

Angela Bagnato e Maurizio Biondo

Se cucinare vi sembra poco

Cura di sè e salute psicologica



otto
per
8per
mille
CHIESA VALDESE
COMITATO REGIONALE DELLA VALLE D'AOSTA

Angela Bagnato e Maurizio Biondo

Se cucinare vi sembra poco

Cura di sé e salute psicologica

otto
8 per
mille
CHIESA VALDESE
IN COLLABORAZIONE CON IL C.I.P.A.S.

Publicazione realizzata
nell'ambito del progetto
“La cura di sè”
sostenuto con i fondi
Otto per Mille
della Chiesa Valdese



Associazione Solaris Onlus
Via Nomentana, 91
00161 Roma
C.F. 97269470585
e-mail: solaris.onlus@alice.it

Foto di copertina:
Maurizio Biondo *Granita di caffè*
Foto nell'Appendice:
di Matteo Avallone
e Maurizio Biondo

Premessa

di Donatella Barazzetti

Questo piccolo libro racchiude nelle sue pagine i segni di una possibilità umana straordinaria: la capacità di riappropriarsi della propria vita e di ridarle senso, anche di fronte a situazioni che sembrano poter negare questa possibilità.

Questo libro è una testimonianza dei piccoli, ma irriducibili passi che chi popola queste pagine ha compiuto e compie per ritrovare i gesti di una quotidianità negata per anni dalla sofferenza mentale.

Cucinare, imparare a nutrirsi correttamente, prendersi cura di sé sono alcune delle attività con cui si sono misurati i protagonisti di questo libro che da anni ormai partecipano a un percorso di laboratori integrati che vede la presenza di pazienti, familiari, operatori, volontari.

Essi condividono attività coinvolgenti, dalla scrittura creativa alla musica, alla conoscenza di giardini incantevoli in cui camminare, conoscere le piante e le opere d'arte, al cucinare insieme, alla cura di sé. E rafforzano le proprie capacità di vivere autonomamente, sostenuti da un progetto di *housing* supportato.

E' successo così che Maurizio si è assunto la respon-

sabilità di fare spazio ai loro gesti di coraggio quotidiano, di raccogliere le voci di ciascuno e di far sentire anche la propria voce, così a lungo messa a tacere dalla sofferenza, confrontandosi in questo percorso con Angela e con la sua straordinaria capacità di relazione.

Aperitivo

Anziché bere un superalcolico per una volta leggetevi un libro

*Non intendo fare un testo scientifico,
ma scrivere solo alcuni miei pensieri.*

*Questo è il mio primo libro e sinceramente non so bene
che cosa scrivere in questa introduzione...*

*Spero che queste pillole di saggezza Jedi
possano introdurvi in un argomento
che non esplichiamo per intero ma che viene trattato
in modo rapido e leggero da me, da Angela
e da tutti quelli che hanno contribuito.*

Maurizio

Cucinare per mangiare

Cucinare per mangiare non è un fatto scontato.

*Si può cucinare e non mangiare quello che si è
preparato. Da piccola cucinavo spesso delle tortine fatte
di terra, acqua, foglie e fiori. Le mettevo nei vasetti
vuoti dello yogurt, della margarina, e le lasciavo al sole
a cuocersi. Passavo giornate intere così, a cucinare torte
dolci e salate. Ma nessuno le mangiava.*

*E poi c'è chi mangia senza cucinare: i clienti dei
ristoranti, chi mangia alle mense*

*e chi si siede a tavola tutti i giorni a consumare pasti
che quotidianamente qualcuno prepara per lui o lei.
Un piatto di pasta al pomodoro non si materializza
magicamente in un piatto. Bisogna andare a comprare
la pasta, il pomodoro, l'olio, l'aglio o la cipolla.
Mettere su l'acqua per la pasta, calcolare
la giusta quantità di pasta e di sale da buttare giù,
rosolare l'olio con l'aglio o la cipolla, versarvi il sugo...
Tanti piccoli gesti che a volte, se sei stanco
o giù di morale, diventano un'impresa.
E chi mangia senza cucinare
tutta questa impresa a volte non la immagina nemmeno
mentre assapora la sua pasta al pomodoro.*

Angela

Capitolo I

L' andirvieni del quotidiano

di Angela

Il progetto 'La cura di sé come strumento d'integrazione per i sofferenti psichiatrici'

Questo libro è il risultato del progetto "La cura di sé come strumento d'integrazione per i sofferenti psichiatrici" realizzato dall'associazione Solaris Onlus e sostenuto con i fondi dell'Otto per Mille della Chiesa Valdese. Come tale si inserisce in un percorso di integrazione sociale dei pazienti psichiatrici, in particolare di quanti si trovano ad affrontare il difficile passaggio dalla Comunità terapeutica alla società. Tale passaggio richiede un confronto costante con la necessità di riappropriarsi della propria quotidianità, con la difficoltà di tessere, giorno dopo giorno, i gesti che consentono ai pazienti di relazionarsi al mondo circostante e di prendersi cura di sé.

Occorre ripensare ad una cura di sé il più possibile indirizzata ad un benessere complessivo della persona che troppo spesso, soprattutto se afflitta da patologie specifiche come quelle legate alla salute mentale, tende ad essere curata in maniera settoriale.

Con questo progetto abbiamo voluto porre l'attenzione su dimensioni spesso messe in secondo piano nella cura dei pazienti psichiatrici: l'attività fisica e la scelta

di una nutrizione sana.

I soggetti con sofferenza psichica, per ragioni diverse e complesse, tendono spesso a non svolgere attività fisica e a mangiare in modo nocivo, peggiorando le ricadute negative dei farmaci, prendendo chili dannosi, trascurando se stessi.

Le cure farmacologiche a cui sono sottoposti provocano infatti alcuni effetti collaterali che condizionano il vivere sano: l'aumento di peso, con tutti i rischi che questo comporta rispetto all'insorgere di altre patologie; un rallentamento nelle proprie capacità di movimento. Ci si è quindi posti come obiettivo quello di provare ad attenuare queste conseguenze, migliorando le abitudini alimentari e la coordinazione motoria. Tenendo conto di tali presupposti, le azioni di questo progetto sono state programmate e sviluppate per contribuire al benessere globale dei partecipanti, muovendosi in linea con i riferimenti fondamentali dell'idea di *recovery*, ossia attivarsi e promuovere una buona qualità della vita di ognuno a partire dal proprio stato di salute/malattia, senza aspettare la guarigione.

Si è messo in moto un “percorso salute” che ha coniugato insieme la pratica regolare di attività motoria e quella di una corretta alimentazione in quanto momenti fortemente correlati nel lungo percorso di ricostruzione del proprio quotidiano.

Il progetto, durato un anno, si è realizzato principalmente attraverso le seguenti attività integrate che

hanno visto la partecipazione di pazienti, volontari, familiari e operatori:

a. Laboratorio dedicato all'alimentazione, con riferimento in particolare alla dieta mediterranea. Tale laboratorio è stato condotto da una biologa specialista in alimentazione che ha illustrato proprietà e potenzialità dei cibi e da una cuoca, Keite Ravello, che ha svelato trucchi e tecniche di preparazione di diverse pietanze, semplici e gustose. I piatti preparati sono stati consumati insieme alla fine di ogni giornata del laboratorio.

b. Laboratorio di attività motoria condotto da Luca Nemola, un istruttore di fitness che ha associato agli esercizi di ginnastica dolce la pratica del *fitwalking* nel verde dei parchi romani.

c. Visite presso aziende agricole e attività di ristorazione che rappresentano iniziative positive, capaci di coniugare buona alimentazione, rispetto dell'ambiente e responsabilità sociale.

Accanto a queste attività, grazie alla collaborazione dei volontari di Solaris, *La cura di sé* ha dato luogo ad altri laboratori paralleli, mirati a raccogliere e fare tesoro delle esperienze del percorso intrapreso.

Con l'esperta di botanica e progettazione di giardini, Bruna Pollio, tenendo sempre come priorità quella di un benessere sia fisico che psichico, abbiamo attivato il laboratorio **'Camminare nel verde'** per imparare a conoscere la storia e i segreti delle piante che, con i

loro colori e profumi, hanno fatto da sfondo alle nostre passeggiate legate al laboratorio di attività motoria. Abbiamo scoperto storie intriganti come quella della *Nandina Domestica* che, crescendo rigogliosa e discreta nelle siepi dei parchi romani, sembra nata per assorbire sospiri e parole dei nostri sogni tormentati. La tradizione giapponese vuole infatti che la *Nandina* si presti ad ascoltare i nostri incubi poiché, sussurrandoli in gran segreto alle sue foglioline, essa ci proteggerà dalle loro conseguenze nefaste.

E qualcuno sorridendo ha anche proposto di sostituire il proprio psicologo con una pianta di *Nandina Domestica* sul balcone!

I giardini dischiudono i loro segreti e solleticano la nostra fantasia. Nelle nostre passeggiate pezzi di città, volti e paesaggi ci toccano nel profondo ed aprono un dialogo immaginifico con noi.

E così grazie ad un altro laboratorio, quello di **'Fotografia'** condotto dall'esperto Matteo Avallone, abbiamo imparato come rispondere al meglio ai richiami delle immagini che ci catturano restituendo, con la luce e le inquadrature che scegliamo nella fotografia, le impressioni che quelle ci suscitano.

Scrivere il celebre fotografo Henri Cartier-Bresson *"Una fotografia non è né catturata né presa con la forza. Essa si offre. È la foto che ti cattura."*

In questo libro condividiamo alcune fotografie con i lettori che potranno così comprendere meglio il nostro fantastico viaggio all'insegna della cura di sé.

Diario di bordo

Di fronte alle tante scoperte che un viaggio come questo, tra cibi, passeggiate e piante misteriose, può riservare, abbiamo deciso di redigere una sorta di diario di bordo, attivando anche un laboratorio di ‘Scrittura creativa’.

11 anni di Laboratorio (passaggio di consegne)

Oggi, o meglio 12 anni fa, ero un ragazzo di 26 anni. Entravo nella mia terza comunità (poi le comunità saranno quattro). Dopo un paio di mesi cominciai a partecipare al Laboratorio di scrittura creativa, tenuto da Maria Ciambella.

Nel laboratorio era (o meglio è) possibile inventare il proprio titolo o scegliere quello degli altri, ed è anche possibile non scrivere, non leggere, o fare anche un disegno.

Dopo quattro anni Maria ha lasciato il laboratorio ed è stata sostituita da Antonello Caruso, con il quale abbiamo fatto anche un giornalino della comunità: ‘Treni di passaggio’. Dopo sei anni, ne avevo 32, sono uscito e sono andato in un appartamento al quartiere Africano (Roma) ma il laboratorio è continuato (stavolta di nuovo con Maria) nella sede di Articolo 3 con i ragazzi di Solaris e di via Sabrata. Oggi, dopo 11 anni, sono io il responsabile del laboratorio. SPACCHIOSO.

Maurizio

Il laboratorio di scrittura ha preso il via con un po’ di titubanza da parte di qualcuno... quaderni e penne si portano dentro l’odore della scuola, dei compiti, dei voti e di giudizi indelebili.

Quando ero in prima elementare

“Oggi siamo pochini” annuncia Maurizio dopo i primi due minuti di lavoro. Io sono l'unico ad avere il foglio bianco, sono ancora sulla pagina dei titoli, leggendoli e rileggendoli, nel tentativo di fare la mia scelta. Tutti i titoli mi riportano indietro alla scuola elementare e a questo periodo dell'anno quando, alla fine dell'inverno, si spaccava la pignatta di carnevale e il giallo della mimosa preannunciava una bellissima primavera. Qualche volta, quando c'era un compito da fare in classe, preferivo mettermi in silenzio a fare un disegno... disegnavo quasi sempre una casa.

Luca N.

Da un po' che non scrivevo

Scrivere è importante, divertente e stancante, ma anche piacevole. E' da un po' di tempo che non scrivevo e mi ha fatto piacere. Non sono di lunghe parole, ma meglio poche che nulla. Mi piace scrivere poco e sintetico.

Luigi

Il piacere della scrittura piano piano trova spazio e, nel silenzio di una stanza, una stanza tutta per noi, i fogli si sono riempiti di flussi emozionali nati sulle esperienze fatte insieme o su situazioni molto personali.

