Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 9 numero 4

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità

Padiglione G

C.so Mazzini 18 – 28100 Novara

E IL GIORNALE CONTINUA…

La Redazione

Sommario

L’anno che verrà ricorda ciò che stiamo vivendo. 4

La nascita dei doni di Natale 6

La mia rinascita 7

30 dicembre 1993 8

“Ma tu che vai, ma tu rimani”. Inverni e primavere con la redazione. 10

La palestra 12

Un grasso, grosso matrimonio calabrese 14

La redazione consiglia

Un serie da vedere – La regina degli scacchi (A cura di Alessandro) 16

Lo sapevate che... (a cura di Anna) 18

Una fiaba su cui fantasticare (a cura di Rosario) 19

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna) 21

Una ricetta da assaporare - Paniscia novarese (a cura di Gisella) 23

L'angolo dell'arte (a cura di Rosario) 26

Il detto popolare – Del senno di poi ne son piene le fosse (a cura di Anna) 27

La barzelletta (a cura de La Redazione) 28

L’anno che verrà ricorda ciò che stiamo vivendo.

Gli effetti della pandemia ancora in corso continuano a farsi sentire e di fatto orientano anche le previsioni sul 2022. Pensando all’anno che sta finendo e a quello che sta arrivando, qualche attesa è doveroso averla, qualche desiderio è lecito esprimerlo.
Ne L’anno che verrà, canzone ascoltata e cantata coralmente poche sere fa con amici, Lucio Dalla, esprime i propri. La canzone è una delle più visionarie d’Italia. Seppur incisa nel 1978, questa canzone presenta tratti distopici e speranzosi allo stesso tempo. E che quindi si adatta a meraviglia al Capodanno 2021, in piena zona rossa per il Covid-19.
Oggi Lucio Dalla sarebbe un settantasettenne e non sappiamo come avrebbe trascorso i vari lockdown.
Caro amico, ti scrivo, così mi distraggo un po’ è il memorabile incipit della canzone. L’attacco di una lettera piena di riflessioni e complessità sul mondo che Lucio Dalla vedeva dal suo occhio di artista.
L’aspetto più intimista ovviamente c’è, l’impossibilità di stare vicino all’amico, senza scandalo. Come Lucio Dalla spiegò in tv a Serena Dandini: «È una canzone importante perché immagina una situazione di lontananza tra me e un amico e a cui faccio un rapporto dettagliato di come stiamo vivendo oggi: nella prima parte c’è un meccanismo del gioco che mi permette di esagerare».
Ma è davvero l’aspetto storico sociale che colpisce oggi. Era il 1978, anno terribile per l’Italia, insanguinata dal terrorismo delle Brigate Rosse che arrivò a rapire e uccidere l’allora presidente del Consiglio Aldo Moro. Tragedia, morte e incertezza del futuro, come oggi.

Un anno con i sacchi di sabbia vicino alla finestra.
Si esce poco la sera, compreso quando è festa, e c’è chi ha messo dei sacchi di sabbia vicino alla finestra. Il riferimento al terrorismo è chiaro, ma poi la canzone si apre in una lettera di speranza. E chi, dopo aver rinunciato a tutte le feste più importanti dell’anno, non vorrebbe un 2022 in cui sarà tre volte Natale e festa tutto il giorno, ogni Cristo scenderà dalla croce anche gli uccelli faranno ritorno.

La morte non sarà sconfitta, ma forse, sembra dirci Lucio Dalla, nell'anno che verrà farà meno rumore. Tornerà a essere una cosa normale, dopo tanta sofferenza: senza grandi disturbi qualcuno sparirà, saranno forse i troppo furbi e i cretini di ogni età.
Lucio Dalla ha fatto una canzone per niente pessimista, non ci sono miracoli, l'unico da fare è quello su noi stessi, essere sempre funzionanti, non vedere sempre il nero, il terribile.
Pertanto, ispirandomi a L'anno che verrà, con molta semplicità anche io esprimo un paio di desideri, che sento particolarmente urgenti: il primo la riscoperta del valore dell'unità, dello spirito di collaborazione, riducendo il "pensar male" e aumentando il "pensar bene", il credito e la fiducia nell'altro; il secondo l'interrogarsi sull'apporto che ognuno di noi deve e può portare a livello comunitario, abbandonano una visione egoica dell'esistere.

Eleonora Gambaro

La nascita dei doni di Natale

Il concetto di farsi regali l'un l'altro in un certo periodo dell'anno deriva da una tradizione pagana invernale chiamata Saturnalia.
Questa festività che aveva inizio il 17 di dicembre era dedicata a Saturno divinità romana dell'agricoltura.
I festeggiamenti duravano una settimana nella quale i pagani bevevano e mangiavano a dismisura e si scambiavano doni, tra cui: statuette di ceramica, candele festive, frutta secca, noci o altri derivati dei propri campi/allevamenti.
Ma il concetto più importante non erano necessariamente i doni o il valore di essi, i pagani festeggiavano per tutto ciò che i terreni davano loro durante l'anno ma soprattutto per riscaldare e illuminare un periodo dell'anno spesso cupo e glaciale con la speranza che un po' di questa luce e calore potesse rimanere durante l'anno nelle case di tutti i partecipanti.
E come era usanza dei pagani un saluto di buone feste è necessario "Io Saturnalia!" o semplicemente buon Natale.

Gerardo

La mia rinascita

Dicembre è uno dei mesi più sentiti dell'anno perché arriva il Natale. Purtroppo, a causa del COVID, negli ultimi due anni è stato stravolto, perché questo virus ha limitato la nostra vita sociale…ma, anche se con dei confini, siamo riusciti ad incontrare e stare insieme ai nostri cari. Ma non è di questo che volevo parlare. Mi ispirava dicembre perché è il mese della nascita ed io volevo condividere la mia rinascita.

La mia malattia mi ha fatto passare gli ultimi anni della mia vita tra alti e bassi. Purtroppo, per le persone che mi circondano non è sempre stato semplice stare vicino ad una persona che soffre per problemi di salute; rimangono vicine quelle più care, quelle che ti vogliono veramente bene, a volte poche, ma sincere per l'amore che ti danno.

