visi trasformati dal trucco diventano terrificanti, i bulbi oculari vanno fuori posto, le teste hanno strane cuciture o cicatrici; infine, chi vuole fare le cose fatte bene ha anche qualche animaletto da compagnia non convenzionale e “armi del delitto”.

Le candele si accendono, i calderoni ribollono e le strade si riempiono di esseri in cerca di zucchero che possono diventare anche dispettosi recitando la formula “dolcetto o scherzetto?”.



Una festa che accomuna tutti sotto la voglia di spaventare, essere più il “mostruoso” possibile e rimpinzarsi a volontà; a ciò va aggiunta qualche marachella di grandi e piccini.

Non dimentichiamoci della celebre zucca intagliata, in inglese detta “pumpkin”, che adorna le case e le piazze nella celebrazione di Halloween.

Dalla più semplice zucca sdentata si va fino a vere e proprie opere d'arte in tutte le espressioni, forme ed illustrazioni.

I luoghi così cambiano: si entra in dimensioni alternative dove i vecchi castelli, le piccole strade cambiano tonalità.

Si entra, esorcizzandolo un po', in un mondo pieno di leggende, fantasie e superstizioni. Un mondo oscuro, esoterico, oggi un po' fuori mano nella vita di tutti i giorni viene alla luce; e ci riporta al passato e vengono rievocate vecchie storie lugubri ma che ancora qualche brivido, spesso sopra la luce inquietante di una torcia, ce lo danno. Così tra brividi, mostriciattoli e caramelle auguro ai lettori un buon Halloween!

San Martino...

La leggenda

Martino, figlio di un tribuno romano, nacque a Sabaria, in Pannonia (ai confini dell'Ungheria con l'Austria), fra il 315 e il 317. Suo padre gli diede il nome di Martino in onore di Marte, il dio della guerra. Fu educato nella città di Pavia, dove passò la sua infanzia fino all'arruolamento nella guardia imperiale, all'età di quindici anni. La legge romana lo obbligava ad entrare nell'esercito come suo padre, così, nonostante fosse un ragazzo molto pacifico, dovette diventare soldato. A scuola Martino prese i primi contatti con i cristiani e, all'insaputa dei genitori, si fece catecumeno e prese a frequentare con assiduità le assemblee cristiane. Si narra che avesse appena dodici anni quando, contro la volontà dei suoi genitori, che credevano negli dei di Roma, si fece battezzare e divenne cristiano.

La sua umiltà e la sua carità hanno dato vita ad alcune leggende. La più famosa è quella in cui, ancora soldato, in una grigia giornata d'autunno, mentre usciva da una delle porte della città francese di Amiens, dove viveva, Martino vide un povero vecchio, mezzo nudo e tremante per il freddo. Preso da pietà sguainò la spada, tagliò il suo bel mantello di lana e ne diede la metà al povero per coprirsi e scaldarsi. Subito il sole spuntò nel cielo proprio come in una calda giornata estiva.

Per questo si chiama "estate di S. Martino" quel periodo, agli inizi di novembre, in cui spesso la temperatura è più mite.

Martino credette di aver sognato e quando ritornò nell'albergo, riprese a nevicare.

Rimbacuccato come poteva in quel mezzo mantello, Martino si rimise a cavallo. Quando incontrò un altro povero che non aveva per coprirsi altro che le mani. Martino, questa volta, non stette a cavar la spada: meglio goda uno che patiscano in due e diede al poveretto tutto il resto del suo mantello, tenendosi per sé tutto il freddo... Il freddo? Ma dov'è il freddo? Dov'è la neve? Dov'è quel cielo grigio e senza forma di or ora? ... Iddio, insomma, aveva ripetuto il miracolo. E per fargli vedere che l'aveva fatto unicamente per lui, la neve ricominciò a scendere, dopo una giornata di vera estate.

La mattina del terzo giorno accadde quel che era accaduto la mattina innanzi e quell'altra: il solito povero ignudo, la solita carità di Martino (che, non avendo più mantello, si privò della sottoveste) e il solito miracolo di Dio: un tempo di piena estate; quindi, al solito, neve. La quarta mattina Martino rapidamente si vestì. Era l'ultima volta che si vestiva in albergo; mezza giornata soltanto lo separava ormai da casa, solo una camicia, sotto quelle gelide armi, lo difendeva dall'aria - e la neve fioccava. S'era appena mosso che un braccio nudo si tese tremolante verso di lui - e Martino, senz'esitare, diede l'ultimo avanzo dei suoi vestiti... Dio rinnovò per la quarta volta il miracolo: per la quarta volta l'inverno cedette improvvisamente all'estate. E poichè egli dubitava ancora di aver sognato, Cristo gli apparve, nella notte, ricoperto del suo mantello, e diceva agli angeli, ai santi, che gli eran d'intorno: "Martino mi ha dato questo vestito".

