

# Rivista della Clinica Psichiatrica

## Anno 2 numero 3

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



E IL GIORNALE CONTINUA

La Redazione



## Sommario

<b>Nel chiuso della tua cameretta</b>	pag. 5
<b>Per tutti gli altri giorni</b>	
In viaggio	pag. 6
La notte di San Lorenzo	pag. 11
Sotto un manto di stelle	pag. 12
<b>La redazione consiglia:</b>	
Un libro da leggere	pag. 13
Una fiaba da raccontare	pag. 14
Un detto popolare	pag. 15
Un film da vedere	pag. 17
Una poesia da sentire	pag. 18
Una ricetta da provare	pag. 19
Un disco da ascoltare	pag. 22
Un angolo della arte . Artisti dilettanti+	pag. 23
La barzelletta	pag. 24



## **Nel chiuso della tua cameretta**

Il 24 ottobre 2014 si è conclusa la V Edizione del Master in "Infermiere Psichiatrico" dell'Università del Piemonte Orientale.

Gli studenti hanno esposto le loro tesi con passione, emozionati, grati.

Grati a Eugenio Torre che questo Master ha voluto, perchè da sempre attento ai sentimenti e alle emozioni, alla relazione con i pazienti, alla formazione del personale.

I tesisti hanno, tutti, posto l'accento sugli insegnamenti ricevuti dal Professore, hanno parlato di nutrimento dell'anima, di arricchimento che questa esperienza ha dato loro, non solo per la professione ma anche per la vita.

Hanno sottolineato che il Master ha aiutato a vedere sotto un'altra luce la relazione fra pazienti ed operatori, ha dato un senso ancora più profondo al lavoro sui pazienti, per i pazienti e soprattutto con i pazienti.

Ecco, ho pensato, nel chiuso della mia cameretta, che questa giornata conclusiva del Master andasse condivisa anche con coloro che con tanta passione contribuiscono alla riuscita di questa rivista e con coloro che la leggono.

E desidero qui ringraziare anch'io, al di fuori del "chiuso della mia cameretta", il Professore che con i suoi Insegnamenti ci guida quando, operosi nella stesura di ogni numero della nostra rivista, un pò testimoniamo il suo Insegnamento.

Nunzia Chieppa

## Per tutti gli altri giorni

### In viaggio: una gita all'Orrido di Bellano

Per chi come me non ha fatto le vacanze, le gite fuori porta sono sempre una risorsa piacevole ed importante perché si visitano luoghi che arricchiscono e che fanno piacevolmente trascorrere una giornata lontano dalla città.

Certo il mare è il mare ed io lo amo ma appena posso non perdo mai occasione per visitare luoghi particolari e suggestivi come quello che sto per descrivervi. L'occasione nacque anche dal fatto che approfittando della presenza del mio compagno che non aveva mai visto l'Orrido, decisi di fargli conoscere questo meraviglioso posto e decisione presa, saltammo in macchina con destinazione Bellano.

Questo luogo ve lo consiglio di cuore e spero attraverso il mio racconto, di incuriosirvi e fare in modo di farvi godere di questo magnifico spettacolo della natura.

Si raggiunge attraverso l'autostrada per Milano, proseguendo poi sulla tangenziale sino a Cinisello Balsamo e poi verso Lecco.

Superata Lecco si prosegue in direzione Sondrio sino all'uscita per Varenna/Bellano e da qui si seguono le indicazioni per l'Orrido.

Si impiegano circa un'ora e trenta minuti di cui buona parte degli ultimi, godendo della vista del lago di Lecco in tutto il suo splendore e se si ha la fortuna di avere anche il sole, il tutto diventa ancora più bello.

La strada che arriva sino al centro del paesino di Bellano è la litoranea che appunto offre paesaggi mozzafiato ma per chi volesse concedersi di più, si può raggiungere Bellano in battello partendo da Bellagio che si trova là dove i due rami del lago, si biforcano ad Y.

Lambito sulla sinistra il Parco della Rimembranza si arriva ben presto in Piazza San Giorgio dove sorge la chiesa dei Santi Nazaro, Celso e Giorgio.

La chiesa è fiancheggiata da una scalinata a destra che segna l'imbocco della via XXV Aprile e, percorso il primo tratto della scalinata, giunti più o meno al campanile della chiesa, le indicazioni non lasciano dubbi; qui si accede all'Orrido di Bellano.

L'Orrido è aperto tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 22.30 dal 1° giugno al 30 settembre, da martedì a sabato; dalle ore 10 alle 13 e dalle 15 alle 18 dal 1° ottobre al 31 maggio.

Domenica e festivi apertura continuata dalle ore 10 alle 18 e chiusura nei giorni 24 e 25 dicembre e 1° gennaio.

All'ingresso un custode potrà fornire utili informazioni e previo pagamento di un biglietto di pochi euro, si potrà accedere.

Prima però un po' di storia su questo affascinante luogo.

Orrido per estensione è una gola rocciosa, in particolare nei tratti di quei fiumi o torrenti le cui acque precipitano giù per anfratti e grotte, formando cascate spettacolari che scavano la roccia.