Maurizio ci ha ricordato ad ogni incontro di essere liberi di scrivere o non scrivere, e così, in base all'ispirazione di quel momento preciso in cui si prende la penna in mano, si può aver molto da raccontare o voglia di esprimersi in una manciata di parole.

Tra le righe dei quaderni raccolti, lettere maiuscole e minuscole, punteggiatura, spazi bianchi, cancellature e strani ghirigori ai bordi delle pagine, non sono mai meri esercizi di stile ma rivelazioni profonde che con linee di inchiostro finiscono per disegnare la mappa di luoghi segreti che ogni giorno attraversiamo.

E in questi attraversamenti può capitare di ritrovarsi casualmente insieme, fianco a fianco, per un istante o per lunghi tratti, per poi separarsi.

Passaggio di consegne

Caro Maurizio, certo questo passaggio di consegne è stato imprevedibile e desiderato, e solo nel laboratorio di scrittura poteva avvenire in maniera così leggera e naturale. Un cerchio si chiude nel migliore dei modi. Sono molto felice e commossa; è stato un percorso arduo, unico e meraviglioso. Buon lavoro, buona vita.

Maria Ciambella

Capitolo 2

I rituali, le droghe legali e la cura dello spirito

di Mur

Introduco questo argomento con una piccola tabella

Le droghe più consumate al mondo			
Tabacco	Alcol	Marijuana	Thè

Le droghe leggere (caffèina, teina, spezie)

In realtà chiamarle droghe non è correttissimo perché non danno dipendenza e non procurano effetti particolari. Però vengono considerate tali.

La caffèina può avere due effetti, rilassante, un caffè caldo, o eccitante (non ti fa dormire); dipende da come viene assimilata e da colui che la ingerisce.

La teina ha più o meno gli stessi effetti, ma è più leggera ed ha anche una funzione purificante.

Le spezie, pepe nero, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, non servono soltanto per cucinare ma anche per avere strane ebbrezze.... ingerendole in quantità medie.

I chiodi di garofano in particolare sono una sostanza psico-attiva e si possono fumare. Anche lo zucchero si può sniffare e il cioccolato può dare estasi.

Le droghe pesanti (nicotina e alcol)

La nicotina

La sigaretta secondo me è la droga più diffusa del pianeta, si contano quasi due miliardi di fumatori. Ha un effetto ansiolitico e anestetico ma crea una forte dipendenza. Il tabacco può essere fumato in diversi modi: il sigaro, il rollino di tabacco e la pipa, ma può anche essere masticato. Anche una sigaretta elettronica può contenere nicotina. Le crisi di astinenza possono provocare asma e nervosismo.

L'alcol

L'alcol è la droga più antica e l'abuso può causare delirio o morte, oltre a disturbi meno gravi. Un bicchiere di vino a pranzo o una birra con la pizza non sono nocivi. Ma due bottiglie di vodka possono essere devastanti come altre droghe pesanti, come per esempio la cocaina e l'LSD.

La dipendenza dalla nicotina

Tre o quattro sigarette al giorno non fanno male, nemmeno dieci, ma trenta o quaranta sì. In teoria non si dovrebbe mai superare il pacchetto da venti. La dipendenza consiste nel fatto che se cominci a fumare... dopo non ne puoi fare a meno. Però comprare le sigarette dal tabaccaio è molto più semplice che reperire altre sostanze al mercato nero.

Rituali: la sigaretta dopo il caffè

Ho detto tutto, la sigaretta dopo il caffè è il massimo

del relax, perché fumare dopo il caffè rilassa doppio (sigaretta + caffè).

Poi di caffè ce ne sono ormai tantissimi e per tutti i gusti:

Il caffè

Il caffè...brasiliano o napoletano? Direi... italiano, sicuramente non europeo, meno che mai indiano.

Quello americano ha un suo perché, lo coltivano anche in Africa.

Si possono bere tradizionalmente:

Espresso

Dcaffeinato

Caffè doppio

Cappuccino

Caffè corretto

Caffè con la panna

Caffè macchiato (caldo o freddo)

Più le novità: crema di caffè, caffè al ginseng, caffè alla nocciola

Con o senza zucchero

La mattina presto, dopo pranzo o dopo cena è sempre il momento di un bel caffè.

Maurizio

Sembra sia sempre il momento giusto per un buon caffè, ma lo stesso non può dirsi per una sigaretta.

Vietato fumare, stai calmo

Partiamo dal presupposto che sono un fumatore, e mi stanno sulle palle gli intransigenti del fumo, ossia quelli

che quando ti guardano mentre fumi vicino a loro ti fissano come se gli avessi ammazato il cane.

Io sono abbastanza per il “famo come ce pare” basta che non si esagera. Una volta ero nel corridoio di un ufficio pubblico e dovevo assolutamente fumare, visto che era passata mezz'ora dall'ultima sigaretta. Vado in corridoio e, strano ma vero, sotto il VIETATO FUMARE, c'era un posacenere alto almeno un metro.

Allora, preso dall'indecisione, che faccio? Fumo o non fumo? Ho optato per la prima ipotesi. Solo che dopo poco arriva di fronte a me un non fumatore e mi dice: ma questo è un ufficio pubblico, non si può fumare!! Io gli rispondo: o togliete il posacenere da mezzo o il divieto di fumare, e aggiungo: l'Italia è un paese complicato, pieno di contraddizioni, ma anche pieno di libertà! E adesso mi quereli se c'ha le palle!

Luca R.

La cerimonia del thè

Il thè ha diversi rituali. Berlo in una sala da thè in Inghilterra tra le 17 e le 18 è il più antico e famoso rituale; le vecchie signore inglesi tutti i pomeriggi socializzano grazie a thè e biscottini.

Il rito del thè infatti, come lo conosciamo, l'hanno “inventato” gli inglesi quando hanno colonizzato l'India, dove già si bevevano gli infusi di quelle strane foglie.

Anche in Giappone si usa offrire il thè come benvenuto agli ospiti.

Alcol: birra, vino e superalcolici

La birra

La birra è nata in Europa tra Germania, Belgio, Inghilterra e Irlanda.

Ne esistono migliaia di marche diverse, differenti per qualità, gradazione e colore. Una cosa hanno in comune tutte le birre: vanno bevute fredde. Una guinness nera o una birra artigianale, trappista di Bruges, sono quelle che preferisco. Ma, si sa, il gusto è personale, quindi anche una Heineken o una Peroni possono dare soddisfazione.

La gradazione della birra varia mediamente tra i 4 e gli 8 gradi. Esiste pure la birra analcolica.

Il vino

Detto “il nettare degli dei”, lo è.

Sicuramente il vino è l'alcolico più raffinato.

Solo Italia e Francia fanno dei vini veramente importanti. Può essere rosso, bianco, rosato o frizzante. Sono molto ricercati il prosecco italiano e lo champagne francese.

In Spagna viene bevuto con la frutta e si chiama sangria. Notevoli il passito di Marsala e la malvasia eoliana.

Nell'alimentazione mediterranea è previsto, se si vuole, un bicchiere di vinello a pranzo.

La gradazione va mediamente dai 10 ai 19 gradi.

I super-alcolici

I super-alcolici meritano un discorso più articolato perché possono fare davvero male mentre la pubblici-

tà li costruisce come una promessa di felicità.

Ricordatevi di non guidare se avete bevuto!

Rhum - Prodotto dei Caraibi (Jamaica, Antille, Cuba), è il più affascinante.

Nelle storie dei pirati il rum era più prezioso dell'acqua, e veniva conservato nelle stive delle navi.

Tra i cocktail a base di rum sono famosi il mojito e il cuba libre (rum + coca-cola).

Whiskey - Scozzese o irlandese, il whiskey è buonissimo, specialmente se è invecchiato 20 anni, e nei luoghi di produzione viene bevuto nei locali anche tutte le sere. Importante è anche il whiskey nord-americano.

Vodka - Tradizione russa, è forse la più pesante, perché ha un effetto etilico, e la testa regge più difficilmente. Esiste liscia o alla frutta, va bevuta ghiacciata.

Tequila - Messicana: sono famose le sfide di tequila bum bum con una scorzetta di limone e un po' di sale sul bordo del bicchiere.

Grappa - italiana, le migliori vengono prodotte in Friuli e in Trentino.

Cognac - Francese, di tradizione bohémienne.

Cachaça - Brasiliana, lavorata dalla canna da zucchero, è famosa come ingrediente principale della caipirinha.

Grog - Raro quanto buono, è, insieme al rum, tipico dei pirati.

Capitolo 3

Il viaggio e l'alimentazione

di Mur e Angela

Quando si è in viaggio

Quando si è in viaggio si possono assaggiare i piatti e i vini della tradizione locale, italiana o straniera. Viaggiare non vuol dire solo andare all'estero, si possono fare dei bellissimi viaggi anche in Italia, e proprio in Italia esistono almeno 20 tipi di cucine simili ma diverse, una per ogni regione.

Al giorno d'oggi viaggi gastronomici sulle lunghe distanze possono iniziare pur rimanendo seduti nella propria cucina.

Il viaggio e l'alimentazione

Il viaggio e l'alimentazione è il titolo che mi ispira di più. Mi fa pensare al viaggio lungo del cibo, da dove arrivano le cose che mangiamo e i luoghi che hanno attraversato prima di finire sulle nostre tavole.

E poi penso a quei viaggi fatti solo attraverso il gusto, quando proviamo le cucine di altre culture senza spostarci dalla nostra città. Così come, quando viviamo in un paese lontano, cucinarsi un piatto di pasta al pomodoro diventa un viaggio veloce e intenso verso una tavola di volti familiari.

Angela

Infine non è da trascurare la questione del cibo da portarsi dietro durante un viaggio. Quali criteri seguiamo, prima di partire per un lungo viaggio in treno o in pullman, per scegliere che tipo di pasto mettere in borsa?

Il viaggio e l'alimentazione

Non c'è una regola fissa o regole fisse che permettono di alimentarsi bene in viaggio. Diciamo che fa parte di ogni viaggio la scoperta del modo migliore di alimentarsi e fa parte della propria esperienza di viaggiatore migliorare il proprio modo di alimentarsi.

Poi dipende anche dal bilancio economico del viaggio, da quanto uno è disposto a spendere per l'alimentazione.

C'è chi parte mettendo in preventivo di limitare al massimo le spese per l'alimentazione e chi pensa che l'assaggio della cucina locale faccia parte della conoscenza del posto. Per quel che mi riguarda io sono molto nostalgico di quando viaggiavo in AUTOSTOP e cercavo di organizzarmi i pasti da portarmi dietro. Un consiglio sono le uova sode, facili da mangiare e non appesantiscono. È stata una scoperta.

Maurizio P.

Sapori nuovi

Nel viaggiare è fondamentale la degustazione dei piatti locali. Ma non sempre siamo preparati: se in Amazzonia ti offrono le formiche giganti o la carne di serpente; se in Sicilia ti offrono gli Stuppateddi (le lumache) o in Messico i Cojones de Puerco (che si

intende facilmente di cosa si tratta)... Diciamo che i più intraprendenti assaggeranno tutto. Gli altri chiederanno un panino al prosciutto.

Avventurarsi nelle cucine locali fa sì che città e paesi vivano nei nostri ricordi anche attraverso profumi, sapori e volti di chi con noi ha condiviso quei pasti.

Qual è la cucina che preferisco

Da ragazzo mangiavo quasi tutto; col passare del tempo mi sono abituato a mangiare qualsiasi cosa. Pane, pasta, carne, pesce. Quando andavo in trasferta con mio padre, in Emilia Romagna, Veneto, Toscana, Marche, Abruzzo, mi sono adeguato ai piatti tipici del luogo.

In Toscana, specialmente a Firenze, andavo matto per la fiorentina. Invece in Romagna mi piaceva e mi piace tuttora il pesce. Adesso mio padre non c'è più, e di conseguenza le trasferte non ci sono più. Adesso, da 4 anni, frequento un centro diurno e ho imparato a cucire, usare il computer e ho fatto molte gite e soggiorni.

Fabio

Ristoranti di lusso

I ristoranti di lusso sono quelli di solito dove la cucina è sofisticata e il prezzo più caro. Nei ristoranti di lusso lavorano gli chef migliori, a volte anche molto famosi. L'ambiente, l'arredamento e il servizio sono comunemente più eleganti.