Sono passati davvero tanti anni e anche se a volte stavo bene non era un benessere duraturo.

Posso ringraziare la mia dottoressa che non ha mai mollato, la mia famiglia che non mi ha mai abbandonato, mi sono stati sempre vicini e quando dico sempre intendo dire soprattutto nei momenti più bui…e poi la psicoterapia di gruppo, quanto è stata importante. Mischiando queste tre cose sono tornata a stare bene.

Posso chiamarla la mia rinascita. Le persone che si sono allontanate con il passare del tempo, e anche con mia grande fatica, sono tornate a far parte del mio quotidiano, e sono sicura che non hanno mai smesso di volermi bene, forse non volevano semplicemente vedermi soffrire. Adesso posso dire di stare bene e contenta del fatto che ci sono nuove persone importanti nella mia vita.

Giuseppina

30 dicembre 1993

Dicembre, un mese che a dir poco mi rattrista come già ho avuto modo di esternare in un articolo scritto precedentemente. Ma, quel dicembre 1993 è stato caotico emotivamente, allo stesso tempo determinante: ho concluso la mia avventura lavorativa per inoltrarmi in quella di ferroviera a riposo.

Avevo solo quarantadue anni quando mi si prospettò questa "occasione": prendere o lasciare!

Non nascondo la mia perplessità a riguardo: Oddio! "Cosa mai farò?" Certamente non era mia intenzione trascorrere il resto della mia vita come casalinga, questo ruolo non mi era congeniale. Ma andiamo per ordine: sono stata assunta nel novembre 1972 come dipendente del Ministero dei trasporti e precisamente facevo parte dell'allora Ferrovie dello Stato, oggi Trenitalia.

Come donna mi sentivo "privilegiata". L'ambiente era pressoché maschile, non ci volle molto a capire che avrei dovuto impegnarmi molto più dei miei colleghi maschietti. Eh già! Proprio così: dovevo rigare dritto, più di loro. Forse pensate che ci sia un po' di esagerazione in ciò che dico? No, assolutamente no, il regolamento era "militaresco". Nonostante le mie idee, dovevo adeguarmi. Confesso che mi sono camaleonticamente integrata, ma non appena ho potuto ho cominciato ad essere insofferente ad alcune regole; pertanto, cominciò per me un periodo di sana ribellione.

Per fortuna alcune cose stavano cambiando in meglio, anche perché avevo un certo seguito, ma ahimè! Qualche volta ho esagerato al punto da rischiare il consiglio di disciplina.

Passano gli anni e tirando le somme posso dire che, nonostante tutto, i miei anni lavorativi sono stati veramente gratificanti: il mio lavoro mi piaceva molto, avevo colleghe e colleghi con i quali c'era un'intesa vincente, grazie anche all'atmosfera familiare che si era creata col tempo.

Ma ecco che mi si prospetta la possibilità di andare in pensione con dei benefici. Come dicevo è stato un caos emotivo, fortunatamente non di natura psicopatologica. Ebbene sì, accettai! La mia decisione fu presa in perfetta autonomia, uno dei motivi per cui accettai era di natura logistica.

Non nascondo che, comunque, tutto ciò mi lasciava l'amaro in bocca ma, erano giorni di festa perché si avvicinava il Santo Natale e non avrei voluto pensarci. Rimandai i programmi futuri solo a gennaio 1994. Sì, avevo già dei progetti. Essere volontaria: di quale Associazione non avevo ancora deciso, ma volevo impegnarmi nel sociale fin dagli anni della mia adolescenza.

Lasciai, quindi, il mio ufficio, i miei colleghi, l'odore di quei vagoni con tanta tristezza e nello stesso tempo con la gioia di reinventarmi la vita.

Posso tranquillamente dire che gli anni lavorativi sono stati formativi per me. Nel senso che ho imparato a vivere con diverse realtà, poiché mi dovevo relazionare con colleghi provenienti da diverse regioni d'Italia, e questo è stato, indubbiamente fondamentale: dialetti diversi, tradizioni diverse, culture diverse... c'era solo da imparare e questo mi ha arricchita non poco. Si chiude così un altro capitolo della mia vita. Non persi tempo, a gennaio 1994 mi iscrissi all'Università della terza età frequentata per circa dieci anni. Allo stesso tempo iniziai ad essere volontaria A.V.O. che lasciai per occuparmi di anziani... cosa che faccio tutt'ora.

Approfitto per consigliare a molti di dedicarsi agli altri perché è un po' come dedicarsi a se stessi. Quindi non mi sono mai fermata, e come dice M.K.SONI: -

"Mi sono ritirata dal lavoro, non dalla vita!"

Anna

“Ma tu che vai, ma tu rimani”. Inverni e primavere con la redazione.

Quello che ho vissuto negli ultimi due anni, anni che coincidono con il percorso di specializzazione in psichiatria qui a Novara, non è facile da spiegare a parole. A volte, mi è sembrato di vivere dei cambiamenti così repentini che stentavo a rendermene conto.

Cambiamenti nei miei spazi, nelle mie relazioni, e in me stessa. Ho vissuto delle stagioni intense, inverni glaciali, solitari, mesti, ma anche primavere ricche di fiori bellissimi che profumavano di sorrisi e soddisfazioni. E nel fluire di questo tempo incerto, una certezza la avevo comunque: il gruppo redazione, che accompagno e mi accompagna fin dall’inizio. Durante quei lunghissimi “inverni” chiamati lockdown, abbiamo sperimentato la freddezza del vedersi solo tramite uno schermo, l’assenza del calore del contatto umano. Eppure, in questo modo abbiamo riscoperto cose che davamo per scontate, ci siamo resi conto che non basta vederci da lontano, ci serve “sentirci” vicino, ci serve mangiare le torte della dottoressa Gambaro insieme e discutere dei tanti temi che ci appassionano vedendo tutte le espressioni del nostro corpo.