L'origine di questa piccola meraviglia della natura risale a quindici, ventimila anni fa quando al termine delle Era Glaciale, le acque di fusione dei ghiacciai presero a scorrere vorticosamente aprendosi la strada verso valle.

Lentamente il torrente Pioverna che percorre buona parte della Valsassina, scolpì il fondovalle per poi iniziare a scavare un solco sempre più stretto e profondo che da Taceno giunge al lago.

La corsa delle acque finiva probabilmente con un'altra cascata che piombava da un gradino roccioso.

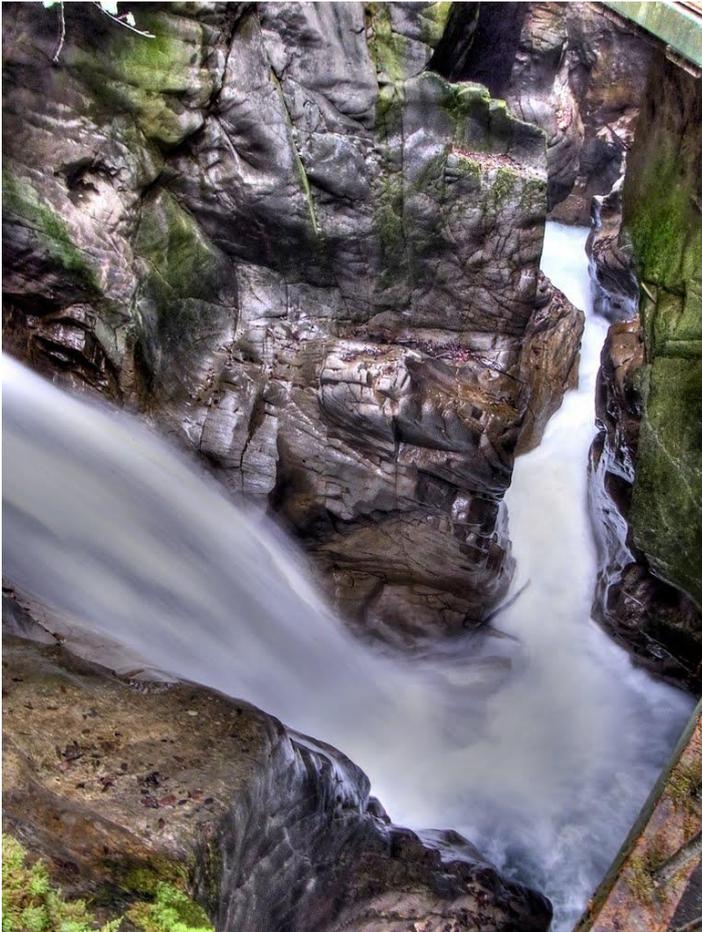
Lentamente l'azione erosiva delle acque ha scavato il gradino facendo arretrare la cascata lasciando il posto alla stretta gola dell'Orrido.



Già agli inizi del 1800 grazie all'energia motrice fornita dalle acque del Pioverna si avvalsero industrie legate alla lavorazione del ferro, della seta, del cotone.

Nel 1998 il Comune di Bellano acquistava l'area dell'Orrido e ne rilanciava l'immagine turistica e le acque del Pioverna furono utilizzate per l'attuale centrale idroelettrica.

Nonostante gli interventi dell'uomo, l'Orrido di Bellano conserva ancora una notevole suggestione, specie nel periodo in cui le acque sono più abbondanti.



Molte le leggende legate a questo luogo; basti pensare che quivi giace il valoroso guerriero Taino sepolto col suo tesoro, alla Casa del Diavolo posta all'entrata dell'Orrido nota con questo nome per leggende di origine satanica, al suicidio di una vedova di Bellano per il tradimento del suo amante, alle gallerie costruite che servivano ad introdurre nelle segrete donne e fanciulle al riparo di occhi indiscreti. Tutti fatti che rendono palpabile il fascino misterioso del luogo.

L'Orrido fu ispirazione anche di molti poeti, scrittori e letterati poiché un simile luogo non poteva lasciare insensibili i romantici animi del tempo.

Stendhal, Wagner, Boldoni, Manzoni, Piero Pizzi (di cui riporto la poesia dedicata all'Orrido) rimasero incantati dal fascino e dalla magia del posto.

Mugge il Pioverna al ciel nascosto  
nell'Orrido cupo d'infemale aspetto,  
in certe notti d'inverno ancor saggira  
ululando alla luna misera strega,  
arse le viste frementi d'ora  
i demoni invoca tra infidi gorgi,  
poi l'alba svela una viscida serpe  
tosto ghermita da nero rapace  
alle Grigne diretto e del torrente l'onda  
trova nel lago infin la pace.+  
Piero Pizzi (Lecco)

Ed ora il percorso.

L'Orrido è un canyon naturale molto suggestivo dove fra cascate e grotte naturali, panorami mozzafiato, una ricca vegetazione, tetri anfratti dal cupo rimbombo delle acque tumultuose, il sole riflette su gigantesche marmitte e suggestive spelonche creando bagliori indescrivibili.