In tutte le grandi città, ma talvolta anche nei paesini (come il ristorante Paisà) se il portafoglio è gonfio, è possibile un'esperienza degustativa differente.

La ricerca del ristorante perfetto

Eravamo a New York. Avevamo fatto un bellissimo free walking tour ad Harlem ed era ora di pranzo. Profumi e possibilità di scelta si sprecavano: c'era il ristorante di soul food dove era stato Obama, costosissimo, un po' pettinato, ma di sicuro buono. Alessandra voleva andare lì.

C'era la bettola improbabile, solo posti in piedi, che andava fiera del suo cavallo di battaglia: pollo fritto in pastella con burro di arachidi su waffles. Cristina non aveva dubbi. Era quello il suo.

C'era quello vicino alla biblioteca di quartiere, funzionava a self-service e aveva milioni di piatti fra cui scegliere. Il ragazzo che ci aveva fatto da guida diceva che era il suo preferito anche perché era un luogo di aggregazione per il quartiere. Io volevo andare lì.

Giuseppe voleva solo mangiare.

È finita che abbiamo tutti dovuto rinunciare a qualcosa per averne altre. La soddisfazione però è stata comune e la ricerca del ristorante perfetto è ancora aperta.

Valeria

Cucina etnica

Nel pensiero occidentale le etnie vengono di solito accostate a popoli del terzo mondo.

Mentre in realtà anche gli italiani e i tedeschi sono gruppi etnici. Basta pensare alle tradizioni etniche regionali. La cucina etnica dunque non è solo africana, indiana o sudamericana. In pratica qualsiasi cucina è

etnica e un piatto di spaghetti rappresenta la cucina dell'etnia italiana.

Street Food

Soul food: il cibo che energizza l'anima, rende felici mangiarlo

Il *soul food* (letteralmente il cibo dell'anima) è quello che ti rende almeno un po' felice mentre lo mangi.

Dall'Hot-Dog con cipolle di Central Park alla focaccia, che sia di Genova o di Messina, o la pizza al taglio romana, o un hamburger serio.

Anche una centrifuga o un frappè fanno parte di quest'alimentazione.

Dal fast food allo street food

Negli anni '80 c'è stato il boom dei *fast food*. McDonald's ha aperto ovunque e anche Burger King: questi sono i *fast food* più famosi e anche i meno cari. Nel nuovo millennio si sono diffusi i locali di *street food*. Lo *street food* non ha rimpiazzato il fast. Ma ha comunque assunto una quota di mercato.

Secondo me lo *street food* è più green, più freak, e sicuramente più sano.

Street food ed età anagrafica

Lo *street food* è un fenomeno relativamente nuovo e in rapida espansione. Ma trae le sue origini dalla cultura popolare.

Secondo me i ragazzi tra i 15 e i 30 anni hanno bisogno di questo tipo di alimentazione: mangiare panini o pizza, andare in rosticceria, pranzare al bar o andare

al chiosco sulla spiaggia, sono cose importanti per l'esperienza evolutiva.

Street food: si risparmia... ma non sempre

Di solito un panino e una bibita, o una pizza e una birra, costano meno di 10 €.

Ma esistono anche dei locali di *street food* più cari.

Come alcune paninoteche o alcuni ristoranti bio.

Il cibo negli ospedali psichiatrici

Psicofarmaci e alimentazione

di Mur

**La polemica: non se,
ma quali psicofarmaci c'erano**

Ciò che mangiamo influenza in modo diretto la nostra capacità psicologico-cognitiva, e, tramite il controllo alimentare, si può controllare l'intera società.

Noi siamo quello che pensiamo di mangiare e proprio per questo negli ospedali, nelle carceri e nelle case di cura, per sedare o controllare i soggetti, i cibi vengono trattati con psicofarmaci più o meno pesanti.

Questa teoria è molto comune nella fantascienza.

Le visite dei parenti (biscotti, succhi di frutta e permessi per andare al bar)

Personalmente ho fatto più di 20 ricoveri in SPDC (Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura) e, senza le visite dei parenti (in questo caso papà e mamma), non sarei sopravvissuto.

I biscotti da mangiare la notte, i succhi di frutta per avere un buon sapore con le sigarette, ti fanno sentire di meno il peso dell'ansia.

Negli SPDC sono previste una o due visite al giorno. E se ti comporti bene ti mandano anche al bar.

Scarsa qualità

La fetta di carne dell'ospedale non è una bistecca fiorentina e la pasta nella scatoletta di plastica non è una carbonara. Parliamoci chiaro, il cibo negli ospedali psichiatrici di solito non è granché buono.

Psicofarmaci e alimentazione

Questo è un argomento delicato: è vero che gli psicofarmaci fanno venire fame? Come influisce la medicina sui problemi alimentari? Abbiamo sentito l'opinione di Stefano Ciani, psichiatra.

“Uno dei problemi che spesso si riscontrano nelle terapie psichiatriche, soprattutto con i farmaci psicotropi di ultima generazione, è l'aumento ponderale, situazione questa che spesso rende meno aderenti i pazienti alle cure mediche. È importante quindi che nel progetto terapeutico multidisciplinare, che talora può durare anche degli anni, sia compresa anche una educazione alimentare.

L'educazione alimentare entra, a mio avviso, di diritto nelle condotte mediche riabilitative nel paziente psichiatrico, in quanto lo stile di vita alterato dalla patologia psichica o solo dal semplice disagio psicologico, comporta nell'essere umano una perdita delle aspettative esistenziali, con la conseguente perdita di significato e di importanza anche delle semplici componenti estetiche e salutari. Il dolore psicologico valica sicuramente quelli che sono le componenti armoniche che ci pongono in relazione con il mondo. In questa ottica nasce l'importanza che nel recupero della salute psichica non sia trascurato il recupero

corporeo e soprattutto che lo stesso corpo goda del rispetto delle cure mediche. Dove questo non è possibile ottenerlo, è giusto e conseguenziale che si intervenga con la riabilitazione anche del regime alimentare, che sicuramente si potrà conseguire con il recupero della speranza di una esistenza ritrovata.”

Mettersi a dieta sotto terapia

Mettersi a dieta sotto terapia è più difficile, perché spesso i farmaci fanno gonfiare e non capisci perché, anche se sei a dieta, non dimagrisci.

Personalmente ho tentato più di una volta di fare la dieta per poi rendermi conto che i miei sforzi erano quasi inutili...

Capitolo 5

Le feste, il cibo e la socializzazione

di Mur

Le feste: casa, pub, discoteca e centro sociale

Casa, pub, discoteca e centro sociale sono i luoghi delle feste (almeno in Italia). Si può festeggiare un compleanno a casa, invitando parenti e amici, o si possono organizzare, sempre a casa, delle feste solo per divertirsi. Anche le serate in discoteca si possono chiamare feste così come i concerti nei centri sociali.

Oltre le feste tra amici ci sono anche le feste popolari che coinvolgono intere comunità.

A Messina il 15 agosto la Vara, a Viterbo la macchina di Santa Rosa (due carri religiosi che sfilano per la città), e migliaia di persone partecipano alla processione. Un'altra festa famosa nel mondo è il giorno del Ringraziamento negli USA dove si mangia il tacchino ripieno. Il 14 luglio in Francia si celebra la presa della Bastiglia e si fa una grande festa.

Cene, pranzi, la domenica in famiglia

La domenica in famiglia è una tradizione che risale agli albori della società più o meno come la domenica a messa. Sia che tu sia sposato o nonno, la domenica a pranzo di solito la passi con i genitori e con il nucleo familiare più ristretto.

Invitare un/la ragazzo/a al ristorante

Quando inviti una ragazza a cena (visto che di solito sono i ragazzi a invitare le ragazze) si crea un'occasione per conoscersi, parlare o per provarci. Ovviamente a ogni tipo di ragazza corrisponde un diverso ristorante.

bella e ricca: ristorante di lusso

freak: biologico

buddista: vegano

rustica: trattoria

normale: cinese, pizza o sushi

economica: fast food.

Ricordi ed esperienze della tradizione familiare

Le cotolette di nonna Nella, le zeppole di patate e la zuppa di Natale, l'agnello a Pasqua cucinato da nonno Filippo, e la parmigiana di nonna Elena.

Queste sono le cose che mi sono rimaste più impresse delle tradizioni della mia famiglia.

Quando ero piccolo spesso non mi andava di mangiare quasi niente e ricordo che ai nonni questa cosa non faceva piacere.

Titoli vari

Preparare un cibo buono per delle persone a cui vuoi bene ti fa gustare di più le cose che prepari. L'invito, l'attesa, la preparazione; dilatano il tempo della relazione anche quando le persone ancora non ci sono.

Ma si cucina anche per mangiare, come dice Angela, e allora ti concentri di più sui sapori, su cosa ti piace. Se

inviti qualcuno cerchi di preparare le cose più buone che piacciono anche agli altri.

Mi piace impastare la pasta della pizza per fare la pizza di tonno o di ricotta o le pizze fritte. Per ora però non le posso mangiare e allora, mi dico, le posso fare lo stesso per le persone a cui voglio bene. Sto inventando nuove ricette buone che posso mangiare anch'io e che possono piacere agli altri, ma questo mette in crisi il mio legame con la cucina tradizionale, con i piatti che faceva mia mamma: la parmigiana, le cotolette, i taralli (questi li posso mangiare), pure la zuppa inglese.

Che strano, sto imparando a capire il punto di vista di quelli a cui non piace la convivialità a tavola, e, scoprendo altre forme di convivialità, altre saranno da inventare.

Antonella

Socializzare col cibo, inviti a cena

“Inviti a cena” specifica un modo in cui attualmente è per me molto importante “socializzare col cibo”.

Si tratta della relazione con mia sorella con la quale per quasi tutta la nostra vita siamo stati distanti. Tralascio la storia della nostra riappacificazione.

Voglio solo dire che molto spesso, quasi tutti i giorni, vado a cena a casa sua e ciò garantisce una frequentazione assidua. Tralascio anche di raccontare i motivi che mi hanno portato per un lungo periodo a smettere di cucinare.

Ciò che mi fa piacere condividere è invece la gioia di essere riuscito ad invitarla a cena a casa mia qualche giorno fa. Sono, col passare del tempo, sempre un po’

più attivo e finalmente sono riuscito a fare un pesto alla genovese, pestato nel mortaio. Mi ha reso contento questa cosa.

Maurizio P.

L'aperitivo

Non so se l'aperitivo è una cosa internazionale, ma penso di sì. A Torino c'è sempre stato l'aperitivo come lo conosciamo (rinforzato) e anche a Messina. Negli ultimi trent'anni anche a Roma (e praticamente ovunque in Italia) esiste l'*happy hour* o apericena, dove, con una cifra tra i 6 e i 12 euro, si può approfittare di un buffet illimitato, di tartine, pizzette, fritti, crudité e altro. Si può anche bere qualcosa: un cocktail, una birra o un analcolico. Consiglio l'aperitivo sul lungomare di Reggio Calabria.

Capitolo 6

Nutrirsi è un'arte

di Mur e Angela

Correnti artistiche

Nutrirsi è un'arte. E l'arte si sa ha varie correnti e declinazioni, critici e cultori.

C'è l'arte sofisticata della nouvelle cousine e quella più pop della cucina dei giorni di festa, una cucina *buona* e *alla buona* dove la magia dei sapori non è data dai soli ingredienti di cui si compone il cibo che mangiamo ma dai colori, dai suoni e dai personaggi che lo attorniano.

È l'armonia dell'insieme che rende arte il mangiare.

Nutrirsi è un'arte

Il rapporto col cibo tiene dentro il mondo. Di lì passa la vita/ di lì passano i ricordi dell'infanzia/ gli odori/ i sapori/ di un mondo che è il nostro mondo.

Di lì passa il rapporto con il corpo materno e poi con la cura che le mamme (non tutte!!) ci dedicano. Di lì passa il rapporto con noi stessi, con il nostro corpo...accettarsi/non accettarsi...un rapporto difficile... come tutti i rapporti che hanno un legame con la vita e con la morte. Mangiare troppo... mangiare poco...mangiare in armonia con se stessi. Soprattutto stare bene.