Come per ogni inverno, ci siamo adattati al freddo, perché sapevamo, e sappiamo, che una primavera deve arrivare, magari a volte un po’ diversa da quelle a cui eravamo abituati, ma forse più preziosa, perché ora, dopo tanta nebbia, riusciamo ad apprezzare di più i colori. In fondo, è nelle giornate uggiose della nostra vita che riusciamo di più a riflettere su ciò che abbiamo di importante, quando non sempre sulla nostra testa c’è un ombrello per ripararci dalla pioggia, scopriamo delle strategie nuove per restare asciutti. Il gruppo redazione è per me un arcobaleno di relazioni umane che si legano nella loro splendida diversità. Mi ha insegnato quanto siano fondamentali la condivisione e il confronto, l’accettazione delle visioni diverse dalle proprie e la sospensione del giudizio. Mi ha insegnato che i cambiamenti che abbiamo vissuto insieme, sia in positivo che in negativo, possono sempre essere elaborati come un qualcosa di utile per noi stessi, da mettere nel nostro bagaglio di esperienze che ci fanno crescere. E infine mi ha insegnato che a volte, solo insieme riusciamo a creare qualcosa di davvero bello, quei frutti che ci porta la primavera che ci siamo costruiti, ognuno col proprio contributo.

Da soli, si sente sempre più freddo, e a volte, si scorge meno la luce del sole. E anche quest'anno, alla fine, arriva la stagione delle feste, che scatenano in ognuno di noi tanti sentimenti diversi, per alcuni felicità, per alcuni anche malinconia, ma, dopo tutto, come scriveva De André nella canzone "Inverno":

"Ma tu che vai, ma tu rimani
Vedrai la neve, se ne andrà domani
Rifioriranno le gioie passate
Col vento caldo di un'altra estate"

Sofia

La palestra

Io vado in palestra perché investire su me stesso, in fondo, è l'unica azione veramente utile.

Io vado in palestra perché non ho figli che mi cureranno quando sarò vecchio. Non ho nipoti, né per portarmi la spesa a casa, né per ascoltare le mie storie o i miei gusti e quella zuppa calda, se la vorrò, dovrò alzarmi io per farla, anche se avrò la febbre. Quella tisana sarò sempre io a prepararla mentre vorrò capire e imparare le nuove dinamiche informatiche per fare le future visite mediche. Meglio andare in palestra.

Questo stato… di cose, per ora, non mi garantisce un orizzonte molto sereno. Meglio sudare.

Le visite dovrò permettermele. Io dovrò badare a me stesso. Non potrò aspettare quella telefonata di quella voce cara che mi rincuorerà e che mi chiederà come sto. Tipica magari dei figli dei Vostri figli.
Nipote lo sono stato pure io e non conoscerò la gioia che ho potuto dare dall'altro lato. Mi fa pensare.

Andate in palestra. Date poco peso alle sensazioni magari di qualche giovane che guarderà ai Vostri chili di troppo senza capire o immaginare cosa li abbia "covati" o quale sofferenza li abbia accumulati addosso al Nostro corpo.

Andate in palestra con la musica nelle orecchie che Vi stimola, con un libro per imparare una sfumatura, un podcast che Vi aggiornerà sull'attualità, un audiolibro mentre pedalerete a mani libere… trovate le Vostre motivazioni e riflettete perché ognuno di Voi è la luce che illumina la stanza e non gli elettroni impazziti dentro al gas del neon. Trasformate il Vostro potenziale in energie. Esprimete quel che capite di Voi stessi. Rendete la palestra la Vostra sede di smart-working. Voi sarete il prodotto del Vostro lavoro e lasciatevi stupire dai meravigliosi meccanismi di Voi stessi e del "Vostro" corpo. Imparate a riconoscervi tra gli altri.

Tracciate e tacciate i Vostri limiti. Respirate urlando e godete silenziosi di ogni miglioramento nel camminare, nel respirare e nel fare le scale quando guarderete dall'alto l'amico che Vi sfotteva.

Non si può decidere cosa essere o cosa ascoltare. Ponete la Vostra attenzione sulla frequenza del Vostro cuore. Ascoltatevi Voi stessi e non ascoltate le altre parole: tutte quelle che vengono pronunciate attorno, non sono parole che sono state scelte per Voi.

Siate sempre gentili. Questo è l'unico modo per avere una giusta eco dallo specchio della vita.

Siate perseveranti, a me è sempre mancato: se siete come me, nel nuoto, oltre le 60 vasche, troverete la concentrazione che Vi farà seguire la rotta per obiettivi che prefisserete, nello sport, così come nella vita. È la mente a rendere tutto semplice.

Ascoltate Voi stessi e andate. Si: perseverate. Esaminatevi, consultatevi con professionisti e imparate a conoscervi ad ogni età e ad ogni Vostra nuova fioritura. Sudate. Sudate tanto e parlate quando opportuno. Senza mai cercare polemica, perché la coltivereste dentro di Voi e Voi non la meritate.

Ammirate chi merita, statuario o meno. Complimentatevi. Instaurate legami dai rapporti. Divertitevi e imparate ad imparare, in tutto quello che fate.

Andate in palestra. È un luogo dove si condivide più del solo tempo. Si condivide uno stato mentale: la volontà di star bene. Star bene con se stessi, con la vita, con la propria mente e anima o in qualunque modo vorrete intendere la Vostra “interezza” e i Vostri “perché”. Tutto il resto verrà da sé.

Fate un investimento su Voi stessi, coccolatevi di sport e poi viziatevi di squisite “meritatezze”.

Io vado in palestra perché tra un po’ di tempo, quando sentirò parlare di una perdita importante, io penserò a null’altro che ai tanti kg che ho perso, bruciati, diventati energia. Penserò al tempo che ho voluto dedicare a me stesso e a questo luogo di ritrovo per persone che col loro sudore, quotidianamente si specchiano in me e dimostrano il loro attaccamento alla vita: il loro volersi bene. Il mio volermi bene.