È come essere in balia della natura dove si apprezzano colori, sapori ed odori.

Questa gola naturale inizia percorrendo alcune scalette immerse nel verde che portano ad una lunga passerella che lambisce le opere di captazione idriche che convogliano le acque del Pioverna.

Al termine della passerella si entra nell'Orrido la cui gola è anticipata da una grandiosa marmitta dei Giganti di oltre 10 metri di diametro con pareti perfettamente levigate e scavate che con ammirazione si apprezzano e si respirano.

Si prosegue attraverso un sistema di passerelle infisse nella roccia che sembrano quasi finire contro le rocce stesse che il torrente ha eroso impiegando molte migliaia di anni.

Si è qui giunti all'imbocco della stretta gola che prosegue tra spigoli rocciosi lisciati dalle acque.

Un susseguirsi di passerelle a ridosso delle pareti rocciose consente di percorrere tutto l'Orrido e di ammirarne ogni angolo, godendo della sua spaventosa bellezza.

Il rumore delle acque che scorrono una cinquantina di metri sotto le passerelle dà luogo ad un boato assordante che incute un po' di paura ma dal fascino talmente grande che fa dimenticare ogni inquietudine.

Da una galleria sulla destra esce una rombante cascata da cui prende vita un'acqua dalla strepitosa forza ed il pulviscolo acqueo che si solleva, ci raggiunge rinfrescandoci un po'. Il giro continua sulle passerelle ammirando ogni meraviglia che la natura ci offre sino ad uno spalto ombreggiato da platani, affacciato sul lato destro del torrente.

L'occhio spazia guardando in ogni dove carpendo lo scenario fantastico in ogni minimo particolare per fermarlo nella mente.

Da qui si ci spinge ulteriormente sino ad ammirare alcune belle pozze smeraldine; acque azzurre e color smeraldo che riempiono gli occhi di stupore e di gioia per la magia dei colori che si creano come un arcobaleno dolce e suggestivo.

Poi si giunge al punto d'origine dello Sgrido.

Il percorso finisce in una zona verde e tranquilla da cui parte una scalinata con affaccio sul lago come a coronamento dello scenario goduto ed di una pace ritrovata.

Il giro finisce col cuore che scoppia di gioia ed è inutile dire che il mio compagno ha apprezzato moltissimo questo luogo ed io sono stata felice di averlo condiviso con l'uomo che amo.

Lo Sgrido è una esperienza diversa e particolare che mi ha fatto emozionare, gioire e tremare ma che mi fa sempre stupire di quanta bella e magnifica e possente sia la natura che ci omaggia sempre di bellissimi regali.

Per questo lo porterò sempre tra i miei più cari ricordi e perché mi ha permesso di aver goduto di vita riflettendomi attraverso lo specchio della natura.

Spero così attraverso il mio racconto, di aver fatto appassionare anche voi.

FUFFY

## La notte di San Lorenzo

La notte di San Lorenzo (10 agosto) è tradizionalmente associata al fenomeno delle stelle cadenti. Tra il nove e il dodici agosto infatti la Terra è attraversata da un numero di piccole meteore molto più alto del normale, visibili alle nostre latitudini in quanto il cielo estivo è spesso sereno. Si deve il nome di notte di San Lorenzo in quanto si ricorda il Santo San Lorenzo martoriato, al quale è dedicata la celebre poesia di Giovanni Pascoli, «dieci agosto», che interpreta le stelle cadute come lacrime celesti del Santo. In questa notte si crede che si possano avverare i desideri di tutti coloro che si soffermano a guardare le stelle cadenti.

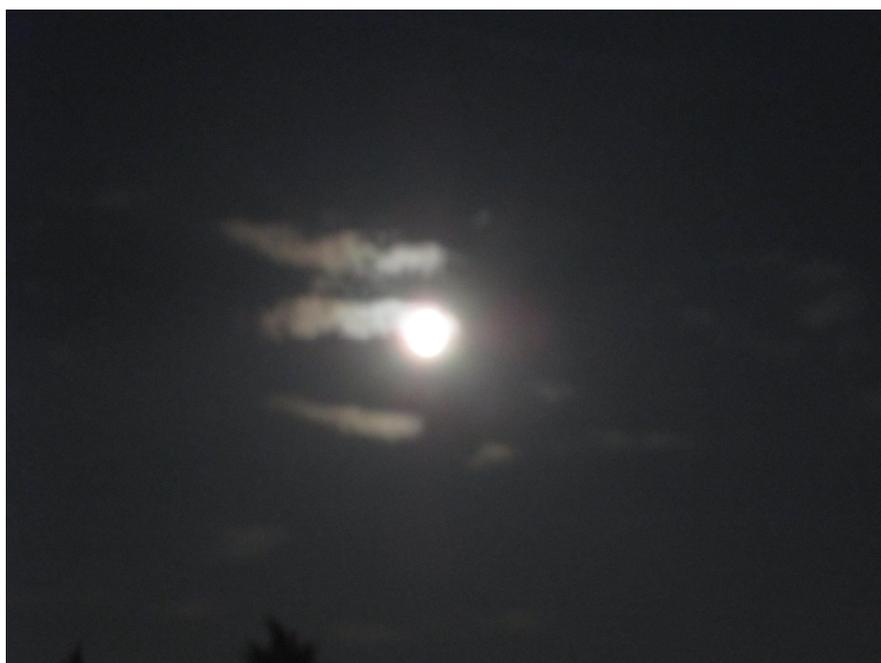
In Romagna, il giorno di San Lorenzo ci si deve immergere sette volte in mare per purificarsi e attrarre a sé fortuna e felicità.