Nutrirsi richiede un'arte di vivere capace di tenere dentro il mondo. La cosa importante è che l'arte si può

imparare e questi laboratori (per me) servono a questo: imparare a vivere con arte.

Donatella

Nutrirsi è un'arte

Nutrirsi è un'arte, è proprio vero, quando si prepara un cibo, si mescolano ingredienti e poi il risultato è una cosa diversa da tutti gli ingredienti usati; ma questo riguarda la preparazione del cibo che è una componente importante del nutrirsi. Nutrirsi ha a che fare con la vita, con il venire al mondo, il nutrimento comporta il cibo e l'affetto; questi sono i due elementi che ci permettono di crescere, di stare al mondo. È qualcosa che ha a che fare con noi stessi, con la singolarità di ognuno perché ci si nutre individualmente ma tantissimi sono i rituali legati al cibo, perché nutrirsi è anche socializzazione.

Ricordo la pitta di San Giacomo, una sorta di pane condito con i semi di sambuco che faceva mia zia Rosina per la festa del Santo Patrono di Conidoni (il paese dove è nato mio padre) il 26 luglio.

Vorrei tanto avere la ricetta per rifarla ma so che non sarebbe la stessa cosa. Mancherebbe il paese in festa, la "riffa" con cui vendevano i prodotti offerti dai paesani per finanziare la festa e la gioia di essere piccoli.

Antonella

Come ogni arte, quella di nutrirsi finisce con il contaminarsi di culture di altri popoli. Ma a differenza di quadri e sculture, esposti in musei e conservati dentro teche intoccabili, avvicinarsi ad altre culture attraverso

so il cibo è un'esperienza multisensoriale dove più che osservare a distanza è fondamentale annusare, toccare, assaporare opere d'arte quali *falafel* e *humus*, *New York cheesecake* e torta *Saint Honoré*.

E oggi, bene o male, abbiamo fatto tutti questo tipo di esperienze esotiche.

Titoli vari

La cucina straniera mi piace molto, anche se negli ultimi anni apprezzo sempre di più anche quella italiana: alla polenta, la ribollita, il cinghiale e i porcini, ho aggiunto pasta coi gamberi, pizza, focacce varie, formaggi, gorgonzola, pesce, salsicce, pasta alla carbonara, ecc.

Comunque, siccome nutrirsi è un'arte, e l'arte sta nello scegliere i sapori e gli accostamenti che individualmente preferiamo, apprezzo molto alcuni piatti stranieri.

La paella, il cous cous, lo zighini, formaggi francesi, la soupe d'oignons, fish and chips, würstel bavaresi, hamburger e la cucina indiana. Purtroppo però mi capita quasi esclusivamente di andare al ristorante cinese o al sushi, che comunque mi piacciono molto. Anche perché il cibo è socialità, dalla domenica in famiglia al ristorante con gli amici, ed è buona educazione dire che una cosa è buona anche quando non ci piace tanto.

Comunque la cucina straniera che preferisco è quella africana.

Maurizio

Nutrirsi è un'arte

Nutrirsi è un concetto importante. Per stare in linea ma al tempo stesso gustarci i nostri piatti preferiti. Nutrirsi

solo a tavola è meglio. Pure qualche spuntino sì, ma senza eccedere col pane e la pasta.

Noi siamo anche quello che mangiamo. Le verdure per esempio fanno molto bene ed anche la frutta. Nutrirsi è un'arte come quando per esempio si è finita la dieta di dimagrimento e si fa quella di mantenimento.

Che bello uscire la sera col proprio partner ed andare a cena fuori. Piatti prescelti e preferiti si mangeranno e in ultimo si potrà sfiorare con una fetta di dolce. Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei.

Monica

Al di là della forma estetica che il nostro modo di nutrirci finisce con l'esprimere, il cibo riempie le nostre giornate nei modi e nei ritmi delle nostre emozioni, dei nostri traguardi ed eventi: le torte di compleanno, i confetti rossi delle lauree, la colazione a sacco delle gite fuori porta, i cornetti caldi alle prime luci dell'alba, le birre ghiacciate durante la visione delle partite di calcio.

E consci di questo valore sacro e simbolico, dove il cibo è destinato a dare corpo a qualcosa di ultraterreno, lo conserviamo scrupolosamente, aspettando il momento solenne della nostra eucarestia.

**Ho una bottiglia di Whiskey
che mi aspetta, solo se...**

Ho una bottiglia di whiskey che ho comprato in Scozia 4 anni fa, un BOWMORE torbato da 60 euro, invecchiato 20 anni. Praticamente il meglio whiskey scoz-

zese...che aprirò solo se...sabato 3 giugno a Cardiff la Juventus vince la Champions League, abbasso Real.

Maurizio

Solo pochi cuochi offrono un'esperienza di cucina totale, piatti unici e irripetibili come un'opera d'arte

Ultimamente in televisione sono cominciate diverse trasmissioni di cucina: *La prova del cuoco*, *Quattro ristoranti* e *MasterChef*. Ma una pietanza non va vista in TV, va mangiata.

Di solito i cuochi migliori (tra cui Antonella e Salvatore) hanno dei piatti chiamati specialità della casa che sanno fare meglio. Anche l'alimentazione più povera può essere un'arte perché si sceglie il momento giusto per mangiare.

Nella cucina siciliana è previsto che il dolce venga mangiato alla fine, il caffè dopo il dolce, e il vino non a stomaco vuoto; non mischiare carne e pesce nello stesso pasto e possibilmente le verdure alla fine per ripulire.

Capitolo 7

Biologico perchè? Mangiare sano, mangiare bene

Non si può pensare bene, né amare bene, né dormire bene se non si è mangiato bene.

V. Woolf *Una stanza tutta per sé*

di Angela

Questo scriveva Virginia Woolf in *Una stanza tutta per sé*, poiché, essendo fatti di carne oltre che di spirito, nutrirsi è un atto fondamentale della nostra vita e dà sostentamento al nostro corpo e ai nostri pensieri.

Ma non basta mangiare. Occorre mangiare bene se si vuol star bene. Tuttavia nei tempi ristretti dei nostri giorni e nel susseguirsi di mode, allarmismi e bombardamenti mediatici su cosa e come mangiare, il gesto originario di nutrirsi si complica e genera spesso ansia da prestazione.

Si può rimanere fermi quasi un'ora davanti agli scaffali dei supermercati anche per scegliere un pacco di farina, vista l'offerta sempre più ampia e dettagliata: dalle farine ricavate dai vari cereali a quelle di grano duro 00, 0, 1, 2. Tante etichette, tanti dettagli per carni, formaggi, che non sempre risolvono il giallo di cosa ci sia dietro gli alimenti che portiamo in tavola.

Alla ricerca della felicità, a cominciare da quello che mangiamo, abbiamo deciso di partire alla scoperta del

buon cibo, genuino e di origine sicura. È stata questa una missione cruciale del progetto *La cura di sé*.

Prima tappa la cooperativa agricola sociale *Agricoltura Nuova*, a Roma. Abbiamo visitato gli allevamenti dell'azienda e le aree coltivate.

Alcuni soci della cooperativa agricola hanno illustrato le principali strumentazioni e spiegato alcune tecniche utilizzate nelle attività agricole e nella lavorazione e conservazione di alimenti, sia di derivazione vegetale che animale, prodotti in loco.

Hanno sottolineato come sia importante mangiare sano rispettando la natura, coltivando la terra senza utilizzare additivi chimici e allevando il bestiame in maniera non intensiva. I risultati di questa filosofia sono straordinari. Pranzando alla mensa dell'azienda si è avuta infatti l'opportunità di degustare buona parte dei loro prodotti, provando sapori autentici di verdure, carni e formaggi a km 0. Poche settimane dopo, al laboratorio di scrittura:

Le verdure biologiche

Qualche giovedì fa siamo andati ad Agricoltura Nuova, a Spinaceto. Il posto ci è piaciuto e abbiamo mangiato bene, così un gruppetto abbiamo pensato di ordinare le cassette di frutta e verdura di stagione: sei cassette sono arrivate a casa di Maurizio e di lì distribuite.

Tanta cicoria da pulire... cavolfiori, arance. Quel giorno abbiamo visto dei fiori di zucca giganti, eravamo in tanti. Piccoli passi fatti insieme, siamo proprio un bel gruppo!

Antonella

Siamo un bel gruppo, condividiamo speranze, paure, idee. Siamo più che mai compagni, *cum panis*, mangiamo lo stesso pane e condividere il cibo allo stesso tavolo rafforza i legami, superando pregiudizi e barriere sociali e culturali.

Abbiamo voluto ripetere l'esperienza ma per la seconda tappa siamo andati fuori Roma, nella bellissima Umbria. Il verde ci riempiva gli occhi, la quiete distendeva i sensi, assaporando gli odori e i sapori della campagna.

Ci siamo recati alla fattoria *La Goccia* a Orvieto (Terni). Già la parola «fattoria» fa tornare bambini e la vista di mucche, cavalli e asinelli ha entusiasmato anche i più restii. Non abbiamo trovato solo animali destinati al settore alimentare ma anche alcune razze di asini e cavalli allevati per la pratica dell'ippoterapia.

I proprietari della fattoria ci hanno mostrato le principali attività legate all'allevamento, evidenziando la particolare attenzione prestata all'alimentazione degli animali, impiegando prevalentemente un foraggio proveniente dalle coltivazioni della stessa azienda.

Interessante è stato scoprire il metodo di lavorazione e conservazione dei prodotti caseari, realizzati dalla fattoria attraverso il latte ottenuto dai propri allevamenti. Il toccare con mano tutte le fasi di tale produzione ha spinto molti di noi all'acquisto di alcuni formaggi presso la fattoria mentre il pranzo in

loco ci ha permesso di gustare i sapori genuini della cucina umbra. Siamo usciti sazi e soddisfatti, anche se, appesantiti, abbiamo fatto solo pochi passi nel centro di Orvieto ridimensionando il tour che avevamo programmato.

Così, per l'ultima tappa niente dubbi: prima si consumano calorie con un po' di moto e poi tutti a tavola.

Abbiamo scelto Tivoli con la sua Villa D'Este, capolavoro del giardino italiano, inserita nella lista UNESCO del patrimonio mondiale. Grazie alla guida, la nostra volontaria Bruna Pollio, esperta di botanica e progettazione di giardini, abbiamo potuto apprezzare al meglio fontane, ninfei, grotte, giochi d'acqua e musiche idrauliche che caratterizzano la struttura.

Si è fatta esperienza diretta di quanto un'adeguata architettura dei giardini possa recare beneficio al corpo e allo spirito di chi li attraversa.

Il pranzo dopo la passeggiata è stato gustato presso il *Risto-Wine-Bar Lucignolo* che oltre a raccontare, attraverso il cibo, la tradizione culinaria romanesca ha dato anche testimonianza di una grande passione per la cucina e la ristorazione, quella di Gabriele, giovanissimo cameriere affetto dalla sindrome di Down, che, con scrupolosità e gentilezza, ha portato ai nostri tavoli succulenti piatti di rigatoni all'amatriciana e di cicoria ripassata in padella.

Intorno al cibo nascono, si raccontano e si intrecciano tante storie. E di storie, grazie a queste esperienze,

ne abbiamo raccolte diverse, maturando nuove consapevolezza. Tra le più importanti si è consolidata la certezza che per mangiare bene non basta solo consumare del 'cibo biologico' ma è salutare degustarlo in compagnia sia di chi già si conosce sia di chi si impara a conoscere tra un pezzo di pane a lievitazione naturale e un buon formaggio stagionato!

Capitolo 8

Il corpo armonico

di Angela e Donatella

Armonie

“Armonico” è un aggettivo straordinario. Qualcosa che è capace di produrre armonia, o è dotato di armonia, equilibrio, musicalità, proporzione. Un corpo armonico. Chi non lo vorrebbe?! Un corpo che riflette l'equilibrio interiore di una persona, che comunica armonia... Non parliamo della bellezza commerciale con cui ci bombardano ogni giorno, ma di un corpo in sintonia col mondo e in cui sentirsi “a casa”. Un corpo senza stonature.

I nostri corpi esprimono in ogni momento i nostri stati d'animo... Armonici non si nasce, armonici si diventa!!! con passi avanti e passi indietro, in un percorso lungo e spesso difficile... Come strumenti musicali delicati e sempre da accordare...