Quando Martino si risvegliò il suo mantello era integro. Il mantello miracoloso venne conservato come reliquia ed entrò a far parte della collezione di reliquie dei Re Merovingi dei Franchi.

Il sogno ebbe un tale impatto su Martino, che si fece battezzare il giorno seguente e divenne cristiano. Ottenuto dall'imperatore l'esonero dal servizio militare, Martino si recò a Poitiers presso il vescovo Sant'Ilario, che completò la sua istruzione religiosa e in seguito divenne un monaco nei pressi della città di Tours. Da allora, novembre, il nebbioso, il piovoso, il nevoso novembre, s'è arricchito di questa gemma, di questi tre giorni e mezzo d'estate, che è l'"estate di San Martino".

Tre giorni e mezzo soltanto, "tre giorni e un pocolino", quanto durò quel viaggio: e poi di nuovo novembre, di nuovo il freddo, l'acqua, la neve:

“A San Martino, si veste il grande e il piccino.”



Un'altra leggenda narra della volontà di Maerino di abbattere un albero che i pagani avevano trasformato in idolo. Questi lo sfidarono: "Mettiti sotto l'albero mentre cade e vedremo se il 'tuo' Dio ti salverà". Martino rimase in piedi sotto l'albero mentre le scuri dei boscaioli incidevano il tronco, proprio nella direzione in cui sarebbe dovuto cadere. Al momento dello schianto, l'albero si drizzò su se stesso e cadde dalla parte opposta... Stremato dalle fatiche e dalle penitenze, pregava il Signore dicendo: " Se sono ancora necessario non mi rifiuto di soffrire, altrimenti venga la morte." Morì a Candes l'8 novembre e successivamente, l'11 novembre del 397, fu sepolto sulla nuda terra, cosparso di cenere e cinto da un cilicio. Nella cattedrale di Tours, la sua tomba divenne oggetto di molti pellegrinaggi e su di essa venne eretta una straordinaria basilica.

San Martino

Giosuè Carducci

La nebbia a gl'irti colli
piovigginando sale,
e sotto il maestrale
urla e biancheggia il mar;

ma per le vie del borgo
dal ribollir de' tini
va l'aspro odor dei vini
l'anime a rallegrar.

Gira su' ceppi accesi
lo spiedo scoppiettando:
sta il cacciator fischando
su l'uscio a rimirar

tra le rossastre nubi
stormi d'uccelli neri,
com'esuli pensieri,
nel vespero migrar.

San Martino nel mondo

In Svezia e in Danimarca è tradizione che, per San Martino, si mangi l'oca. Questa usanza è legata a un'altra leggenda. Si racconta che il Papa volesse a tutti i costi nominare vescovo Martino, che era umile e non desiderava occupare posizioni importanti; per questo egli si nascose in un convento sperando che nessuno lo potesse trovare; voleva solo pregare e vivere semplicemente. In quel convento c'erano però delle oche. Le oche, è risaputo, sono animali chiassosi: non conoscendo quel monaco quando lo videro fecero un tale concerto di "qua, qua, qua" che alla fine Martino venne scoperto. Da allora, in occasione di questa ricorrenza, ogni anno un'oca viene arrostita come punizione per quell'antica "soffiata".

In Svizzera l'oca si mangia ripiena di fette finissime di mele.

In Boemia, non solo si mangia l'oca per San Martino, ma se ne traggono le previsioni per l'inverno: se le ossa sono bianche, l'inverno sarà breve e mite, se sono scure è segno di pioggia, neve e freddo.

In Francia, fin dal 1700, è usanza festeggiare l'arrivo dell'inverno l'11 novembre (giorno di S. Martino) mangiando un'oca.

In Germania per la festa di San Martino i bambini si vestono in maschera e fanno un'allegria processione con lanterne di carta costruite da loro stessi, molto colorate e allegre e cantano canti tradizionali, come:

"lanterne, lanterne, sole, luna e stelle,
date luce a noi, date luce a noi,
questa luce nel Mondo vogliamo portar!"