Proprio in concilianza con la notte di San Lorenzo la Luna si è presentata nel suo massimo splendore, il 10 agosto infatti si è verificata la Super Luna, fenomeno che si è presentato 3 volte quest'anno, il 12 luglio, il 10 agosto e 8 settembre.

Questo fenomeno capita raramente ad intervalli di anni, condizionando la visibilità notturna, illuminando il cielo e rendendo più difficile l'osservamento delle stelle cadenti.

Non ci resta che restare con il naso all'insù a guardare le stelle, esprimere un desiderio e sperare che si avveri.

Giuseppina



Super Luna - Foto di Giuseppina . 8 settembre 2014

**10 agosto**  
Di Giovanni Pascoli

San Lorenzo, io lo so perché  
Di stelle per l'aria tranquilla  
Arde e cade, perché si gran pianto  
Nel concavo cielo sfavilla.  
Ritornava una rondine al tetto.  
Luccisero: cadde tra ispini;  
ella aveva nel becco un insetto:  
la cena dei suoi rondinini:  
ora è là come in croce, che tende  
quel verme a quel ciel lontano;  
e il suo nido è nell'ombra, che attende,  
che pigola sempre piano.  
Ora là nella casa romita,  
la aspettano aspettano invano:  
egli immobile attonita, addita  
le bambole al cielo lontano.  
E tu, Cielo, dall'alto dei mondi  
Sereni, infinito, immortale,  
oh! d'un pianto di stelle lo inondi  
questo atomo opaco del Male.

## **Sotto un manto di stelle**

Vorrei ritrovarmi lì, a tarda sera, seduta sulla spiaggia dorata per poter parlare in silenzio con le onde del mare: le mie emozioni ballerine ed i miei pensieri vagabondi venivano catturati dai riflessi della luna sull'acqua e trasformati, come per incanto, in onde vellutate che sembrano cantarmi la ninna nanna. Davanti a me l'orizzonte buio veniva illuminato dalle luci dei pescherecci. Ai lati di quella conca brillavano le luci dei paesini lontani. Tutto era avvolto da un manto di stelle: le mie amiche stelle! Con il loro luccichio sembravano farmi l'occhiolino in segno d'attesa. Tutto era così suggestivo ma ò per una serie di circostanze, non riuscivo a godere di quell'incanto. Tra me ed il paesaggio che mi stava di fronte non c'era molta sintonia. Mi è difficile descrivere il paesaggio che c'era dentro di me se non paragonandolo ad un sentiero di montagna tortuoso ed arido. Sì, i miei occhi erano umidi così come era umida la stessa notte. Ma le lacrime erano come incollate e niente riusciva a scioglierle. Cercavo di essere in simbiosi con il paesaggio che vedevo ma temevo che le mie emozioni ed i miei pensieri fossero stati catturati anche dalle ombre vaganti della notte.

Anna

## Un libro da leggere (a cura di Alessandro)

Il dubbio

Il libro, scritto da Luciano De Crescenzo, parla tramite storie inventate, mescolate a fatti reali della vita dell'autore, di come l'autore si pone di fronte a domande cruciali come l'esistenza di Dio, il caso, l'entropia, il tempo e lo spazio.

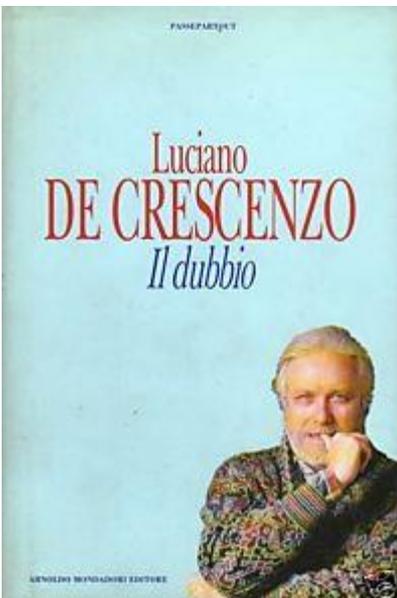
Tra tutte le varie storie del libro, quella che mi è rimasta più impressa racconta di un signore che, rimasto a piedi con la macchina durante un acquazzone, si reca nella villa più vicina per chiamare soccorso, l'anziana proprietaria molto disponibile, dopo aver colloquiato un po' col malcapitato, si rende conto, che questi era il fratello di un suo vecchio amico di gioventù.