Senza titolo

Mi guardo indietro e vedo un passato fatto di sofferenza, di pianti solitari, di notti insonni passate a pregare un Dio che mi aveva abbandonato, almeno io credevo, a urla che squarciavano il cielo... sempre tutta tremante in un corpo che a mala pena riconoscevo, trasformato dalle medicine, proiettata verso un baratro senza mai vedere la luce con l'incapacità di perseguire un obiettivo.

Ora è passato tanto tempo, non grido più, piango più per la commozione, le mie mani non tremano più, il mio corpo piano piano si sta normalizzando, prego e credo che qualcuno mi ascolti, e penso, fermamente penso, che il mio futuro sarà un bel futuro

Licia

La palestra

È esattamente un anno che vado in palestra. [...]

Per me è un'esperienza nuova dato che ho praticato altri sport, come il nuoto e l'atletica leggera, ma mai in passato il fitness o il body building.

L'ambiente è eccezionale, con istruttori e personal trainer molto disponibili, scrupolosi e simpatici come, ad esempio, Jimmy che è il responsabile degli allenatori. Vi è anche la musica, a nostra scelta: infatti io chiedo sempre di mettere gli OASIS, i quali mi danno una carica fortissima.[...]

Mi alleno tutti i giorni, facendo tapis-roulant, cyclette, addominali e pesi, con una scheda mensile ogni volta nuova. Mi sento benissimo e ho notato, insieme alla mia psicoterapeuta, che mi giova al fisico e alla mente; mi sento più euforico, con una notevole autostima ed entusiasmo.

Va bene così !!!!

Mario

La dieta

Raggiungere l'armonia dei corpi non è un percorso semplice. Richiede ad esempio di piacersi, e di accettarsi. E sappiamo quanto sia difficile questa condizione perché ci sentiamo sempre troppo magri o troppo

grassi, troppo alti o troppo bassi, con i capelli ricci quando li vorremmo lisci o viceversa... In questa ricerca di noi stessi spesso l'idea della dieta ci aspetta al varco, presentandosi come la soluzione di molti mali. Ma cosa vuol dire "mettersi a dieta"? In questa idea in realtà possono nascondersi aspetti molto positivi. Ad esempio la ricerca di un rapporto equilibrato con il cibo, la ricerca di una condizione di benessere, un "volersi bene" e un "prendersi cura di sé"...La dieta può essere l'occasione di un dialogo profondo con se stessi e con il piacere di vivere...

Titoli vari

L'alimentazione si può intendere in tanti modi: cibo, nutrirsi di cose che fanno bene all'anima. Anche il cibo stesso fa bene all'anima. Alimentarsi di cose genuine, non per forza. Io mi alimento di droghe legali come psicofarmaci, di cibo schifoso in comunità.

Vorrei alimentarmi di riso integrale, carne o pollo piccante e variare ogni volta la mia dieta un po' all'orientale. Ne ho tentate diverse di alimentazioni, anche senza glutine perché un omeopata diceva che ero intollerante alla farina di grano.

Io l'ho fatto. Sono pure dimagrita molto. Ormai va di moda alimentarsi vegano, macrobiotico. Io credo che ci deve essere una via di mezzo in tutte le cose. Una volta ho provato a diventare vegetariana... semplicemente non mangiando carne, fra un po' svenivo.

Ho fatto pace con l'alimentazione adesso.

Francesca

La dieta

Spesso, anzi spessissimo mi metto a dieta. Ferrea o meno. Si perché tendo a ingrassare. E poi mangio molto. D'estate la dieta mi riesce meglio perché la seguo alla lettera e faccio movimento: passeggiate varie.

È bello vedere il proprio corpo dimagrire, senza più quei rotoli di ciccia in più.

Un mio ex ragazzo una volta mi disse che la dieta la fanno le vecchie. La dieta è fatta bene se riduciamo tutti i grassi, pane e pasta. Poi io in generale mi asciugo molto, se mi ci metto dimagrisco abbastanza.

La dieta però non deve essere drastica altrimenti è nociva. Mangiare poco si ma un po' di tutto. E molta frutta e verdura. Allora che dire: buona prova-costume a tutti. E tutti a dieta, chi più chi meno.

Monica

Il nutrizionista

Salve ragazzi!

Da tempo avevo in mente di correggere la mia dieta, in quanto ho avuto in palestra una flessione sensibile.

Il personal trainer mi ha detto che non mi riconosceva più: Mario, che ti è successo? Non riesci più ad alzare i pesi di una volta! Disperato sono andato su Internet e, dopo vari consigli, ho contattato un nutrizionista. Capite? Gli ho telefonato e fissato un appuntamento. Con me avevo tutto, analisi del sangue, elettrocardiogramma e numero di proteine che assumo ogni giorno. Mi ha visitato scupolosamente, peso, altezza, rapporto massa grassa - massa magra. Mi ha detto solo che mangio poco e per questo

motivo mi sento debole in palestra. Ha stilato un piano alimentare che ho già cominciato a seguire. Tot grammi di riso, tot grammi di carne, tot grammi di pesce, verdura, frutta, latte e così via. Dovrei migliorare entro poco tempo la mia prestazione in palestra e perciò sono fiducioso e ottimista, anche se calcolare i vari grammi di cibo è faticoso. Andiamo avanti!

Mario

La dieta però non è soltanto un potenziale terreno di confronto con se stessi e con il cibo per trovare una condizione di equilibrio. Ha in sé anche l'idea della rinuncia e del sacrificio, una sorta di scelta dolorosa e conflittuale che occorre mettere in conto.

La dieta

La dieta è una cosa molto difficile da fare. Ci vuole una grande forza di volontà e determinazione. Generalmente chi fa una dieta è perché è in sovrappeso, questo perché ama mangiare. Dunque dover fare una dieta, per quelle persone, vuol dire dover rinunciare ad un'attività che svolgono con piacere, mangiare.

È proprio questa dunque la difficoltà della dieta: dover fare un qualcosa che implica una rinuncia ad una propria passione. È come chiedere ad un musicista di non suonare troppo; oppure ad un attore di non passare tutto il suo tempo a recitare, o chiedere ad un fotografo di non scattare troppe foto ma solo quelle necessarie.

Insomma la dieta, di per sé, è una cosa crudele, ma in realtà alcune volte si rende indispensabile perché se non

la si fa la salute potrebbe essere compromessa in maniera seria e grave. È dura, è difficile, ma questa dieta spesso si deve fare e basta.

È inutile dire comincio domani perché spesso quel domani non arriva mai.

Matteo

Il movimento

Nell'armonia si nasconde un aspetto da non sottovalutare. L'armonia è fatta di movimento, dei gesti che compiamo, del loro equilibrio, della loro eleganza: dobbiamo imparare a muoverci nello spazio e tra gli altri corpi fin da quando nasciamo... Pensate a un bimbo che impara a coordinare i gesti delle mani, a stare in piedi... ai corpi adolescenti presi tra il pudore e il bisogno di offrirsi agli sguardi degli altri... Imparare a stare nello spazio non è affatto banale e mette in gioco tutto il nostro essere, ci espone allo sguardo altrui e alla necessità di rispondere alle sollecitazioni esterne, e contemporaneamente richiede sempre nuove capacità di equilibrio e adattamento dei corpi. Un incessante e straordinario percorso di adeguamento al mondo di cui spesso non ci rendiamo conto, convinti che il movimento si riduca a qualche frequentazione di palestra o di piscina, a qualche ora di jogging... Un corpo armonico impara continuamente a muoversi nello spazio in cerca degli equilibri di volta in volta necessari. Ci sono mille occasioni e possibilità di muoversi, riappropriandosi a poco a poco della

nostra capacità di abitare armonicamente lo spazio. Come dice Francesca “il movimento è vita”.

Il movimento è vita

Mi piace il movimento è vita, ma è anche pausa. Sto riscoprendo le pause, la vita ora sembra intrecciarsi in un movimento fluido di cose da fare e di pause. A volte mi chiedo se... è tutto qui? Il mondo è tutto qui? Quasi a riscoprire una certa maniacalità che mi portava a scoprire tutto e subito senza neanche degustarlo. Ne ho fatte di esperienze e con la mia esperienza di adesso porto il mio contributo.

Ci sono molte sfaccettature nel MOVIMENTO di ognuno di noi. Bloccarsi non vuol dire solo stare fermo dentro casa ma anche continuare a sbattere la testa muovendosi come una mina vagante.

Il movimento deve trovare la sua serietà di esistere nutrendosi di cose nutrienti come questa che sto facendo.

Francesca

Titoli vari

Il movimento è vita, ma ne vogliamo parlare della fissità?

FISSI/FERMI/ IMMOBILI/ IN CONCENTRAZIONE/IMPIETRITI... modi infiniti di pensare la fissità. Ma apparteniamo a un mondo, a un universo, che ci trascina comunque nel movimento.

La terra ruota intorno al sole. L' Universo si muove al ritmo della luce nello spazio siderale; il sangue scorre dentro di noi, il cuore pulsa...

Bisognerebbe assecondare questo inarrestabile moto, sci-

volando nell'armonia, come gli anziani cinesi che nella luce incerta dell'alba ricamano lo spazio con i loro corpi, facendo Tai-Chi.

Donatella

Titoli vari

A Roma manca il mare blu, ma ci sono tante ville in cui andare a passeggiare. L'altro giovedì siamo andati a villa Ada non per passeggiare ma per fare un po' di esercizi con Luca.

Muoversi all'aperto è molto più bello che farlo dentro un locale chiuso. Anche nuotare nel mare blu è molto più bello che in piscina. Ma nuotare è sempre bello, forse nella vita precedente sono stata un pesce, per questo il mare mi manca tanto. Nello stretto di Messina il mare a volte è blu inchiostro, un mare molto profondo, bellissimo ma freddo, ogni giorno diverso.

Ma a Roma ci sono pure le librerie dove si possono recitare poesie [...] Le poesie, più si ascoltano, più si leggono, più si apprezzano. Ogni volta si hanno sensazioni diverse, anche loro sono in qualche modo in MOVIMENTO.

Antonella

In bilico

Il moto perpetuo delle parole che si scambiano ritrovando di volta in volta un nuovo senso e il movimento di un mondo che va sempre più veloce verso direzioni che nessuno conosce davvero... Ad ogni risveglio dovremmo dirci «alzati e cammina!», ma

per farlo a volte servirebbe un miracolo. Ci vuole ogni giorno un piccolo miracolo affinché qualcosa in noi si accenda e ci faccia ripartire permettendoci di agganciarci al mondo e non sentirci impreparati.

E' magnifica la vita

Quando apro gli occhi la mattina guardo al nuovo giorno con gioia. (Ho anche paura: perché nel passato sono stata depressa e la mattina era un incubo). Penso alle molte cose che posso fare: pulire l'appartamento, sentire musica, la TV, telefonare e vedere le amiche, cucinare, andare a una mostra, andare a yoga, a ginnastica.

Spesso ringrazio Iddio per quello che ho e mi commuovo. Mi mancano molto anche mio padre e mia madre, avrei voluto avere un rapporto migliore con ciascuno, che gente meravigliosa.

Il tempo sfugge: è banale ma vorrei fermarlo. Quante cose non fatte. Quanti posti non visti.

Fa male la certezza che certe cose non le potrò fare. Per fortuna ce ne sono ancora tante che si possono raggiungere. Ieri ho rivisto il Pantheon dopo anni e Caravaggio a S.Luigi dei Francesi.

Barbara

Oggi il caffè.

Essere impreparati ai compiti richiesti

Oggi ho fatto tutto di corsa, ma non solo oggi. Ultimamente mi sembra che tutto intorno a me vada più veloce e io sempre più lenta. Magari sono i miei pensieri... non ne ho mai avuti di "così" da fare.

Assentarsi da tutto e poi dopo ritornare con l'impres-

sione, errata, che fosse passato solo un attimo. Nemmeno il caffè mi aiuta, e spesso quindi mi trovo impreparata ai compiti richiesti.

Stella con Giulietto dentro la pancia

Siamo funamboli in bilico su corde tesissime, sospesi tra vette imprevedibili e con sempre nuovi pesi da reggere e bilanciare.

Bisogna allenarsi sempre, ripetere quei piccoli gesti che non sono mera routine ma le note indispensabili per ricomporre ogni volta la nostra personale armonia.