La lanterna verrà accesa ogni sera come rito della buonanotte, fino all'arrivo del Natale: la lanterna rappresenta infatti il calore dell'estate che teniamo con noi e che ci riscalda nel freddo dell'inverno.



In Italia, per tradizione, il giorno di San Martino si aprono le botti per il primo assaggio del vino novello, accompagnato dalle prime castagne: "a San Martino il mosto diventa vino".

Un tempo, inoltre, in questo stesso giorno aveva termine, in molte zone del nord, l'anno lavorativo dei contadini. Se il padrone del campo non chiedeva loro di restare a lavorare per lui anche l'anno dopo, questi dovevano traslocare e andare a cercare un altro padrone e un altro alloggio. Anche nella città divenne abituale, per chi aveva un alloggio in affitto, cambiare casa proprio a San Martino, perciò "fare San Martino" è diventato un modo per dire "cambio casa".

In provincia di Venezia si fa un dolce di pasta frolla a forma del santo sul cavallo e sopra è tutto guarnito con glassa colorata, caramelle, cioccolatini etc. E' molto bello a vedersi e coloro a cui piacciono i dolci di pasta frolla lo ritengono anche buono da mangiare. Di solito sono i fidanzati che lo

regalano alle rispettive fidanzate.

Va ricordato anche che in passato il periodo di penitenza e digiuno che precede il Natale cominciava il 12 novembre e quindi, anche per questo motivo il giorno prima, per San Martino appunto, si faceva una grande mangiata d'oca o di tacchino; era una specie di capodanno contadino e l'oca era considerata il maiale dei poveri.

La scelta del grasso volatile come cibo tipico della festa di San Martino non è casuale perché dietro la popolare usanza gastronomica si celano vestigia di antiche credenze religiose che deriverebbero dalle celebrazioni del Samuin Celtico: l'oca di San Martino sarebbe dunque una discendente di quelle oche sacre ai Celti, simboli del Messaggero divino, che accompagnavano le anime dei defunti nell'aldilà.

Secondo alcuni però la tradizione di mangiar l'oca ai primi di novembre non è altro che la conseguenza del fatto che in questo periodo le oche selvatiche migrano verso sud e quindi è più facile cacciarle.

Proverbi legati all'estate di San Martino:

L'estate di San Martino: tre giorni e un pochinino.

Per San Martino ogni botte è vino.

A San Martino, si veste il grande e il piccino. Infatti, se non è oggi sarà domani, la neve è vicina.

San Martino

L. Cerutti

Per la campagna triste e lontana
gelida soffia la tramontana.
Martino scende dal suo destriero
c'è un poverello lungo il sentiero...
Non ha vestito, casa non ha,
a riposarsi come farà?
Il cavaliere toglie il mantello,
metà lo dona al poverello.
Oh, meraviglia: si rompe il cielo...
E si diffonde dolce un tepore,
qua e là tra l'erba rispunta il fiore.
Dal cielo scende, premio divino,
sempre l'estate di San Martino.

Per tutti gli altri giorni

Il caffè sospeso

Il caffè sospeso è una vecchia usanza partenopea ma anche una filosofia di vita molto particolare che vede come missione costante la ricerca di una felicità che si nutre di semplici gesti e di rapporti umani: a Napoli, quando una persona è su di giri e prende un caffè al bar, invece di uno ne paga due.

Il secondo lo riserva al cliente che viene subito dopo. In parole povere è un caffè offerto all'umanità. Di tanto in tanto c'è qualcuno che si affaccia alla porta del bar e chiede se c'è un "sospeso".

Il caffè non è uguale a ogni latitudine: è diverso come sapore e come quantità. Un caffè del nord è almeno il doppio di un caffè del sud. Quando si è giù di corda al nord ci si aiuta con un grappino; a Napoli invece con un caffè. In questa città inoltre, il caffè è un mezzo per fare amicizia. Se un giorno incontrate un amico a Napoli, il minimo che vi dovete aspettare è che vi dica: prendiamoci un caffè; dalle mie parti ciò equivale a dire "buongiorno". La tradizione del caffè sospeso è stata accolta anche a Firenze da una decina di famosi bar e pare si stia allargando anche in alcuni paesi come l'Irlanda, la Spagna, il Canada, la Francia e l'Argentina.