Max

Un grasso, grosso matrimonio calabrese

Ad agosto 2021, mio nipote Pietro, il figlio di mia sorella, si è sposato con la moglie domenica a Brancaleone, in Calabria. Sono stato invitato con mio grande gaudio ma sapevo che il matrimonio in Calabria sarebbe stato impegnativo, per un tempo complessivo di quattro giorni.

Il primo giorno si è fatto l'addio al Celibato, le donne sono state a casa e hanno preparato il letto della sposa con chicchi di riso e forse ceci. Alla fine, si è sbattuto tutto via. La sposa ha dormito senza niente, mentre il futuro marito è andato a cena con i parenti, gli amici più intimi e i testimoni (ovviamente c'ero anche io).

La sera prima del matrimonio è stata organizzata dai musicisti una serenata sotto casa della sposa, poi si è suonato e ballato con i più intimi, poi è uscita la sposa e si è ballata la tarantella. Poi i futuri spossini sono andati sul tandem ma poi ognuno ha dormito a casa propria.

Il matrimonio è stato celebrato in chiesa, la cerimonia è durata due ore, all'uscita c'erano i fuochi d'artificio.

La sposa sembrava una principessa con un vestito dallo strascico lunghissimo con un diadema in testa. Io sono dovuto uscire dalla chiesa durante la cerimonia perché avevo una scarpa rotta e purtroppo non ho seguito l'intero evento, ma per fortuna ho trovato un negozio di scarpe aperto

Al ristorante abbiamo mangiato principalmente pesce, preparato in ogni modo: in umido, grigliato, fritto.

Per finire hanno servito una torta buonissima tipo Saint Honorè.

Con gli invitati che desideravano partecipare, circa una ventina, la sera del giorno dopo il matrimonio abbiamo mangiato una pecora, stufata per ore da mio fratello e il cognato della sposa. Abbiamo cenato a mezzanotte. Nella notte poi abbiamo ballato sulla spiaggia con tutti gli invitati e anche la sera sono stati sparati i fuochi d'artificio.

Ancora i novelli sposi non sono partiti per il viaggio di nozze, per adesso si sono trasferiti a Novara per motivi di lavoro, appena potranno partiranno…

Comunque, un grasso, grosso matrimonio calabrese matrimonio bellissimo‼

Elia

Un serie da vedere – La regina degli scacchi (A cura di Alessandro)

Elizabeth Harmon è un'orfana di nove anni, la quale dopo la morte della madre, viene portata in un orfanotrofio. Qui le bambine vengono educate a dettami molto rigidi e spesso per "ammansirle", venivano somministrati loro dei tranquillanti. Beth è una bambina molto timida, con pochi amici, tra questi ci sono Jolene e il signor Shaibel, il custode, il quale le insegna a giocare a scacchi, gioco per il quale la ragazza è molto portata (anche grazie ad un piccolo aiutino extra dei medicinali, che le permettono di vedere nitidamente la scacchiera nella sua mente).

Venuti a conoscenza della sua bravura, il club di scacchi del liceo organizza una partita di scacchi; Beth contro tutta la squadra contemporaneamente. Lei li batte senza alcuna difficoltà. Per una legge statale ai bambini non vengono più somministrati farmaci, purtroppo, Beth, in totale crisi d'astinenza si intrufola in infermeria e ingurgita un sacco di pillole che la fanno svenire in preda ad un'overdose. Le viene proibito di giocare.

Con sua grande sorpresa, una Beth ormai adolescente, (i bambini grandi difficilmente venivano adottati), viene scelta dai signori Wheatley. La madre adottiva abusa di alcol e farmaci, che la ragazza le sottrae per ricominciare a giocare a scacchi "mentalmente".

Beth incomincia il suo primo torneo e sbaraglia gli avversari, purtroppo dal punto di vista famigliare le cose non vanno bene, la sua famiglia, in apparenza perfetta, si sgretola come neve al sole, il padre adottivo decide di lasciare la moglie e la figlia.

Il torneo continua, Beth si trova in finale con Harry Beltik, che riesce a sopraffare grazie all'uso delle pillole. Quando la madre capisce che la figlia potrebbe essere una "gallina dalle uova d'oro" decide di acconsentire ad accompagnarla in giro per tornei in tutto il paese, anche a scapito del suo percorso scolastico.

Continuando a vincere Beth acquista "popolarità" e al ritorno a scuola viene invitata ad un evento dal Club delle Mele Verdi. In questa occasione si sente spaesata, non avendo nulla in comune con loro e in realtà non avendo mai frequentato i suoi coetanei, triste, si ubriaca e si rifugia a casa.

In occasione degli US Open di Las Vegas in cui per la prima volta prova insicurezza nel gioco a causa di Benny Watts deve condividere con il suo avversario il primo posto.

A Città del Messico Beth si scontra con il giovane russo Georgi Girev e il campione del mondo, anch'egli russo Vasily Borgov, contro il quale perde. Purtroppo, nello stesso momento, la madre muore di epatite a causa dell'eccessivo consumo di alcol.

Tornata a casa Beth incontra Harry, il quale le è molto di supporto, si trasferisce a casa sua per starle vicino, i due giocano a scacchi e si tengono compagnia, senonché Harry decide di andare per la sua strada, e costruirsi un futuro, stanco dell'ossessione di Beth per gli scacchi.

Nel campionato US del 1967 Beth rivede Benny, la sera prima della finale i due giocano ad una serie di partite veloci, questo fa capire alcune mosse a Beth che le permettono di battere Benny il giorno dopo.

La ragazza decide di trasferirsi a New York a vivere con Benny, che la aiuta, insieme ad altri amici scacchisti a prepararsi per il torneo di Parigi. Il torneo inizia e Beth arriva in finale facilmente, senonché la sera prima decide di uscire ed ubriacarsi con un'amica. Questa scelta le costa cara, il giorno dopo perde ancora contro Borgov.