Una bellissima giornata

Ecco che mi sveglio e comincia una nuova giornata, mi alzo, preparo il caffè per me e per Claudio. Poi doccia e mi vesto ed esco per una passeggiata con shopping incluso.

Mi diverto a riempirmi delle cose che compro e il freddo mi rassicura molto. Qualche volta mi siedo su di una panchina a vedere la vita che passa e i bambini, e vedo qualche ragazzone che fa shopping. Poi me ne torno a casa che è già quasi ora di pranzo.

Dopo mangiato ed aver svolto le faccende mi guardo la tv. Poi scrivo poesie aspettando l'ispirazione e scrivo anche un romanzo, anche se è da poco. Ed arriva la sera per scegliere un film avvincente o una bellissima fiction. Così a letto ripenso a tutto ciò che ho fatto oggi e posso finalmente dire: "Oggi è stata una bellissima giornata".

Monica

Il dialogo con noi stessi e con la natura

«Dobbiamo imparare a sentire il nostro corpo». Così ha esordito Luca, il nostro istruttore di attività motoria, all'inizio del suo laboratorio. E subito abbiamo scoperto essere una cosa difficilissima.

Noi e il nostro corpo sembriamo due entità separate. Che frustrazione... non capire il nostro corpo è non capire noi stessi.

Quante volte ci è capitato di star dietro la scrivania di un medico in attesa che dalla lettura di referti vari ci dica che cosa ha il nostro corpo e/o la nostra mente, come è e come sta funzionando. Stiamo lì, in silenzio, in attesa che la nostra esistenza si sveli per bocca di qualcun altro.

Allora lentamente e con un po' di timore, con il laboratorio di attività motoria, ispirando ed espirando a fondo, abbiamo provato a dare parola e ascolto al nostro corpo e quindi a noi stessi.

Dopo le prime lezioni al chiuso abbiamo capito che le pareti della sala limitavano la nostra delicata ricerca di equilibrio e armonia e così abbiamo scelto di incontrarci nei parchi e nei giardini di Roma, per passeggiare, fare movimento e rilassarci. Abbiamo camminato alla ricerca di corrispondenze tra noi e la natura, in tutte le sue forme di corpo e di spirito.

Passeggiando a Villa Ada

Passeggiare a Villa Ada è una sensazione bellissima, per il verde e l'aria che mi riempiono i polmoni e il vento fresco che refrigera la pelle.

Gli alberi si stagliano verso l'alto; è una sensazione bellissima, come è bella tutta la natura.

Claudio

Abbiamo visto colori, toccato forme, respirato profumi «che cantano i trasporti della mente e dei sensi»¹, trovando simboli di noi stessi e della nostra storia.

L'incertezza del futuro

Le campanelle

L'incertezza del futuro e le campanelle, che da quel che so sono dei fiori, e io, inevitabilmente, le tramuto in campanelli. Il mio futuro è incerto perché, dopo aver vissuto (e ancora ci vivo) per 5 anni e 8 mesi nella Comunità di via Sabrata, ora si sta cercando una soluzione abitativa con un compagno consono a me [...]
Per quanto riguarda i campanelli, quelli li spiegherò la prossima volta perché riguardano i campanelli della mia malattia.

Marco

La natura comunica con il nostro corpo e i nostri pensieri, sussurrando, come direbbe Baudelaire, confuse parole. Ma quando ci mettiamo in ascolto quelle parole trovano un senso e danno risposte ai nostri più profondi interrogativi.

¹ Charles Baudelaire, *Corrispondenze*, in *I fiori del male e altre poesie* (traduzione Giovanni Raboni), Einaudi, Torino, 1999.

Una splendida giornata

Speranza nel domani

Passeggiamo sulle spiagge deserte. È autunno. Il sole splende, il mare è calmo. La sabbia è dura, bagnata dalle mareggiate dei giorni passati.

È un paesaggio a noi familiare perché abbiamo camminato mille e mille volte su quello stesso arenile, in ogni stagione. Oggi godiamo a pieno delle sensazioni che la brezza autunnale e il sole non troppo forte, lo spazio, il silenzio interrotto solamente dal lieve rumore della risacca, ci danno. Godiamo, stiamo in ascolto.

Così, l'autunno, una bella stagione. Io sono nata in pieno autunno, forse per questo mi piace tanto. È la stagione delle riprese, dei nuovi inizi. Quando eravamo piccoli si cominciava la scuola e forse siamo ancora condizionati dall'essere stati studenti. In autunno si riparte, si fanno i propositi del nuovo anno. Siamo venuti qui oggi per respirare aria nuova e ricaricarci, è stata una bella idea. Questo nuovo anno "scolastico" comincia bene, sarà un anno bellissimo come bella è questa nostra passeggiata. Sarà un anno difficile, forse sì, ma ce la metteremo tutta.

Patrizia

Ripartire è spesso più difficile che partire. Muoversi verso una strada che già si sa tortuosa e faticosa, che ha bloccato il nostro respiro e messo in tensione i nostri muscoli, richiede una forza di volontà e un coraggio che l'incoscienza del primo attraversamento non richiama.

Ma la memoria del corpo è anche saggezza, quella saggezza che sa capire il tempo giusto e permette l'orientamento nello spazio. Così l'imperativo «dobbiamo imparare a sentire il nostro corpo» diventa un principio che non può non essere seguito e in questo continueremo ad impegnarci.

Capitolo 9

A cura di Mur h 24

I. Il corpo virtuale

Il corpo di Jabba

Solo chi ha bevuto il calice del *sourgut*¹ o si è intriso del sacro *surg*² può veramente capire cosa vuol dire essere Jabba: godere soltanto. Il simpatico alieno di *Guerre Stellari*, Jabba, è una massa informe di corpo e mente e di bassa lega in entrambi, però gode; nel senso che è un boss, ha il potere, ed è temuto e rispettato non per il suo corpo ma per i suoi soldi. Gli dobbiamo sempre un favore *Jedi*³.

La polemica: potrebbe esistere una testa fluttuante autosufficiente

Secondo me basta il cervello!! è lui che manda avanti tutto l'ambaradan. Il corpo è solo un'ingombrante appendice.

Tramite la telecinesi possiamo sfogliare un libro o accendere una sigaretta e fumare.

¹ Il *Sourgut* è una bevanda sciamanica a base di orina di cavallo.

² Il *Surg* è una melma indistinta di alghe, pesci morti, inquinamento e radiazioni.

³ Se non sapete cosa è *Jedi* guardatevi i film

Non ci sarebbe bisogno di mangiare ma di bere sì, per idratare la nostra testa fluttuante.

Un mago che riuscisse a fare questa cosa avrebbe inventato un incantesimo molto potente.

Va considerato anche l'ambiente: in una casa isolata o di montagna le minori influenze esterne renderebbero più facile l'incantesimo e meno dispersione in termini di energia; in mezzo alla natura la magia agisce meglio. Gli occhi potrebbero usare diversi tipi di raggi per liofilizzare i liquidi, spostare gli oggetti, fumare o attaccare un nemico.

2. L'alimentazione del gatto di casa

Il cibo dell'animale di casa

I cibi degli animali di casa possono essere molto vari, dalla carne per il cane a un filetto di merluzzo. Però chi tiene per alimentare gli animali sicuramente ne ha uno a casa.

Però qualsiasi cosa si faccia per un animale, non lo scorda, specialmente se gli viene fatto del bene.

Sono simili a delle creature intelligenti che ricordano e scordano anche.

Claudio

L'opinione del veterinario

Secondo la mia veterinaria il gatto dovrebbe mangiare solo alcuni tipi di scatolette e croccantini perché in altri ci sono troppi conservanti e poche qualità nutritive.

L'opinione del gatto

La mia gattina Muffin apprezza soprattutto il pesce

cucinato per noi umani o il pesce in scatola, tuttavia non disdegna croccantini e buste di cibo umido che poi è quello che mangia tutti giorni.

La cena di Natale del gatto

Anche il gatto ha diritto alla cena di Natale, per esempio una porzione di croccantini da otto euro; ma in più ha diritto anche al regalo. Capisce che festeggiamo e gioca con le palle dell'albero. L'anno scorso ha avuto una ciotola nuova.

Scarti o scatolette?

Il moderno gatto di casa è geneticamente abituato a mangiare cibo per gatti, tuttavia fino ad una trentina d'anni fa i gatti erano abituati a mangiare i nostri scarti e gli avanzi del cibo come per esempio i gatti del giardino di Vibo Marina.

3. Il culto della granita

La granita di caffè con panna e brioche

La chiamano MEZZA CON PANNA ed è il top a qualsiasi livello, dolce o salato che sia. Il caffè viene prima congelato e poi tritato molto finemente. Poi viene messo in un bicchiere con la panna sopra e viene degustato con una brioche che prima si inzuppa nella panna e poi nel caffè. Questo è il senso della vita!

Fragola, limone, mandorla e gelso

I gusti tradizionali della granita oltre al caffè sono:

- fragola, a volte fragoline di bosco;
- limone, la più leggera e dissetante;
- mandorla, fatta con latte di mandorla;

- gelso, da gustare anche con la panna.

I nuovi gusti

Negli ultimi 20 anni la granita si è evoluta e si possono gustare: pesca, melone, cioccolato, mandarino, kiwi, fico, banana e persino menta.

La granita a Messina

La granita è nata in Sicilia ma è a Messina che ha raggiunto il suo apogeo. Tutti i messinesi adorano la granita e per tutta la vita si torna a Messina esclusivamente per quello. Solo un messinese può veramente dirsi un esperto di granita.

Un rigo sulla grattachecca

A Roma c'è la Grattachecca, ghiaccio triturato con gli sciroppi, da bere e non da mangiare.

Non è una vera granita.

APPENDICE

La piada

[...] pian piano appoggio sopra due mattoni
il nero testo¹ di porosa argilla.

Maria, nel fiore infondi l'acqua e poni
il sale; dono di te, Dio; ma pensa!
l'uomo mi vende ciò che tu ci doni.

Tu n'empi i mari, e l'uomo lo dispensa
nella bilancia tremula: le lande
tu ne condisci, e manca sulla mensa.

Ma tu, Maria, con le tue mani blande
domi la pasta e poi l'allarghi e spiani;
ed ecco è liscia come un foglio, e grande

come la luna; e sulle aperte mani
tu me l'arrechì, e me l'adagi molle
sul testo caldo, e quindi t'allontani.

Io, la giro, e le attizzo con le molle
il fuoco sotto, fin che stride invasa
dal calor mite, e si rigonfia in bolle:

e l'odore del pane empie la casa.

Giovanni Pascoli

¹ Il *testo* è un utensile simile a una padella, usato per la cottura della piada; tipicamente di ferro o di terracotta, a forma di cerchio del diametro di circa 30 cm e spessore variabile (da pochi millimetri se di ferro a 1,5 cm. se è di terracotta)

Piada e Cassoni

di Maria Zanasi, Nutrizionista (Nonna Maria)

Storia e tradizione della piada

La storia della piada romagnola ha origini antichissime, probabilmente a partire dagli Etruschi. È un alimento a base di farina (principalmente di frumento) e acqua: basti pensare che molte popolazioni del mondo usano preparare alimenti a “base” di farine di cereali e acqua, proprio come per preparare la piada. Ne sono un esempio i “chapati” indiani e le “tortillas” di mais sudamericane.

Per molti secoli la piada romagnola costituì il pasto dei contadini e della povera gente che principalmente si nutriva di vegetali e in particolare di cereali e loro derivati.

Fino agli anni '40 fu un cibo locale, della Romagna, e solo gli abitanti di queste terre ne facevano ampio consumo. Ma con lo sviluppo del turismo, a partire dagli anni '50, la piada poté essere apprezzata anche da turisti italiani e stranieri: lungo le strade che portavano al mare era facile trovare chioschi che offrivano a buon mercato la piada preparata e cotta sul posto, accompagnata da varie farciture.

La semplicità della sua preparazione, la versatilità della farcitura, la sua freschezza, ne hanno fatto un pro-

dotto di grande diffusione e consumo. È un alimento “vincente” per la sua facilità e velocità di preparazione in quanto non bisogna aspettare che lieviti: è una specie di pane azzimo romagnolo.