Se vi capita di visitare Napoli non esitate a bere un buon caffè che a differenza di quello del Nord che va giù, il caffè napoletano va su diventando un solletico per il cervello e per raggiungere il livello desiderato, credetemi, ce ne vogliono almeno tre e di quelli buoni. Ma tre caffè al giorno costano quel che costano! Forse ce li dovrebbe passare la mutua. Ah! Dimenticavo... se vi capita di bere un caffè non pagatene uno ma due... qualcuno vi ringrazierà...



In viaggio...

Settembre... è giunta l'ora di raccogliere i frutti più dolci maturati con le calde giornate estive e in tanti paesi si festeggia.

Dove andiamo?

Propongo un paese tra i più corti d'Italia. " LU" in provincia di Alessandria.

Il nome di LU ha dato luogo a una serie di tradizioni con cui si è tentato di giustificare un nome così strano (LV come Lega Quinta, Legio Quinta, 55° miglio ecc.). L'analisi storica, toponomastica e linguistica, è ormai giunta alla conclusione che il nome di LU derivi dalla contrazione di *LUCUS*, termine latino con cui i Romani chiamavano genericamente i boschi sacri alle divinità, che spesso racchiudevano un tempietto-sacrario dedicato agli dèi.



Lu è da sempre un paese agricolo. Di un'agricoltura particolare come è quella dei terreni collinari: piccoli appezzamenti di terreno che si arrampicano sulle pendici delle colline, a volte impervi a volte più dolci. È soprattutto terra di vigneti (dal 1906 esiste la Cantina Sociale), sostituiti sempre più spesso da nuove colture incentivate dall'Unione Europea, alle distese di ordinati vigneti, ora si sono sostituiti campi di mais, orzo, grano, girasoli, noccioli, barbabietole, fieno.

La principale manifestazione a Lu Monferrato è la Sagra dell' Uva (seconda domenica di settembre): fin dalle prime edizioni, il momento centrale della festa è la sfilata dei carri allegorici che per ben otto anni hanno sfilato anche al prestigioso Festival di Lugano in Svizzera.

Quest'anno al posto della sfilata di carri allegorici domenicale, è stato proposto un percorso per il paese con musica, giochi, mercatino e mostre. Sono serviti pranzi e cene sotto la tensostruttura nel cortile del comune.





Per arrivare a Lu, aggrappato sulla cima della collina, si passa da Mirabello Monferrato e lì possiamo acquistare una dolce e tipica specialità, **la tirà**.

Nel forno di Masio, quando avanzava la pasta del pane, zio Viginò decideva di fare la tirà: un impasto impreziosito soltanto di uva passa. Per i paesi del Monferrato, agli inizi del secolo scorso, questo era il dolce che

segnava la festa della leva. Dico subito che all'assaggio m'ha entusiasmato (me lo sono mangiato tutto). Anche se è una focaccia di pasta tirata a lungo e impreziosita con la semplicità dell'uvetta. E poi ha la fragranza di quelle particolarità italiane né dolci né salate, che si accompagnano al vino rosso, al bianco secco e anche ai salumi. Io sogno così di arrivare un pomeriggio d'autunno in questo paese bellissimo, entrare nella Bottega del Centro di via Roagna e vedermi offrire la "tirà ad Mirabè" col salame cotto e un bicchiere di Grignolino.

La "Tirà ad Mirabè" è stata premiata Lunedì 29 novembre 2010 al Teatro Regio di Torino dal Presidente di "Golosaria".

TIRA' - dolci con uovo ed uvetta

Ingredienti (per sei persone):

500 gr. di pasta di pane duro cruda

80 gr. di zucchero

20 gr. di burro o strutto

una manciata di uvetta

un cucchiaino di bicarbonato

Preparazione: impastare tutti gli ingredienti su una spianatoia e "tirare" la pasta formando un grosso cordone che va intrecciato su se stesso due volte. Cospargere la superficie con zucchero semolato e pennellare il dolce con un tuorlo d'uovo. Infornare a 250 gradi per circa 40 minuti e lasciare raffreddare; finire con vino moscato o bacchetto possibilmente in tazza dal bordo largo che consenta di inzuppare il dolce tagliato a larghe fette.

Coltiviamo la vite

Avreste mai pensato fosse possibile coltivare la vite direttamente sul terrazzo di casa vostra? Con questi pratici consigli sarà un gioco da ragazzi!