Una volta tornata a casa il suo "padre adottivo" cerca di estorcerle denaro e la convince a comprare la casa in cui fino a poco prima aveva vissuto con la madre. La ragazza, completamente sola, ricade nelle vecchie abitudini, le pillole, riducendosi in uno stato pietoso.

A quel punto bussa alla sua porta la sua amica Jolene, con brutte notizie, il custode purtroppo è morto. Insieme vanno al funerale e ritornano all'orfanotrofio, nella stanza del signor Sheibel, Beth trova tantissimi ritagli di giornale e una foto di loro insieme, segno che anche da lontano il suo amico la seguiva.

Il torneo Moscow Invitational in Russia si avvicina, ma non ha più un soldo per il viaggio. Jolene aiuta l'amica facendole un prestito che è convinta sarà ripagato dalla sua vincita.

Beth vince contro tutti fino al suo temutissimo avversario, la sua nemesi Borgov, riuscendo finalmente a vincere, grazie all'aiuto dei suoi amici.

La serie stranamente mi è piaciuta molto, nonostante sia lenta è molto avvincente.

Attori: Anya Taylor-joy, Harry Melling, Thomas Brodie-Sangster
Tipo: Drammatico
Regia: Scott Frank
Miniserie di 7 puntate basata sul romanzo di Walter Tevis The Queen's Gambit

Lo sapevate che... (a cura di Anna)

I tovaglioli non sono sempre esistiti?

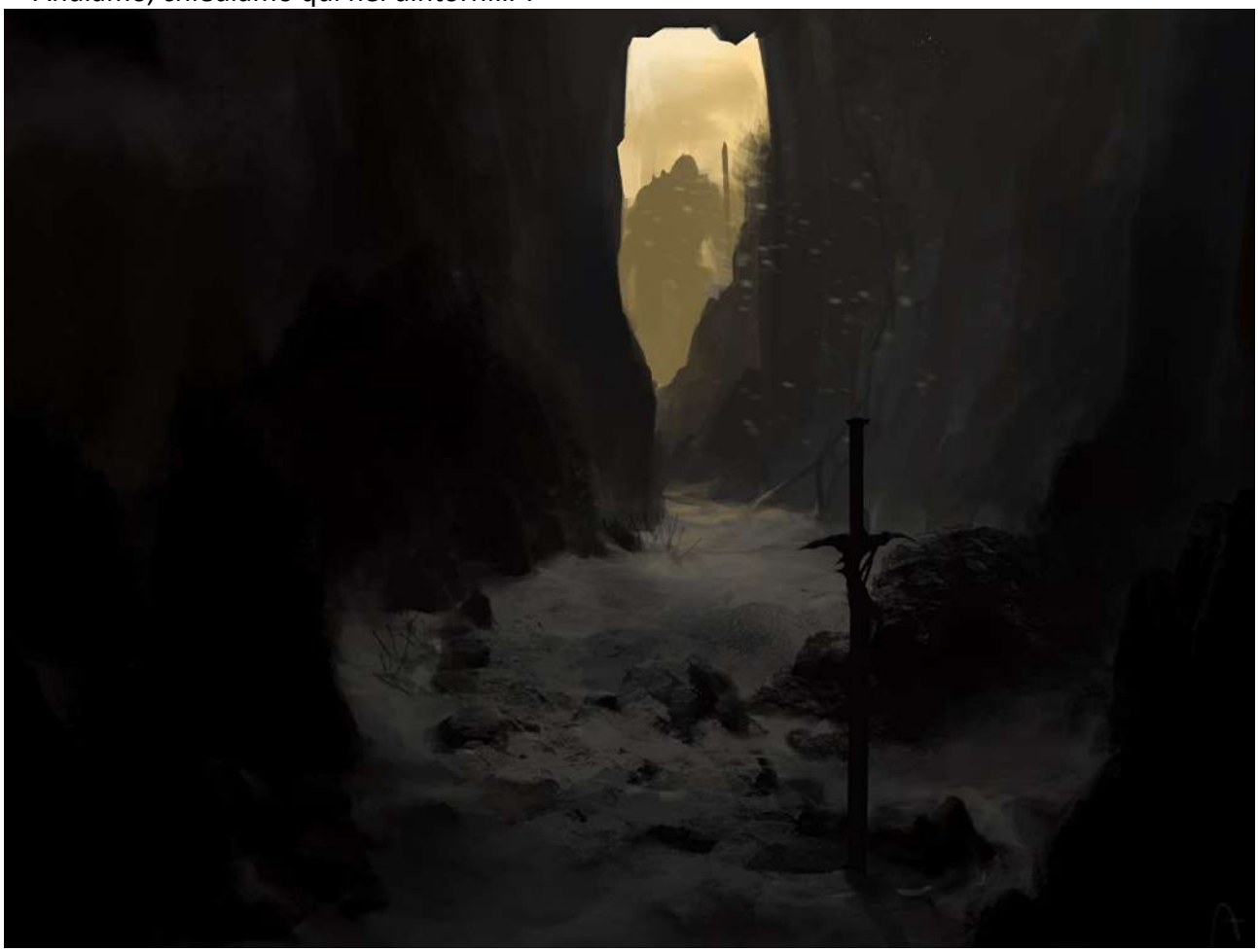
Il primo tovagliolo in assoluto era il "pane da bocca": una fetta di pane con cui ci si puliva la bocca durante i pasti e, alla fine, veniva mangiato.

Nel medioevo le mani venivano pulite con un panno, a volte anche appeso al muro. Ma l'invenzione del tovagliolo come noi lo concepiamo oggi, la si attribuisce a Leonardo da Vinci che oltre ad essere stato inventore, artista e scienziato, fu anche un esperto della tavola e delle buone maniere.

Una fiaba su cui fantasticare (a cura di Rosario)

Episodio VII

Era un piccolo villaggio ad est di Silver Town, ai piedi delle montagne. L'aria mattutina era fresca e frizzante, i due mercenari si sentivano rinvigoriti. C'era una piccola bacheca che recitava “Delian”. Le capanne ospitavano piccoli gruppi di contadini, presi nelle loro faccende quotidiane.
-” A quanto pare dovrebbe essere qui...” disse Roxidim fissando Tanren.
-” Quel vecchio barbuto dovrebbe smetterla di parlarti mentre dormi, adesso non si può nemmeno riposare la notte” bofonchiò l'amico.
-” Andiamo, chiediamo qui nei dintorni…”.