Mia nonna Virginia, moglie di un pescatore ricciomane, preparava per cena una piada poverissima da consumarsi al posto del pane: farina gialla di mais e bianca di frumento in parti uguali, senza strutto.

L'eliminazione dello strutto e l'uso della farina di mais, meno costosa rispetto a quella di frumento, riducevano i costi e la piada così fatta era deliziosa da mangiare ancora caldissima, prima che si indurisse raffreddandosi, per accompagnare il pesce cotto sulle braci in sostituzione del pane.

Nel territorio compreso tra Forlì e Ravenna si usa preparare una piada di maggiore spessore. Per questo si usa aggiungere all'impasto un agente lievitante (il bicarbonato di sodio o il lievito di birra) per renderlo più appetibile e digeribile, dato che la piada deve essere cotta più lentamente usando un *testo* di terracotta.

Per l'impasto della piada

Ingredienti	Quantità
Farina	500 grammi
Strutto	50 grammi
Acqua o latte	quanto basta per impastare
Sale	quanto basta

Preparazione

Su un tagliere disporre la farina a forma di vulca-

no: nel cratere porre lo strutto, poi il sale e, a poco a poco, il latte o l'acqua tiepida e lavorare il tutto in modo da ottenere un impasto compatto e liscio, abbastanza morbido per essere facilmente spianato col matterello.

Lasciarlo riposare per circa mezz'ora su un angolo del tagliere dopo averlo posto su un velo di farina e coperto con una terrina.

Trascorsa la mezz'ora, impastare di nuovo per un minuto e dividere l'impasto in 5-7 palline, a seconda dello spessore che si vuol dare alla piada.

Mediante un corto matterello trasformare ogni pallina di pasta in un cerchio dello spessore di circa 3 millimetri; eventualmente usare un piatto piano per dare alla piada la forma di cerchio perfetto, dopo aver eliminato la parte debordante l'orlo del piatto.

Cottura

Scaldare il testo sulla fiamma del fornello (o di altra fonte di calore) e cuocere la piada girandola in tondo tante volte finché non si sia ben cotta (lo si vede dal colore delle bollicine formatesi, leggermente abbrustolite).

Poi rivoltarla e ripetere il procedimento per ottenere una cottura uniforme.

Piegare la piada a metà e poi ancora a metà e disporla in un cestino e coprirla con un panno di cotone per mantenerla calda.

Presentazione

La piada è buona da mangiare anche così com'è,

oppure per accompagnare un secondo di pesce o carne!

Appena cotta può essere farcita in vari modi: spalmata di formaggio molle (come lo squacquerone), cosparsa di salumi (prosciutto o altro), con o senza aggiunta di rucola; una volta farcita è bene ripiegarla, per contenere meglio la farcitura.

Conservazione

Le piade semicotte possono essere conservate in congelatore per molti giorni.

Quando vengono scongelate bisogna scaldarle sul testo per terminare la cottura.

Le pagnottine di pasta cruda, poste ognuna in un sacchetto da congelatore, possono essere conservate a lungo: in questo caso è consigliabile usare per l'impasto solo acqua e non latte.

Suggerimenti

Il bicarbonato non è essenziale ma serve a rendere l'impasto più fragrante. Se si vuole ottenere una piada più morbida, si può sostituire parte della dose di acqua con il latte.

Per una versione vegetariana della piada basta sostituire lo strutto con olio extravergine d'oliva o di arachidi.

Per una piada “ricca” di sapore e di calorie si può procedere in questo modo: spalmare sulla piada appena spianata un po' di strutto, arrotolare la piada fino a fino ad ottenere un filoncino, quindi spalmare strutto anche lungo la sua parte superiore, indi arrotolarlo

per avere una specie di pallina.

Con il matterello stendere la pallina (con una certa fatica!) per avere la famosa “piada unta e sfogliata” da cuocere come di consueto e da mangiare con gusto!

Il Cassone

La piada può essere usata per confezionare “il cassone”, cioè una piada sulla metà della quale si distribuiscono verdure verdi (spinaci, bietole, erbe di campagna) cotte e ripassate in padella con olio e aglio ed eventualmente un filetto di acciuga sminuzzato.

Il cassone (che ha l'aspetto di una grande raviola) viene confezionato ripiegando la metà della piada non trattata sull'altra metà e premendo con i rebbi di una forchetta sul bordo della semiluna per assicurare una buona tenuta del ripieno.

Durante la cottura far attenzione a cuocere bene i bordi del cassone, aiutandosi con le mani per reggerlo in verticale quando necessario.

Per il ripieno dei Cassoni

Ingredienti	Quantità
Spinaci	500 grammi
Olio	3 cucchiari
Aglio	2 spicchi interi
Acciughe	1-4 Filetti
Sale	quanto basta

A tavola con Solaris

Quest'anno per la prima volta l'associazione Solaris ha organizzato un laboratorio di cucina per imparare a conoscere le virtù della cucina mediterranea e realizzare piatti prelibati ma soprattutto semplici da cucinare con la Chef Keite. Senza strumenti particolarmente sofisticati ma con tanta curiosità, buona volontà e attenzione, ci siamo cimentati nella preparazione di primi e secondi piatti, dolci e contorni.

Chi ha imparato a tagliare la carota a pezzettini piccolissimi per un buon ragù, chi a cuocere la semola per il cous cous e chi... ha soprattutto allenato con molta abnegazione le proprie papille gustative assaggiando ogni salsa, crema, condimento, che gli si presentava davanti.

La cosa più bella è stato cucinare insieme e mangiare quanto preparato. E, ormai fieri e sicuri della nostra esperienza, nell'ultimo incontro del laboratorio di cucina, dopo aver preparato un grande buffet, abbiamo invitato i partecipanti di tutti gli altri laboratori attivati intorno al progetto *La cura di sé* per condividere i nostri buoni risultati.

Nella pagina a fianco e nelle pagine seguenti vi proponiamo il primo menù che abbiamo sperimentato.

L'arte di mangiare bene

1° incontro - 1° dicembre 2016



*“Se è vero che siamo quello che mangiamo,
io voglio mangiare solo cose genuine.”*

dal film Ratatouille

LABORATORIO DI GASTRONOMIA

Chef: Keite

In questo primo incontro del **Laboratorio di Cucina**
prepareremo una cena con per **8 persone**

1 Teoria e preparazione dei cibi

2 Spesa e Menù

3 Cottura dei piatti

4 ...e soprattutto degustazione



 **SOLARIS**
CINQUE

 **8 per mille**
L'IRPESS 25.000€
LA FIDUCIA CHE SI MERITA

Il frontespizio del volantino distribuito in occasione del 1° incontro del laboratorio di cucina. L'interno con le ricette a pag. 74-75. A pag. 76 la locandina degli incontri di gennaio e febbraio

Menù e ricette

Pasta alla Norma con melanzane



Ingredienti per 8 persone	30 minuti
Costo	circa 8 euro
Pasta corta o spaghetti	800 gr.
Barattolo di pomodori pelati	n.2
Melanzane medie	n.4
Foglie di basilico fresco	n.10
Ricotta	250 gr
Parmigiano grattugiato (oppure pecorino 100 gr.)	100 gr.
Spicchio di aglio	n.2
Olio di oliva	4 cucchiari
Sale	q.b.

Tagliare le melanzane a fette alte 1/2 cm.e fatele cuocere con pochissimo olio (oppure usate una decina di fette di melanzane surgelate grigliate). In un tegame capiente fate dorare due spicchi di aglio, poi unitevi i pomodori pelati tagliati a pezzettoni, salate. Fate cuocere i pomodori per circa un quarto d'ora, eliminate l'aglio, poi unitevi le melanzane e il basilico fresco (tagliato fino).

Lessate la pasta e conditela con la salsa preparata. Aggiungete la ricotta. Spolverate con il pecorino (o parmigiano).

Insalata golosa con noci e mele



Ingredienti per 8 persone	10 minuti
Costo	circa 4 euro
Insalata Iceberg	1 cespo
Mele	2
Sedano (solo il cuore)	2
Noci	100 gr.
Olio d'oliva	1 cucchiaino
Succo limone	1/2 limone
Sale	q.b.

Lavate sotto l'acqua fredda corrente l'insalata Iceberg "sfogliata" poi asciugate.

Affettate sottilmente le 2 mele lavate senza togliere loro la buccia. Tagliate il sedano a pezzi.

Mescolate il tutto aggiungendo 100 gr. di gherigli di noce.

Condite l'insalata golosa con olio, succo di limone, sale e pepe. Quindi servite.

per 8 persone

Filetto di Merluzzo, carote, zenzero e limone



Ingredienti per 8 persone	15 minuti
Costo	circa 9 euro
Filetti di merluzzo (oppure 4 filetti di cernia oppure 4 filetto di persico)	8
Carote	5
Limone (scorza e succo)	2
Olio di oliva	1 cucchiaino
Zenzero	q.b.
Sale	q.b.
Prezzemolo	q.b.

Sciacquare il pesce. Prendere un tegame in cui possano entrare tutti i filetti. Mettere il cucchiaino d'olio e far rosolare i filetti da entrambe le parti per 3 minuti. A parte preparare le carote grattugiate e la scorza di limone, il succo di limone e lo zenzero grattugiato. Aggiungere ai filetti rosolati le carote, la scorza e il succo di limone e lo zenzero precedentemente preparati. Mettere il coperchio e fare cuocere 10 minuti. Cospargete di prezzemolo tritato

Panna cotta ai frutti di bosco



Ingredienti per 8 persone	15 minuti
Costo	circa 9 euro
Panna Fresca liquida	1 litro
Baccello di vaniglia	n.1
Gelatina in fogli	16 gr.
Zucchero	160 gr.
Stampini di alluminio	n.8

Frutti di bosco
o frutta di stagione o miele e noci

Nota: tempo di raffreddamento: circa 5 ore

Mettete a mollo i fogli di gelatina in acqua fredda per 10-15 minuti. Mettete in un pentolino la panna liquida, versate quindi lo zucchero e il baccello di vaniglia. Scaldate a fuoco basso, quando la panna sarà arrivata a bollire, spegnete il fuoco ed estraete il baccello. Quando la gelatina sarà ammorbidita, scolatela e immergetela nel pentolino con la panna calda. Mescolate fin quando la gelatina non si sarà sciolta completamente. A questo punto versatela in 8 stampini di alluminio. Mettete in frigo per 5 ore. Immergete in acqua calda gli stampini per sformarla meglio e aggiungete la frutta scelta



L'associazione Solaris ONLUS nell'ambito del progetto "La cura di sé" continua l'attività dei **LABORATORI INTEGRATI** e vi aspetta numerosi

SCRITTURA CREATIVA

Ottobre - Maggio

Raccontare le esperienze e i luoghi in cui viviamo



CAMMINARE NEL VERDE

Ottobre - Maggio

Scoprire la botanica nei parchi, fattorie, giardini, vivai e ville



BENESSERE IN CUCINA

Dicembre - Maggio

Preparare piatti facili e gustosi da mangiare insieme



FOTOGRAFIA E COLORE

Ottobre - Maggio

Illustrare con le foto la nostra vita e i nostri sogni



ATTIVITÀ MOTORIA

Gennaio - Maggio

Ritrovare e mantenere la forma psico-fisica



I laboratori si svolgeranno ogni **GIOVEDÌ DALLE 15.30 ALLE 18.00** solo i corsi di cucina e le gite nel verde avranno degli orari diversi

GLI APPUNTAMENTI DI GENNAIO

12 gennaio ore 18.00	Laboratorio di CUCINA Preparazione, cottura e degustazione	Papini-Ravello Via Asmara, 9b
19 gennaio ore 15.30	Laboratorio di SCRITTURA CREATIVA	Articolo 3 Via Dancalia, 9
26 gennaio ore 15.30	Laboratorio di ATTIVITÀ MOTORIA Movimenti lenti ed efficaci (da rifare in casa)	Articolo 3 Via Dancalia, 9

GLI APPUNTAMENTI DI FEBBRAIO

2 febbraio ore 15.30	Laboratorio di FOTOGRAFIA	Articolo 3 Via Dancalia, 9
9 febbraio ore 15.30	Laboratorio di ATTIVITÀ MOTORIA	Articolo 3 Via Dancalia, 9
16 febbraio ore 15.30	Laboratorio di SCRITTURA CREATIVA	Articolo 3 Via Dancalia, 9
23 febbraio ore 15.30	Laboratorio di ATTIVITÀ MOTORIA	Articolo 3 Via Dancalia, 9



PER INFO
mail: solaris.onlus@alice.it
Coordinatrice: Angela Bagnato
Cell. 346 0228234



Progetto sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese

Le nostre fotografie



*I libri usati dell'Angolo di Maurizio
all'Edicola Newstand a via Tripoli*

Le immagini di Matteo e Maurizio raccontano le attività dei laboratori svolti nell'anno.