Tra le varietà esistenti in natura, molte sono definite “nane”: grappoli dai piccoli acini che, nonostante le dimensioni ridotte, possono garantire un buon raccolto con estrema facilità.

Le varietà di vite “nana” oggi in commercio sono innumerevoli: le più diffuse sono l'uva fragola dorata e fragola bianca precoce, a buccia gialla, e uva fragola nera e francesina nera, a buccia nera. Come coltivarle? Una volta acquistate, rinvasatele in un contenitore abbastanza capiente e create un bel sostegno di fil di ferro in modo che i tralci possano aggrovigliarsi attorno ad esso ... ed ecco che verso Aprile, dalle gemmete rigonfie, vedrete spuntare tante foglioline e la soddisfazione sarà ancora maggiore quando vi accorgete che sono nati tanti grappolini! Quando i grappoli saranno già cresciuti, potrete procedere ad una parziale “sfogliatura” delle foglie che permetterà ai grappoli di ricevere luce uniformemente. Esponete la piantina a sud, così da permetterle di crescere e agli acini di prendere sapore. Il terreno, mi raccomando, va sempre ben drenato senza ristagni d'acqua, magari stratificando sul fondo del vaso del ghiaietto o cocci di terracotta. Per quanto riguarda l'apporto nutritivo, moderazione nel concimare la delicata piantina! Utile, inoltre, aggiungere cenere di legna, in quanto ricca di potassio, e fondi di caffè per sopperire al fabbisogno di azoto e potassio.

Infine, una curiosità: le varietà nane, essendo viti “domestiche”, risultano più resistenti alle malattie crittogamiche rispetto alle viti normali; è sufficiente una piccola dose di zolfo e una minima irrigazione per preservarla da Oidio e Peronospora. Qualora l'Oidio dovesse colpire la vite, un utile suggerimento potrebbe essere quello di ricoprire la macchia bianca sulla foglia con dell'olio che, isolando la chiazza, ostacolerà la diffusione della malattia.

Coraggio...cimentatevi anche voi, cari lettori e buona vendemmia!

Un libro da leggere

“LE MELE MATURAVANO AL SOLE”

Le origini novaresi di Dante Graziosi (1915 – 1992) conducono a Granozzo, caratteristico centro agricolo della Bassa alle porte di Novara.

E' da Granozzo, il suo paese natio, che il medico veterinario Dante Graziosi inizia il percorso di *Le mele maturavano al sole* con il capitolo “In quegli anni lontani”.

Quelli che danno il titolo al primo capitolo sono gli anni del delitto Matteotti, i primi anni del periodo fascista, durante i quali alle feste del paese non mancavano le recite patriottiche, così pure era una prassi consolidata l'omaggio collettivo al monumento dei caduti, con sottofondo musicale la mitica “Giovinezza” eseguita dalla banda locale.

Attraverso i 22 capitoli, brevi ma intensi, Dante Graziosi sfuma le tinte di un delicato affresco: documenta un ventennio di vita appartenuta alle genti di Novara, Granozzo, Vespolate, Oleggio, Garbagna, Tornaco, solo per citare alcuni paesi ai quali, per i fatti accaduti, o per i nomi illustri di antiche famiglie che li hanno abitati, l'autore dedica spazio nella narrazione.

Graziosi descrive aneddoti simpatici dei suoi anni di studente al Regio Liceo Ginnasio Carlo Alberto di Novara, che nella bella stagione raggiungeva ogni giorno in bicicletta dal suo paese; racconta degli studi universitari, dei luoghi frequentati nei momenti di svago e delle persone conosciute.

Rievoca le esperienze di giovane veterinario nell'attività di condotta, le divertenti disavventure accadute, le vicende di personaggi originali e anche quelle di soggetti poco affidabili che ordinavano vere e proprie truffe economiche ai danni di ignari allevatori, tracciando così i costumi e i malcostumi del tempo.

Le mele maturavano al sole è un libro di narrativa che conserva nei suoi contenuti, e trasferisce al lettore, l'autenticità di un quadro storico e sociale oggi non più riscontrabile.

Raccoglie pagine interessanti e coinvolgenti che ho riletto a distanza di anni e che, ancora una volta, hanno sollecitato la mia curiosità a sapere di più di quei tempi, di queste terre, delle strade che le attraversavano e dei paesi che le popolavano.