I due cominciarono a chiedere agli abitanti se ci fosse qualcuno che avesse dei tatuaggi o segni particolari, passando in rassegna tutti gli abitanti del posto. Una volta chiesto a tutti, i due amici si persero un po' d'animo. Tuttavia, la gente del posto aveva un comportamento diffidente, sembrava che li guardassero addirittura con ostilità.
-” Ehi Rox, mi sa che qui è meglio filare. Prima di venir linciati.”
-” Non possiamo, dobbiamo trovare la persona con il...”
Stava finendo di pronunciare la frase, quando notò delle tracce di un carro fresche sul terreno. Qualcuno, se n'era andato lì da poco tempo. Il mercenario riferì al compagno in modo discreto la scoperta e si allontanarono dal villaggio con i loro cavalli. Seguirono la traccia e si inoltrarono nei boschi. Dopo un'ora di galoppo arrivarono ai piedi della catena montuosa che lambiva il mare. Lì le tracce si interrompevano.

-” Tanren, qui le tracce finiscono. Adesso che facciamo?”
-” Non ci resta che cercare”
Passarono al setaccio la zona, dopo ore di ricerche non trovarono nulla. Ma all'improvviso, delle urla lacerarono il silenzio.
I due si guardarono e partirono al galoppo seguendo i suoni. Arrivarono su un pendio davanti ad una grotta.
-” Ehi Rox, guarda lì! Andiamo svelto!”
Davanti alla grotta, delle persone incappucciate stavano per catturare una donna. La donna si dimenava, fluttuando in aria. I due decisero di prendere il gruppo alle spalle. Contro dei maghi sulla distanza non avrebbero avuto speranze. Serviva il fattore sorpresa. Così scesero da cavallo e si avvicinarono furtivamente ai Maghi, uccidendoli con dei fendenti che li lasciarono a terra esanimi. La donna cadde a terra svenuta, c’era il carro poco lontano da lì. Si avvicinarono al corpo. Lunghi capelli castani le cadevano sulle spalle e le labbra erano carnose, socchiuse. I soldati controllarono se la donna avesse segni sulle braccia.
-” Ehi Tanren, l'abbiamo trovata.”
Un segno inciso sulla pelle si trovava sulla spalla della donna. Doveva essere lei, non c'erano dubbi. Provarono a svegliare la donna. Dopo qualche scossone ella si riebbe. Sobbalzò spaventata cominciando ad urlare.
-” Ehi calma! Non vogliamo farti del male. “Disse Roxidim tappandole la bocca. Dopo qualche attimo di agitazione la donna parve calmarsi.
-” Chi siete, cosa volete da me? Ci è giunta voce nel villaggio del rapimento di un ragazzino da parte di questa Setta. Per questo sono fuggita. Cosa volete da me? Sono solo una povera contadina che cerca di sopravvivere.”
-” Calmati, siamo qui per il segno.”
-” Lo immaginavo, avete ucciso gli stregoni. Cosa volete farne di me?”
-” Dobbiamo andare in fretta all'Accademia dei Maghi. L'Arcimago ci aspetta. Non so cosa voglia fare di te, anzi di noi.”
Roxidim si tiro su la manica, mostrando il segno alla donna.
-” Ehi Rox! Ne hai uno anche tu???” disse stupefatto Tanren.
-” Sì, e non so se essere fortunato o no. Ascolta, dobbiamo fidarci dell'Arcimago, lui è l'unico in grado di spiegarci la situazione e forse anche l'unico che ha il potere di proteggerci. Se il mio fiuto non mi inganna, questi segni fanno parte di qualcosa di più grande di noi. Da soli non possiamo fare nulla, ma insieme…”
La donna lo guardò a lungo ed infine, facendo trapelare non poco sospetto, rispose.
-” Va bene, verrò con voi. Io sono Shiva. “
La donna si alzo in piedi. Era una donna di statura media, con degli occhi cerulei molto profondi. Aveva un portamento fiero.
I mercenari si presentarono e partirono al galoppo. -” C’è molta strada per arrivare all'Accademia, dobbiamo essere accorti. Una volta lì forse sapremo qual è il nostro ruolo in questa faccenda.”
Così il duo diventò un trio, erano tutti in apprensione per quest'incontro con l'Arcimago.
Ma almeno non sarebbero rimasti all'oscuro di ciò che stava per accadere.

Continua...

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna)

ARMONIA

Se io fossi un libro…

vorrei che la copertina

avesse lo sfondo azzurro,

e su questo...

il Sole, la Luna, le Stelle e l'Arcobaleno.

Vorrei che le pagine

ognuna con un colore

e con sfumature diverse fossero senza numero:

al loro posto un fiore o un frutto

o uno strumento musicale....

Le parole scritte

col metodo Breil!

Vorrei che il retro della copertina

fosse illustrato da un'Orchestra

che suona in un Giardino:

i suonatori gli stessi lettori,

gli strumenti gli stessi che

contrassegnano alcune pagine.

Vorrei che la composizione musicale fosse accompagnata dai

profumi di quei fiori e dai sapori di quei frutti.

Il titolo?... credo d'averlo scritto!

Penso di non conoscerlo ancora!...

13 novembre 2000

Davanti ad un foglio
che resta bianco,
penso, sorrido e piango.
I miei pensieri
sono ali di gabbiano
per la mia mano.
I miei sorrisi sono
chissà cosa sono,
forse nuvole di fumo.
Le mie lacrime sono
ciò che avrei voluto scrivere
e non ho scritto.