Molto contenta la signora, che proprio quella sera stava festeggiando i suoi 65 anni, lo invita a cena con i suoi ospiti ed essendo domenica sera, lo invita a rimanere a dormire da lei, avendo a disposizione molte camere.

La cena scorre più o meno veloce, ma il clou della storia avviene di notte. La signora, svegliata da dei rumori, scende in salotto, e scopre il suo ospite armeggiare con la TV.

Chiedendo spiegazioni su cosa stesse facendo, questi le risponde che voleva ringraziarla per la sua ospitalità facendole un regalo.

Stava apportando delle modifiche al televisore, e grazie ad esse la signora poteva vedere sullo schermo la sua vita, e andando avanti e indietro con il telecomando guardare cosa sarebbe successo alla sua vita se avesse preso un altro tipo di decisione. La vecchietta passa tutta la notte a guardare le varie realtà alternative, quando all'improvviso si sveglia nel suo letto. Era tutto un sogno.



Questa storia mi ha fatto riflettere, come penso un po' tutti abbiano fatto nella loro vita prima o poi. E se avessi preso una decisione diversa rispetto a quella che ho preso cosa sarebbe successo, se avessi fatto così o così le cose sarebbero state migliori, quanti potendo tornare indietro avrebbero fatto le cose diversamente?

Allora il libro in se è molto carino, spiega concetti un po' complessi in modo semplice, anche se devo dire che sono rimasto un po' deluso perché ritenevo che De Crescenzo scrivesse libri che facessero ridere o di quel genere. Proverò a leggere qualcosa dell'autore e vi saprò dire, restate in ascolto

## Una fiaba da raccontare (a cura di Anna)

### La ciotola del nonno

Questa è una fiaba scritta dai Fratelli Grimm e rivisitata da Giovanni Pascoli.

C'era una volta un povero vecchio che non ci vedeva più, non ci sentiva più e le ginocchia e le mani gli tremavano.

Quando era a tavola, non potendo tenere fermo il cucchiaino, faceva cadere la minestra sulla tovaglia e qualche volta gliene scappava anche dalla bocca.

La moglie di suo figlio provava un certo schifo e, purtroppo, anche suo figlio, tant'è che gli vietarono di sedersi a tavola con loro.

Il povero vecchio stava seduto accanto al camino a mangiare un po' di zuppa in una scodella di terracotta.

Poiché le sue mani tremavano sempre più, un giorno la scodella cadde e si ruppe.

La nuora gliene disse di tutti i colori ma il povero vecchio non rispose.

Gli comprarono una scodella di legno e gli dissero: «Questa certo non la romperai!»

Una sera suo figlio e la nuora videro il loro bimbo che cercava di unire i pezzi della ciotola rotta.

Il padre chiese: «Che fai?»

Il bambino rispose: «Aggiusto la scodella per dare da mangiare a te e alla mamma quando sarete vecchi». I genitori si commossero e a quel punto decisero di far tornare il nonno a tavola, consapevoli di aver sbagliato.

Le favole dei Fratelli Grimm prendono molte volte spunto dalla realtà quotidiana e perciò, pur essendo scritte ai primi dell'Ottocento, sono spesso attualissime.

Le loro storie non sono state pensate per un pubblico di bambini ma sono indirizzate agli adulti, come in questo caso.

Impariamo a rispettare e amare gli anziani, non solo per umanità ma anche perché ci trasmettono saggezza e ci aiutano con la loro preziosa esperienza.



Anna

## Un detto popolare (a cura di Anna)

### Adda passà a nuttata

Adda passà a nuttata, tradotto in italiano significa «deve passare la notte».

A Napoli, e non solo, queste quattro parole vogliono dire tanto, tantissimo: dentro c'è tutta la filosofia di un popolo, tutta la speranza e la pazienza che resiste da centinaia di anni.

Queste parole si possono dire in tanti modi: mormorate, urlate, sospirate ed ogni volta avranno lo stesso significato.

Il grande Eduardo De Filippo le ha scandite in «Napoli Milionaria», mentre si sedeva ad un tavolo e si fregava le mani; guardava il soffitto di un basso, come se stesse parlando con Dio, in segno di preghiera.



*Una descrizione dei bassi la offre Matilde Serao che visse per alcuni anni in un basso della piazzetta «ECCE HOMO» e li descrive così: «Case in cui si cucina in uno stambugio, si mangia nella stanza da letto e si muore nella medesima stanza dove altri dormono e mangiano;*

*case i cui sottoscala, pure abitati da gente umana, assomigliano agli antichi, ora aboliti, carceri criminali della Vicaria»*

*Mentre il basso è un'abitazione destinata al popolo che non può permettersi altre soluzioni abitative, il grande Eduardo De Filippo riesce a trovare ispirazione dai bassi, visti come ambientazione spesso insostituibile delle sue famose commedie, dove esalano cattivi odori, ma vi brulica una umanità viva e ricca di sentimenti. Oggi è diffusa la riconversione in botteghe, cantine, garage, inoltre, in molti bassi del centro antico è possibile trovare botole che portano a Napoli sotterranea, dove è possibile vedere i numerosi resti greco-romani rimasti nel sottosuolo.*

L'espressione del suo viso era seria, composta: zigomi alti, fossette pronunciate e sopracciglia allineate.