Queste stesse strade, questi stessi paesi sono legati alla storia della mia famiglia e si tratta delle stesse strade e degli stessi paesi un tempo percorsi anche da familiari che non ho conosciuto.



Non di solo semplici tracciati e di territori narra l'autore, ma di aree geografiche che sconfinano nel campo spirituale dell'appartenenza.

Attraverso le testimonianze storiche, rese indelebili da scrittori come Dante Graziosi, chi è passato prima, chi ha preceduto le attuali generazioni, mi piace pensare che possa riprendersi, nell'immaginazione del lettore, e per quel poco tempo che accompagna lo scorrere delle parole, qualcosa che assomigli a un soffio di vita.

Titolo : **Le mele maturavano al sole**

Autore : Dante Graziosi

Editore : Camunia – 1990

Pagine 146

Un film da vedere

MOLTO FORTE INCREDIBILMENTE VICINO



Oskar Schell è un bambino di 11 anni, legatissimo al padre Thomas, con il quale trascorre molto tempo, tra giochi e avventure inventate.

Purtroppo il padre muore nel tragico attentato dell'11 settembre alle Torri Gemelle; questo ha delle ripercussioni gravissime sul ragazzo che cade in una forte depressione con comportamenti autolesionisti.

Oskar si sente in colpa per non aver risposto alle numerose telefonate che il padre, bloccato nelle torri, gli aveva fatto per salutarlo temendo il peggio.

Dopo un anno dalla tragedia in cui non riusciva a entrare nella camera del padre, rovistando tra le sue cose, fa cadere un vaso che nascondeva una chiave e un biglietto con su scritto black.

Pensando che fosse una caccia al tesoro, uno dei numerosi giochi che il padre era solito fare con lui, collega la parola ad un cognome.

Inizia allora una ricerca ossessiva di tutte le persone con quel cognome, consultando l'elenco telefonico per recarsi personalmente da loro e chiedere se lo avessero conosciuto.

Il suo unico obiettivo è scoprire cosa apre la chiave e quindi avere ancora un "legame con il padre". In questa sua ricerca conosce tanti tipi di persone e viene aiutato da uno strano personaggio muto, ospite della nonna. Quest'ultimo è protettivo nei suoi confronti, ed instaura con lui un rapporto molto stretto. Si scoprirà poi che questi è il nonno, che in gioventù aveva abbandonato la nonna e il padre.

Dopo varie ricerche, scoprirà che la chiave era dentro al vaso per caso, e non era in nessun modo collegata a lui. La delusione è talmente forte, che la madre sarà costretta a rivelargli, che a sua insaputa, aveva contattato per prima le persone da cui si recava, dimostrando che era a conoscenza del suo segreto.

Durante questa discussione Oskar ricorda un particolare episodio in cui il padre aveva cercato di convincerlo a salire sull'altalena, di cui aveva paura. Si reca in loco, e sotto le assi della seduta, trova un biglietto per lui.

Felice di aver in qualche modo ristabilito il legame con il padre, scrive a tutte le persone che ha conosciuto per ringraziarle.

Il film è tratto dall'omonimo romanzo di Jonathan Safran Foer

Film del 2011, drammatico, USA.

Durata; 129 minuti

Regista: Stephen Daldry

Interpreti: Tom Hanks, Sandra Bullock, Thomas Horn, Max Von Sydow, Viola Davis, John Goodman Jeffrey Wright, Zoe Caldwell

Film molto bello e commovente, la trama va oltre al tragico evento dell'11 settembre 2001 in quanto sottolinea le ripercussioni che tale avvenimento può provocare sulla vita delle persone.

Una poesia da sentire

Lo specchio

... le ho perse tutte
ad una ad una
come petali di rose.

Credevo di averle incollate
su di me come la
mia stessa pelle.

... mi sono state strappate.

Come potevo immaginare
che mi avrebbero accompagnato per sempre?!

Come potevo.?!

Erano solo maschere d'argilla!

Davanti ad uno specchio
mi sentivo forte e coraggiosa,
ora lo "specchio" mi umilia.