11 ottobre 2002

Una ricetta da assaporare - Paniscia novarese (a cura di Gisella)

Due risotti, Paniscia novarese e Panissa vercellese, riflettono una rivalità storica tra le due città, accomunate dall'arrivo del riso alla fine del XV secolo. Novara e Vercelli sono acerrime rivali e la Paniscia, il piatto tipico novarese, si contrappone da sempre alla Panissa vercellese.

La Paniscia novarese è un piatto a base di riso, solitamente un superfino, con chicchi grandi, come il Razza 77 o, in alternativa, l'Arborio. Con i fagioli borlotti, le verdure (verza, sedano, carota, cipolla e pomodori) e le cotiche di maiale (talvolta anche con il codino di bovino e altre carni da brodo) si prepara un gustoso brodo, risultato di una lunghissima cottura. A questo punto, si inseriscono altri due ingredienti tipici del territorio: il salam d'la duja (o doja), ossia il morbido salame maturato in un boccale di strutto; e, spesso ma non in tutte le ricette, la mortadella di fegato piemontese, tipica della Valsesia e della zona del Lago d'Orta.
Non proprio un trionfo di leggerezza, ma era quello che ci voleva per riempire con gusto le pance dei contadini nei giorni di festa. Le origini di questo piatto sono antichissime, e sicuramente veniva consumato già prima dell'arrivo del riso nella Pianura Padana, introdotto nel Milanese (e quindi anche a Novara) dagli Sforza alla fine del XV secolo. Al posto del riso, in precedenza, si utilizzavano

altri cereali come orzo, segale, miglio, avena e panico. Secondo lo chef Daniele Preda, di Ghemme, il nome deriverebbe probabilmente dal fatto che i contadini, quando videro per la prima volta i chicchi di riso, cercarono di sbucciarli ma inizialmente senza grandi risultati. I chicchi, rotti e pestati, somigliavano al “paniciu”, ossia al panico, antico cereale simile al miglio consumato nel Medioevo. Nacquero così Paniscia e Panissa.

La gemella diversa, la panissa vercellese, è molto più semplice. Il ricchissimo brodo di carne e verdure sparisce, a favore di un semplice brodo di carne con sedano e carota; sparisce la mortadella di fegato (più legata alla fascia montana) e, a volte, anche il salam d’la duja, sostituito da salamini o salsicce. Ma soprattutto, al posto dei borlotti ci sono i teneri, grandi e pregiati fagioli di Saluggia. Di Panissa, come di Paniscia, esistono numerosissime versioni: tradizionalmente, nella pianura è più abbondante l’utilizzo di cotiche di maiale, mentre in altre ricette si abbonda con il vino oppure si eliminano del tutto i salumi.

Un piatto invernale, degno protagonista delle tavole natalizie novaresi… sicuramente buonissimo!

INGREDIENTI
350 g riso Arborio
200 g fagioli freschi
200 g cavolo verza brinà (raccolta d'inverno)
1 gambo sedano
80 g porro pulito (parte bianca)
1 cipolla piccola
1 litro acqua
1 salamino sotto grasso (della duja)
50 g cotenna di maiale
60 g lardo
60 g burro
1 bicchiere vino rosso
sale e pepe nero qb
1 cucchiaio passata di pomodoro
40 g mortadella di fegato oppure "fidighina"
PROCEDIMENTO

In una pentola con abbondante acqua, cuocere i fagioli e la cotenna tagliata a listarelle per circa un'ora.
Aggiungere il cavolo, il porro e il sedano, tagliati a pezzetti, proseguire la cottura del brodo per un'altra ora. Quindi lasciare sobbollire per due ore. In totale, quattro ore di cottura del brodo.
Nel frattempo, tritare finemente la cipolla e farla appassire col burro e il lardo tritato.
Unire al soffritto il salamino sbriciolato, la mortadella di fegato e la passata di pomodoro.
Unire il vino rosso e lasciare evaporare.
Aggiungere il riso e mescolare bene. Far insaporire per qualche minuto, finché il riso "canta".
Proseguire la cottura versando il brodo bollente, poco alla volta, con i fagioli e le verdure. Cuocere il riso secondo il tempo prescritto per la varietà usata (in questo caso 16-17 minuti).
A fine cottura, togliere dal fuoco e mantecare con il burro e il parmigiano grattugiato. Aspettare un paio di minuti prima di servire ben caldo.

NOTE

Le diverse varietà di riso richiedono diversi tempi di cottura. In questa ricetta è indicato il tempo di cottura dell'intero piatto. Se si vuole un riso al dente è necessario rispettare il tempo di cottura del riso da quando viene unito all'acqua bollente o al brodo. I tempi risentono inoltre della quantità e qualità del condimento che entra in contatto con il riso durante la cottura.

Tempi di cottura delle varietà di riso usate nel ricettario:

Carnaroli:18 minuti per il risotto, 16 minuti per il riso bollito.

Arborio, Roma e Vialone Nano: 17 minuti per il risotto, 16 minuti per il riso bollito.