Oggi, il più delle volte, Adda passò a nuttata+si dice contro voglia con una vena di rabbia nella voce; un lamento che viene fuori come un rigurgito.

Adda passò a nuttata, chiaro e semplice.

Meglio di certi slogan che si sentono in giro, per le strade, in televisione o alla radio.

Durante la guerra, queste quattro parole avevano un senso di speranza: dopo la notte, arriverà il giorno; e col giorno finiranno le tenebre e verrà la luce.

La gente se le ripeteva per farsi coraggio tra i vicarielli di Napoli. mentre bombardavano o sparavano ci si stringeva l'uno con l'altro e si diceva questa mezza battuta.

In quei tempi il teatro si faceva in mezzo alla strada, tra le macerie, senza palco e senza sipario.

Da messaggio di speranza di una generazione a retorica annoiata di un'altra, quella di oggi: Adda passò a nuttata+ha tutto un altro sapore.

Gli occhi vengono fatti rivoltare all'indietro, le labbra si arricciano; le dita che siano lunghe o corte, grosse o ossute, s'afferrano tra di loro per mantenersi come per dire pazienza+ (pazienza).

Oggi questo è il significato. Le aspettative sono cambiate: prima c'era un ampio margine di miglioramento e dalla normalità disastrosa si sperava di passare ad un futuro radioso; oggi si spera di arrivare a un minimo di tranquillità, perché la normalità non è più normale ma è cosa assurda, straordinaria.

Anna

## **Un film da vedere (a cura di Rosario)**

### **Midnight in Paris**

Midnight in Paris è un film scritto e diretto da Woody Allen. Esso narra di Gil (Owen Wilson), giovane sceneggiatore di Hollywood che desidera intraprendere la carriera di scrittore. Trovandosi a Parigi ospite dei genitori della sua ragazza Inez (Rachel McAdams), sogna di poter vivere nella Parigi degli anni venti in cui molti scrittori, suoi idoli, vissero e produssero opere. Una volta a Parigi incontrano un amico di lei: Paul (Michael Sheen) che li coinvolge in attività culturali e non fa mai sentire la mancanza della sua pedanteria. Una sera dopo una degustazione di vini, Gil decide di fare una passeggiata per Parigi finchè non si perde, si siede su una scalinata e scocca la mezzanotte. Ad un tratto viene invitato a salire su una macchina d'epoca che passò di lì e magicamente si ritrova ad un party in stile anni venti dove incontra la coppia Fitzgerald, scrittori e sceneggiatori che lui amava tanto. Dopo un attimo iniziale di smarrimento, Gil realizza di essere nella sua agognata Parigi degli anni venti, incontrerà Hemingway, a cui chiederà di leggere il suo romanzo in scrittura.

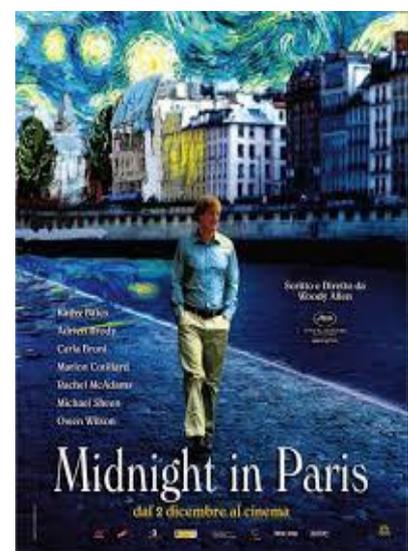
Così dopo la prima esperienza Gil si reca tutte le notti nello stesso posto dove incontrerà altri artisti di spicco come Picasso, Gaguin e Joyce. Qui inizia la sua vita parallela: di giorno con Inez e la sera catapultato nella vecchia Parigi. Il romanzo che verrà letto dall'amica di Hemingway, Gerturde Stein sarà un ottimo tramite per capire la personalità di Gil e della sua vita privata, in occasione dell'incontro con Picasso incontrerà una ragazza, anche lei sognatrice e desiderosa di vivere nella Parigi della belle époque, con lei stringerà un forte legame che spingerà Gil a mettere in discussione la sua vita nel presente per poter restare con lei nel passato. Ma dopo varie vicissitudini Gil capisce una cosa fondamentale che lo porterà a lasciare la sua ragazza nel presente, trasferirsi a Parigi e vivere con una nuova prospettiva il presente.

Regia: Woody Allen

Genere: Commedia, fantastico

Durata: 94 min

Anno: 2011



## Una poesia da sentire

Fantasmi della notte portatemi via  
fatemi vedere al luce dei vostri occhi  
fatemi sentire la voce del vostro cuore  
non lasciatemi, qui, sola nel buio che mi circonda  
fate che io non vi tema più  
datemi la forza che mi manca.  
Fantasmi della notte portatemi via e  
Insieme inoltriamoci nel mondo dei misteri.  
Fantasmi della notte portatemi via e  
Insieme combattiamo il nemico  
dell'anima mia.