Una ricetta da provare

Un tempo in Sicilia, l'11 novembre, il giorno S.Martino veniva festeggiato dalle persone benestanti che potevano imbandire le loro tavole con prodotti dolciari di vario genere; i poveri, invece, dovevano attendere fino alla domenica successiva, in quanto aspettavano la simanata, cioè il salario settimanale, per potere assaporare i biscotti con il moscato. Nella giornata dell'11 novembre, oggi, si è soliti consumare i biscotti di San Martino, che hanno diverse varianti, a seconda delle zone in cui ci si trova. A Palermo, in particolare si è soliti mangiare tre tipi di biscotti: quelli semplici, quelli con la marmellata e quelli con la ricotta.

Biscotti di San Martino



Questa è la ricetta classica dei biscotti di San Martino, che risultano particolarmente duri. Nella tradizione siciliana, ogni commensale dispone di un bicchiere di moscato di Pantelleria, in cui intingerà il proprio biscotto per renderlo più morbido e gustoso.

Ingredienti:

1 kg di farina
250 g di strutto
160 g di zucchero
60 g di lievito di birra
40 g di semi di finocchio
cannella in polvere

Mettete in una ciotola grande la farina, al centro ponete lo strutto, lo zucchero, il lievito, precedentemente miscelato ad un po' di acqua tiepida, i semi di finocchio, e la cannella. Amalgamate fin quando l'impasto non sarà morbido e compatto. Tagliate l'impasto a cilindretti, che avvolgerete a spirale. Poneteli su una teglia imburrata e cuoceteli a forno ben caldo fin quando non saranno ben cotti, ricordandovi che dovranno risultare secchi e duri.

Biscotti di San Martino decorati



Questa è la prima variante dei biscotti di San Martino ed è riconosciuta dall'alta pasticceria palermitana, con i suoi sapori ed il lavoro certosino di decorazione.

Ingredienti.

Per i biscotti:

vedi ricetta classica

Da aggiungere:

Marmellata di albicocche q.b.

Glassa di zucchero (100 gr di zucchero e due cucchiaini di acqua) q.b.

Confetti colorati oppure caramelline q.b.

Procedete come nella ricetta precedente, ma mettete in forno a fuoco moderato e tirateli fuori quando sono cotti ma morbidi. Tagliateli a metà e farciteli di marmellata. Spennellate la marmellata anche all'esterno dei dolci e preparate la glassa con 100 gr di zucchero a velo e due cucchiaini di acqua, mescolando fin quando non risulta moderatamente densa. Ricopriteli interamente di glassa di zucchero, e decorate con i confetti, le caramelle, e tutto quello che volete. Lasciate asciugare.

Biscotti di San Martino ripieni di ricotta

Questa è la terza variante dei biscotti di San Martino.

Ingredienti.

Per i biscotti:

vedi ricetta classica

Da aggiungere:

Moscato q.b.

Ricotta q.b.

Zucchero a velo q.b.

Procedete come nella prima ricetta, metteteli in forno a fuoco moderato e tirateli fuori quando sono cotti ma morbidi. Tagliateli in due parti, facendo attenzione che sia un pezzo per $\frac{1}{4}$ e l'altro per $\frac{3}{4}$, e lasciateli raffreddare. Bagnate leggermente le due parti con il moscato. Fra base e "cappello" mettete una buona quantità di ricotta, precedentemente lavorata con un po' di zucchero. Spolverate la parte superiore con zucchero a velo e cannella in polvere.

10 canzoni per te

L'estate sta finendo, e un anno se ne va: con l'arrivo dell'autunno è quasi inevitabile ritrovarsi a pensare, con fare un po' malinconico, alle giornate estive ed ai ricordi di momenti appena trascorsi. Nella nostra rubrica quindi, per l'appuntamento autunnale, ci immaginiamo di scorrere le canzoni che abbiamo ascoltato e cantato nel nostro gruppo musica, come se stessimo sfogliando un album di fotografie. Di fotografie con sapore di antico, scattate con una macchina con tanto di rullino, e stampate sulla carta lucida. Di quelle che finché non si apriva il pacchetto del fotografo non si poteva sapere come erano venute: ce ne era qualcuna un po' troppo chiara, qualcuna un po' troppo scura. Qualcuna mossa, e qualcuna in cui mancava un pezzo importante del soggetto, che era rimasto fuori dall'obiettivo, e vabbè.