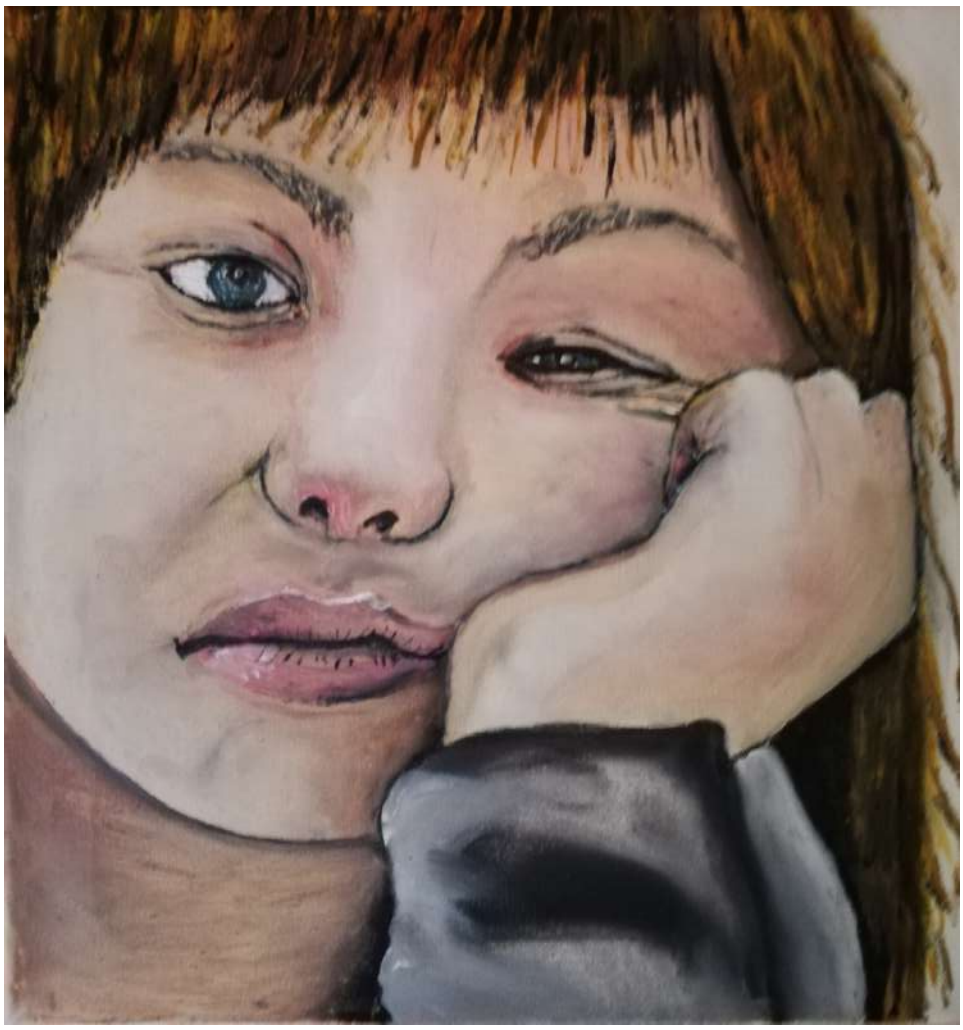
Baldo e Ribe: 17 minuti per il risotto, 15 minuti per il riso bollito.

S. Andrea: 16 minuti per il risotto, 14 per il riso bollito.

Tondo: 15 minuti.

In caso di utilizzo di riso parboiled, attenersi ai tempi di cottura indicati sulla confezione.

L'angolo dell'arte (a cura di Rosario)



Il detto popolare – Del senno di poi ne son piene le fosse (a cura di Anna)

Avete mai sentito la frase proverbiale “Del senno di poi ne son piene le fosse”? È la versione poetica di “le fosse son piene del senno di poi”. È un antico proverbio che pare nacque a metà del 500’ da scrittori fiorentini fino ad arrivare al Manzoni che la fece dire a Don Abbondio ne *I Promessi Sposi* (Capitolo XXIV). Da allora, questa frase è stata più diffusa, quindi citata da molti, come possiamo sentire anche dall’ex Presidente del Consiglio in un discorso fatto in data 25 Marzo 2020.
Mai come in questo periodo, dove la paura del contagio da Covid assedia l'Italia, che deve fare i conti con migliaia di morti, questo proverbio che Don Lisander affidò a Don Abbondio, entrato nella storia della letteratura non certo per il coraggio, torna d'attualità. Questo perché tutti si sentono di dire la loro anche davanti alla tragicità del periodo, quando sarebbe molto meglio tacere. Quindi l'Italia oltre ad essere terra di santi, poeti e navigatori, ora lo è anche di virologi, infettivologi ed epidemiologici.
Questo antico proverbio ci insegna che non dobbiamo valutare un fatto o un comportamento a posteriori, cioè dopo che una cosa è avvenuta. È chiaro che non si può prevedere il futuro e quindi si può solo sperare che la decisione presa sia quella giusta. Troppo facile dopo che una cosa è accaduta dire: “Ah se l’avessi saputo prima!... Eh, però se facevo così…”. Eh, si fa presto a parlare col senno di poi. Insomma, ragionare a posteriori non serve proprio a niente.

La barzelletta (a cura de La Redazione)

La sera di Natale Babbo Natale s'infila nel camino di casa Bianchi e si ritrova davanti tutta la famiglia con tanti bambini.

Babbo Natale allora, ben contento di portare i regali ai bimbi buoni esclama: "Bene, chi di voi ha sempre ubbidito alla mamma?"

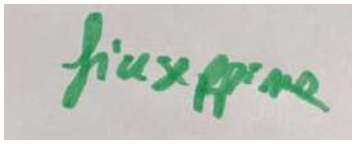
E i bimbi in coro: "il papà"!

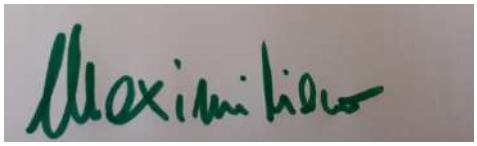
Messaggio da Trenord informa:

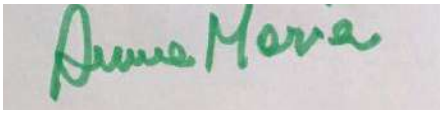
- I trenini dei festeggiamenti di Capodanno si terranno il 2 gennaio. Ci scusiamo per il disagio!

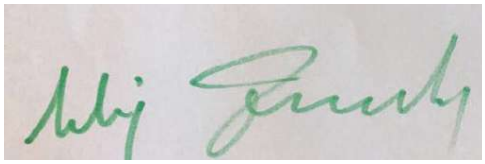
Gridiamo a voce alta, anche con la mascherina, Buon Natale a tutti!!

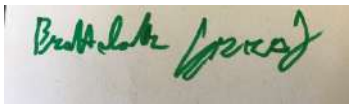
La redazione











Gisella

LA REDAZIONE

Sofia

Federico

Gisella

N.4 anno 9 del 20 dicembre 2021
Rivista online sul sito www.maggioreosp.novara.it