Anna  
17/04/1997

Abbandonati alle coperte  
ti dimeni per entrare nel mondo  
dei sogni  
dove tutto è possibile  
oltre le soglie del sensibile  
ti rigiri tra le lenzuola  
pensi in fondo ad una cosa sola.  
Palpebra socchiusa stanca  
pensi alla assenza di ciò che manca.  
Cadi in un sonno profondo  
Dove la mente trova terreno fecondo.

Rosario

## Una ricetta da provare (a cura di Fuffy)

### Gli arancini siciliani

Le arancine o gli arancini; così sono chiamati in base alle diverse zone della Sicilia, ma comune denominatore è %arancini+come si dice in dialetto.

Diverse sono le ricette in base alle zone, ma la mia (modestia a parte) è la ricetta più buona del mondo e ve la consiglio vivamente.

INGREDIENTI (per sei persone):

1 kg di riso Arborio

3 tuorli

3 albumi

50 gr di burro

500 gr di carne per bollito a pezzi

300 gr di piselli

3 uova sode

3 mozzarelle

1dado di carne

1 costa di sedano

½ carota

1 cipolla

1 passata di pomodoro da 750 g

50 gr di pecorino grattugiato

1 bustina di zafferano

3.5 lt. di acqua

sale, pepe, olio di oliva q. b

olio di semi e vino bianco q.b.

½ cucchiaino di zucchero

2 chiodi di garofano

2 foglie di alloro

pangrattato q.b.



## PREPARAZIONE

Preparare il bollito di carne aggiungendo all'acqua ed alla carne, ½ cipolla, la carota, la costa di sedano ed il dado.

Quando la carne è cotta togliere dal brodo le verdure, scolare la carne e frullarla col robot da cucina per pochissimo tempo sino ad ottenere una carne sfilacciata.

Il brodo ottenuto, va filtrato e utilizzato in un secondo tempo.

Col bollito di carne, preparare un ragù facendo soffriggere mezza cipolla tritata finemente in olio di oliva e, quando è ben rosolata, aggiungere la carne.

Far rosolare la carne per qualche minuto, sfumare con un po' di vino bianco e poi aggiungere la passata di pomodoro.

Aggiustare di sale e di pepe, aggiungere il alloro, i chiodi di garofano e lo zucchero.

Far cuocere per un'oretta aggiungendo dell'acqua se serve ma il risultato finale, dovrà essere un ragù molto ristretto.

A metà cottura aggiungere i piselli che devono cuocere insieme al ragù.

Lessare le uova, raffreddare e sgusciare e tagliarle a piccoli pezzi.

Tagliare a fette la mozzarella, tamponarla con la carta da cucina per eliminare l'acqua in eccesso e poi tagliare a piccoli pezzettini.

Quando tutti gli ingredienti sono pronti, procedere alla cottura del riso.

Usare il brodo ottenuto la cui quantità va misurata per un totale di 3 lt. di brodo.

Se la quantità ottenuta non basta, aggiungere dell'acqua calda sino a raggiungere i 3 lt. occorrenti.

Mettere a bollire e raggiunta l'ebollizione aggiungere il riso, e poco dopo lo zafferano; aggiustare di sale.

Il riso deve avere una cottura al dente e, a cottura raggiunta, a fuoco spento aggiungere i 3 tuorli, il burro ed il pecorino.

Attenzione: il riso assorbirà tutto il brodo come un risotto e quindi non è necessario scolarlo in quanto avrà una consistenza morbida.

Mescolare bene il tutto e porre su un vassoio a raffreddare.

Battere bene gli albumi.

Inumidirsi le mani con gli albumi; prendere un quantitativo di riso sufficiente e preparatevi il coperchietto dell'arancino.

Poi, prendere un'altra parte di riso e adagiarlo sul palmo della mano formando una pallina concava al cui interno porrete il ragù, la mozzarella e le uova sode.

Con il coperchietto di riso preparato in precedenza chiudete l'arancino e passandolo tra le mani date la forma tondeggiante dell'arancino bagnandovi le mani nell'albume se occorre.

Passarli nel pangrattato e ad operazione ultimata, friggere in immersione in abbondante olio di semi sino a completa doratura.

Porre su carta assorbente e consumare caldi.

P.S. Questa è la ricetta originale ma io che non amo i piselli non li aggiungo al ragù e per rendere gli arancini un po' ma giusto un po' più leggeri, non metto l'uovo sodo.

Tutto il resto come da ricetta.

A mio figlio piacciono anche con un interno fatto di spinaci al burro che lego con besciamella e pecorino grattugiato: buonissimi anche questi !!!!!

Descritti così, sembra che la ricetta sia difficile e laboriosa ma se vi organizzate il giorno prima col bollito ed il ragù, tutto risulterà più semplice e credete la fatica sarà ricompensata al primo boccone che vi ripagherà all'istante.

Che dire? ..Buon lavoro ma soprattutto .. BUON APPETITO!!!!!!