Qualcuna in cui un nostro amico stava per starnutire, o avevamo gli occhi chiusi. Poi c'erano quelle venute benissimo, ma erano davvero poche. Di sicuro ognuna aveva un significato per noi e ci affezionavamo sia a quelle venute bene sia a quelle venute un po'

male. Così come le fotografie, le canzoni secondo noi hanno il potere di riportarci ad un ricordo, ad un sentimento magari lontano nel tempo. Le canzoni ci suscitano tante emozioni, ci fanno ridere oppure commuovere. Avere la possibilità di cantarle insieme ci ha fatto sentire in modo ancor più forte queste sensazioni e poterne parlare con gli altri partecipanti del gruppo ci ha fatto scoprire nuovi punti di vista, magari molto lontani dal nostro, ma di certo altrettanto affascinanti.



Azzurro – Adriano Celentano

*“ ... descrive la ricerca di qualcosa che quando lo si ottiene non è come lo si è immaginato
...”*

Il cielo d'Irlanda – Fiorella Mannoia

*“ ... dopo il temporale i colori vengono fuori meglio, il cielo è fuori ma è anche dentro di noi
...”*

Battito animale – Raf

*“... se ci si ferma troppo l'istinto non lo si ha più, ma se ci si lascia prendere un po' è bello,
dà un senso di libertà ... ”*

Via del campo – Fabrizio De Andrè

*“ ... è una storia di vita che riguarda tutti noi, possono venir fuori delle cose belle anche da
quelle che sembrano brutte ... ”*

Pippo non lo sa – Trio Lescano

*“... è una persona sicura di sé ... non si cura del giudizio degli altri, ma ridere dietro alle
persone è una cosa non bella”*

Immobile – Emma Marrone

*“ ... viene evidenziata la voglia di andare avanti dopo qualcosa di brutto, ricominciare a
camminare da soli è difficile ... ”*

Una donna per amico – Lucio Battisti

“ ... condividere il dolore con gli altri aiuta a sentirsi meno soli ... ”

Costruendo – Nicolò Fabi

*“... descrive l'entusiasmo dell'iniziare le cose e la fretta di arrivare al traguardo, perdendo
tutto quello che ci sta in mezzo ... ”*

Quando Sorridi – Neffa

“... mi viene il nervoso se sto male e qualcuno mi dice di non pensarci!”

Gli anni – 883

“... mentre lui frequenta lo stesso bar il tempo viaggia e cambia le cose ... ”

La barzelletta

Siamo nel paese della frutta...

c'e' un'uva cattivissima e arrabbiatissima che va' in giro...

L'uva incontra una mela...

Uva: mela spostati, sennò ti sparo...

Mela: si si si.. scusami scusami passa pure..

L' uva continua e va oltre... dopo un po' incontra una pera...

Uva: pera spostati sennò ti faccio nera...

Pera: per l'amor del cielo ecco mi sposto subito scusami... e così avanti.. tutta la frutta e gli ortaggi si spostano al procedere di questa uva cattivissima e presuntuosa... fino a che...

Uva: fico spostati altrimenti...

(e il fico che voleva fare il fico :-)

Fico: no non mi sposto, non mi fai paura uva..

Uva: vuoi fare a botte? Levati di mezzo!

Fico: no, non mi fai paura...

Uva: guarda che ti sparo! -estraendo un pistolone-

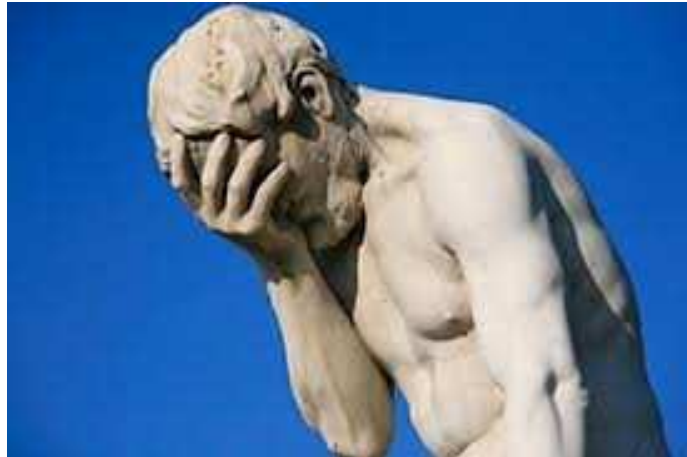
Fico: non ci credo... non mi prenderai in giro come gli altri..

Uva: ah si ... ?

!!!!!! B A N G !!!!!

Fico: aaaaahhhhaaa.....

Uva: Fico secco, Uva passa....



Finale a sorpresa



Da cane “da” guardia

A cane “di” guardia