*Il Laboratorio Camminare nel Verde alla Coop. Sociale Agricoltura Nuova,
azienda biologica nella Riserva Naturale di Decima Malafede*



Orvieto, la fattoria La Goccia. Passeggiata di gruppo





Laboratorio di cucina. Taglio delle verdure Keite, Alessandra e felafel



Padella sfrigolante



Keite, Maurizio e Alberto



Merluccio carote e zenzero e Panna cotta



Si scelgono, pesano e preparano gli ingredienti



Fattoria La Goccia, pranzo di gruppo



Presentazione degli animali della fattoria a Monica e Claudio



Orvieto. Fabio



*Tivoli
Fontana di Villa
D'Este con tutti
i partecipanti
alla gita.
In basso,
da sinistra,
le fontane, scorcio
dei giardini,
Fabio G.
alla balconata
e chiacchiere
sulle scale*







Laboratorio di Attività Motoria a Villa Ada



Laboratorio Camminare nel Verde a Villa Torlonia



Luca, Francesca e Angela



Orvieto fattoria La Goccia. Racconti, domande e spiegazioni sull'azienda agricola



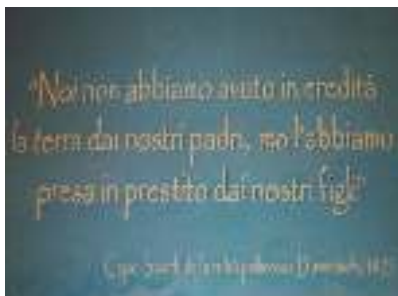


Laboratorio Camminare nel Verde a Villa Torlonia





Partita a Calcio Balilla: Giuseppe, Valeria e Sandro



Saggezza pellerossa



Allevamento di maiali



"U Sceccareddu" (l'asinello)



Nettare di Afros. Se ti succede che ti si ammoschia l'uccello, la prima volta trova qualche scusa. Se la disgrazia si ripete ancora beviti un bicchiere di questa delizia e senza sentire ragioni tieniti pronto che si sveglia il leone (Saggezza siciliana)



*Jabba
The Hutt*



*Villa Ada, foto di gruppo
A destra Maurizio
a Messina e la famosa
granita di caffè
con panna*





Associazione Solaris Onlus

L'Associazione Solaris Onlus si è costituita nel giugno 2002, per iniziativa di un gruppo di familiari di pazienti inseriti nella Comunità Terapeutica di Via Sabrata (Roma), struttura residenziale del Dipartimento di Salute Mentale dell'allora ASL Roma A ed oggi ASL Roma 1.

Questo gruppo di familiari, coinvolto dagli operatori della Comunità nel trattamento e nella riabilitazione dei pazienti, in linea con le tendenze più avanzate della psichiatria contemporanea e della *World Association for Psychosocial Rehabilitation* (WAPR), si è reso partecipe ed attore in prima persona dei processi di cambiamento.

Co-progettando e cooperando con le istituzioni sanitarie e sociali, l'Associazione ha ideato e realizzato un modello innovativo ed economicamente sostenibile, che consiste nella costruzione di progetti abitativi in appartamenti indipendenti, collocati nelle immediate vicinanze della Comunità e dei servizi psichiatrici.

L'assistenza domiciliare, anziché essere standardizzata, diventa flessibile, costruita sulla base dei bisogni individuali, che possono variare nel corso del tempo. L'unico elemento stabile è invece la casa, che risponde

ad un bisogno fondamentale per ogni cittadino per tutto il corso della vita.

Da queste basi si sono andati definendo il pensiero, l'attività ed il ruolo dell'Associazione, in particolare la necessità di un agire operativo che recepisce i concreti bisogni delle persone con disagio psichiatrico e dei familiari, nel tentativo di rispondere alle necessità reali ed al rischio di emarginazione sociale della persona con disagio psichico.

Lavorando per un welfare di comunità, l'Associazione si muove inoltre per sensibilizzare il contesto sociale al fine di modificare l'atteggiamento attorno al 'malato di mente', lavorando sulla decostruzione di stereotipi e pregiudizi. Ciò avviene sul piano concreto del 'fare insieme', sperimentato all'interno di laboratori creativi (dalla fotografia alla scrittura, dalla cucina alla musica) condotti da esperti e frequentati dagli abitanti del territorio, con e senza disagio psichico.

Altrettanto significative sono le esperienze di formazione che l'Associazione mette in campo per i volontari del settore psichiatrico, supportandoli in un percorso di interazione con i sofferenti psichiatrici finalizzato non tanto alla mera assistenza quanto all'attivazione di un processo di empowerment dei pazienti.

Le molteplici attività svolte dall'Associazione sono possibili grazie sia al suo essere interlocutore attivo delle istituzioni, in particolare **ASL Roma 1** e **Municipio II di Roma**, sia alla solida rete di partner con cui da anni collabora. Tra questi vi sono: **Associa-**

zione Tininiska Italia Onlus (Associazione impegnata sui temi dell'intercultura e della cooperazione internazionale), **Apeiron** (Centro di formazione e di ricerca psicoanalitica ed educativa), **A.R.A.P.** (Associazione per la Riforma dell'Assistenza Psichiatrica), **Associazione La Reverie Comunità 1** (che ha come obiettivo principale la cura del disagio psichiatrico), **Scalea 93** (che svolge attività di integrazione sociale), **Articolo 3** (Tutela dei diritti civili e sociali).

<http://www.volontariato.lazio.it/solarisonlus/default.asp>

 Associazione Solaris Onlus

e-mail: solaris.onlus@alice.it

Ringraziamenti

Aveva un occhio nero e un occhio blu

*In realtà quello era il maestro
e non voleva si parlasse di lui.*

Cercherò di essere onesto.

Aveva un occhio verde e uno cieco,

era un ragazzo di 23/24 anni

ed è venuto a Roma per me

(io avevo 19 anni)... non so nemmeno,

ma sento che è ancora vivo... lui è libero,

il più libero ed è solo questo che conta...

io lo so.

Mur H24

Ringraziamo la Chiesa Valdese per aver creduto nel nostro progetto, la Comunità terapeutica di Via Sabrata e il CSM di Via Sabrata e di via Boemondo (ASL Roma 1) per averci affiancato nel percorso, il Municipio II di Roma che ha sempre sostenuto Solaris, l'Associazione Articolo 3 per averci ospitato nei suoi locali e per la loro disponibilità, la Fattoria La Goccia, l'azienda Agricoltura Nuova e il Risto-Wine-Bar Lucignolo.

Un ringraziamento particolare va a tutti i parteci-

panti dei laboratori di Solaris che, con i loro scritti, sguardi, sorrisi e parole, hanno reso possibile questo libro:

Sandro Agostini, Calogero Anzalone, Matteo Avallone, Donatella Barazzetti, Valeria Bianchi, Ugo Biccari, Laura Bignami, Daniele Bruno, Antonella Cammarota, Stella Cammarota, Marco Caravaggi, Marco Cioeta, Mariella Colosimo, Francesca De Filippis, Nicola Di Summa, Elisabetta Dragonetti, Paolo Ferrucci, Marco Gallo, Fabio Garzillo, Francesca Gravagno, Fabio Guidotti, Keite, Massimiliano La Daga, Naomi Mattei, Claudio Miarello, Luca Nemola, Alessandra Nicosia, Luigi Nigro, Pina Oliverio, Giuseppe Paciotti, Gabriella Pezzolla, Alberto Pezone, Mario Piergrossi, Bruna Pollio, Maurizio Proietti, Patrizia Proietti, Barbara Quattrocchi, Eleonora Ravello, Keite Ravello, Luca Renda, Monica Ruggieri, Licia Scagnetto, Tiziana Scalia, Gaetano Scopelliti, Serenella Sgro, Alessandro Soldano, Livietta Tommaselli, Anna Trezza, Paolo Turini.

Ringraziamenti personali

Ringrazio la mia famiglia che mi sostiene in questo lungo percorso di cura, i 24 guerrieri, Muffin, Jabba, Anthony B., Stefano Alba, Carlo Capobianchi, Non-

na Maria, Reza, il bar Funari, JSR, Giulio e Annina,
Ovetto, il cervello di Jack Sparrow e la Juventus.
Grazie a tutti

Maurizio

Alla fine di *Se cucinare vi sembra poco* voglio dire un grazie alla mia famiglia, a Gaetano, alle amiche e agli amici con cui condivido pranzi, spuntini e caffè il cui sapore impareggiabile è quello delle cose preparate con amore.

Angela

Indice

Prefazione	
di Donatella Barazzetti	3
Aperitivo	
di Maurizio e Angela	5
Capitolo 1	
L'andirvieni del quotidiano	
di Angela	7
Capitolo 2	
I rituali, le droghe legali e la cura dello spirito	
di Mur	15
Capitolo 3	
Il viaggio e l'alimentazione	
di Mur e Angela	21
Capitolo 4	
Il cibo negli ospedali psichiatrici Psicofarmaci e alimentazione	
di Mur	27
Capitolo 5	
Le feste, il cibo e la socializzazione	
di Mur	31
Capitolo 6	
Nutrirsi è un'arte	
di Mur e Angela	35

Capitolo 7	
Biologico perchè?	
Mangiare sano, mangiare bene	
di Angela	41
Capitolo 8	
Il corpo armonico	
di Angela e Donatella	47
Capitolo 9	
A cura di Mur h 24	
1. Il corpo virtuale	
2. L'alimentazione del gatto di casa	
3. Il culto della granita	61
APPENDICE	65
Piada e Cassoni	
di Maria Zanasi (Nonna Maria)	67
A tavola con Solaris	72
Le nostre fotografie	77
Associazione Solaris Onlus	96
Ringraziamenti	99

Pubblicazione realizzata
nell'ambito del progetto
"La cura di sè"
sostenuto con i fondi
Otto per Mille
della Chiesa Valdese



Associazione Solaris Onlus
Via Nomentana, 91
00161 Roma
C.F. 97269470585
e-mail: solaris.onlus@alice.it

Grafica e impaginazione:
Eleonora Ravello

Stampa
Finito di stampare il novembre 2017
presso il Centro Stampa Filarete
Viale Filarete 121- Roma

"Quando si viaggia è fondamentale la degustazione dei piatti locali. Ma non sempre siamo preparati: se in Amazonia ti offrono le formiche giganti o la carne di serpente; se in Sicilia ti offrono gli Stappettdi (le lamache) o in Messico i Coyotes de Puerto (che si intende facilmente di cosa si tratta). Diciamo che i più intraprendenti assaggeranno tutto. Gli altri chiederanno un panino al prosciutto. Avventurarsi nelle cucine locali fa sì che città e paesi vivano nei nostri ricordi anche attraverso profumi, sapori e tratti di chi con noi ha condiviso quei paesi."

Il libro nasce dal progetto "La cura di sé come strumento d'integrazione per i sofferenti psichiatrici" e parla dell'importanza nel percorso terapeutico dell'attività fisica e di una alimentazione sana. "Se cucinare vi sembra poco" è un titolo leggero e irriverente che rimanda al nostro quotidiano. Spesso diamo per scontata degustare come cucinare, fare a spesa, andare in un bar a prendere un caffè, accendersi una sigaretta per strada o fare una passeggiata nel verde cittadino. Vivere è anche questo, come raccontano gli autori ricordando le loro esperienze.

L'AUTRICE E LA STORIA

Angela Bugnato, nata nel 1993 a Reggio Calabria, si occupa di scrittura e di arte multimediale sia di volta in volta sia in un'attività con l'Associazione Salute.

Mauro Biardi, nato nel 1977 a Messina, scrive, espone di arte figurativa, gestisce vari espositori da sei anni alla Biennale Villa Leoni di Villa Romana di 1995.