FUFFY

## Un disco da ascoltare

In questo numero, allontanandoci dall'abitudine di consigliarvi 10 canzoni, abbiamo pensato di suggerirvi l'ascolto di un disco intero. Già, perché alcune canzoni, meravigliose se ascoltate singolarmente, diventano ancora più cariche di significato se calate nel contesto di un'opera. Un po' come i capitoli o le storie di un libro, da leggere dalla prima all'ultima pagina. Proprio per questo motivo il disco che vi proponiamo è: Non al denaro non



all'amore né al cielo di Fabrizio de Andrè. Come molti di voi sapranno, questo disco del 1971 è liberamente ispirato dall'Antologia di Spoon Rivers di Edgar Lee Masters, una raccolta di poesie pubblicate agli inizi del novecento in cui vengono raccontate le vite degli abitanti di un immaginario paesino negli Stati Uniti. Fabrizio De Andrè, affascinato da quest'opera ha quindi pensato di musicare le parti che più lo avevano colpito, regalandoci così una piccola selezione di otto poesie poi divenute canzoni dell'album.

Nei brani vengono trattati numerosi temi riguardanti la vita dell'uomo, l'amore, il rapporto con gli altri e la società, con la realtà e le sue illusioni.

Si passa quindi dal raccontare le vicende di un *matto del paese*, poco ascoltato dagli altri e isolato dalla società per le bizzarrie a causa delle quali non riesce ad esprimere i vissuti del suo cuore, al racconto della vita di un giudice che divorato dalla rabbia derivante dalla propria storia personale influenza le sue scelte professionali e tenta di vendicarsi delle ingiustizie subite. Gli altri brani raccontano la malattia, la medicina, l'eterno dilemma tra ragione e sentimento, tra terreno e celeste, che sembra risolversi nella storia del Suonatore Jones, che grazie alla musica riesce a vedere la libertà, a donare emozioni alla gente ed allo stesso ottenere soddisfazione nel lasciarsi ascoltare. Un disco ricchissimo di immagini e di sentimenti che ci toccano e commuovono forse perché ogni personaggio, con la sua storia, più o meno vicina alla nostra vita, ci somiglia un po' e riesce a dare un volto a qualcosa che esiste dentro tutti noi.

*La collina* - 4:03

*Un matto (dietro ogni scemo c'è un villaggio)* - 2:37

*Un giudice* - 2:24

*Un blasfemo (dietro ogni blasfemo c'è un giardino incantato)* - 3:01

*Un malato di cuore* - 4:18

*Un medico* - 2:37

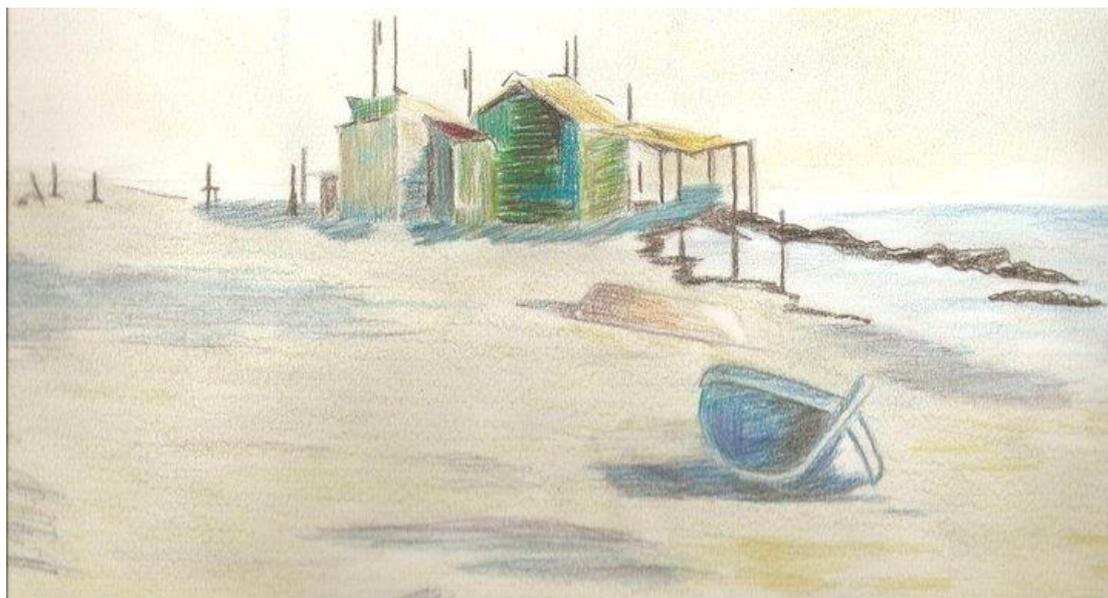
*Un chimico - 3:01*

*Un ottico - 4:34*

*Il suonatore Jones - 4:24*

## **L'angolo dell'arte – Artisti “dilettanti”**

**(a cura di Rosario)**



## La barzioletta

Pazzo suicida si sdraia sui binari della tratta ROMA-NAPOLI.  
Muore con otto ore di ritardo.

Il N. 2 anno 3 esce in occasione della Festa di Halloween (31/10/2014)