

RIFLESSIONI D'INIZIO ANNO

Altre trecentosessantacinque giornate sono iniziate, le altre dell' anno scorso si sono dissolte ed INIZIAMO A PENSARE al nuovo anno. Succede, più per caso che per necessità, di FERMARSI UN ATTIMO, ed è quell' attimo che ci consente di METTERE A FUOCO che questo tempo così prezioso ancora una volta è fuggito, sciolto nel nulla, senza lasciare quasi, traccia di sé.

Con la testa di ETERNI ADOLESCENTI E SOGNATORI continuiamo IMPERTERRITI a fare progetti, a SOGNARE E PROGRAMMARE, a organizzare e poi, immancabilmente a rimandare, convinti che molto presto TUTTO TORNERA' COME PRIMA.

Ci guardiamo indietro e ci accorgiamo che è TERMINATO l' anno 2017, che siamo nel 2018 e che l' anno duemila sembrava ieri, invece ERA diciotto anni fa.

Un tempo lunghissimo durante il quale proviamo la netta sensazione di AVERE FATTO MOLTO MENO di quello che speravamo. Forse però NON TUTTO E' VERO.

In questi anni abbiamo SEMPRE continuato a SOGNARE e siamo anche RIUSCITI A REALIZZARE UNA PARTE DEI

NOSTRI PROGETTI, ma li abbiamo DIMENTICATI troppo in fretta. Questa è la verità LI ABBIAMO RIMOSSI.

Ripensare oggi al modo in cui si progettava la nostra VITA, forse, CI PUÒ AIUTARE a trovare alcune risposte. ALLORA SÌ CHE SOGNAVAMO AD OCCHI APERTI. Mesi trascorsi a fantasticare e programmare. Ancora non era iniziato l' anno scorso e già mentalmente MILLE pensieri CI INVADEVANO. Con il cuore palpitante di emozioni continuavamo a RICORDARLI PER CHISSÀ QUANTO TEMPO. Come se dovevamo organizzare un viaggio ed era un spazio senza tempo e SENZA LIMITI nel quale ci muovevamo a nostro piacere ognuno con il PROPRIO metodo.

Ad un viaggio va concessa pazienza e fatica perché ci possa restituire “ IL SENSO PIÙ PROFONDO DEL TEMPO CHE PASSA “ .

Dovremmo provare a RICUPERARE UNA PARTE DI EMOZIONI PERDUTE ricominciando a pensare alla nostra vita nella sua totalità, offrendole un po' del nostro preziosissimo tempo e attenderlo non perché debba essere consumato ugualmente ma perché siamo noi a desiderarlo veramente.

La vita, LA NOSTRA VITA deve essere UN PROGETTO SOGNATO E RAGGIUNTO che rimane dentro di noi come UN

BENE PREZIOSO che ci aiuti quando sentiamo il tempo dell' oblio e dello sconforto.

OGNI SCATTO È UN ISTANTE DI VITA, UNA EMOZIONE RICEVUTA. Forse è proprio dal significato di questi scatti giornalieri che dobbiamo percepire e vivere, che dobbiamo ripartire a percorrere a ritroso il nostro tempo dandogli un senso: IL SENSO DEL TEMPO.

Non so bene perché ho voluto raccontarvi tutto questo, avevo ben altre idee quando ho iniziato a pensare e a scrivere questo testo, ma di fronte all' evidenza di un ennesimo anno che è iniziato, mi sono soffermato a riflettere sul tempo che passa, A NOI UOMINI CURIOSI E SOGNATORI, alle nostre esperienze passate e a quelle che DEVONO ANCORA ARRIVARE **AUGURO BUON ANNO** all' insegna dello sforzo di capire che il VIAGGIO della nostra VITA È UN PERCORSO CHE DEVE PARTIRE DA LONTANO, come una conquista che nasce dal bisogno dell' uomo di sognare, che TUTTO NON DEVE ESSERE CONSUMATO MA ASSAPORATO.

A chi legge AUGURO che quest' ANNO NUOVO abbia in serbo solo momenti felici, tanta salute, grandi soddisfazioni e belle emozioni, così che non possa mai sentirsi di averlo vissuto rendendolo indelebile.

Il Camerlengo



Amore e amicizia

Dal momento che, il 14 di febbraio, San Valentino, noi colombiani non lo festeggiamo, la seconda domenica di settembre, festeggiamo però il giorno dell'amore e dell'amicizia. La principale differenza, ed anche il bello di questa festa, è che è per tutti. Tutti abbiamo amici e tutti possiamo essere amici: un amico/a, la sorella, il fratello, la mamma. Ci sono quelli che hanno un gruppo di amici, altri hanno come unico e fedele amico il cane. Ho sempre sentito dire che "Chi trova un amico, trova un tesoro" o "Un amico è come un quadrifoglio, difficile da trovare, ma una fortuna averlo". Un amico è quella persona che ti vuole bene per come sei, senza provare a cambiarti o giudicarti. Penso che diventando adulti, gli amici sono sempre più rari perché ci si rende conto di quali sono quelli veri. I buoni amici e il tempo, sono due aspetti che diventano più importanti quando cresciamo. L'amicizia è la forma più dolce dell'amore. Per questo motivo, quando io dico "Sarò tuo/a amico/a fino alla fine", sto dicendo: "Resterai nel mio cuore fino all'ultimo battito".

L'amicizia é il dono più prezioso da condividere. Quando capita di trovare una bella amicizia, bisogna preservarla, coltivarla, proteggerla e non lasciarla andare via.

Sono contenta che esista questo giorno perché con il marketing, la pubblicità e i sentimenti veri, ci ricordiamo che è un po' di tempo che non abbiamo detto ad un nostro amico

quanto è importante per noi. Ricordargli che se ha bisogno di un confidente, di una spalla sulla quale piangere, un diario muto, un clown, un compagno di viaggio, ecc. ... "Io ci sono, chiamami!". Se siamo lontani, gli direi che la vera amicizia non implica che dobbiamo essere inseparabili, ma anche nella lontananza i sentimenti restano e nulla cambia.

Quando io ero a scuola, o anche più grande, al lavoro, si giocava all'amico segreto. Questo gioco implicava che all'inizio di settembre, si metteva un foglietto con i nomi dei partecipanti dentro un sacchetto, poi ognuno, pescava un nome e lo teneva per sé, senza mostrarlo agli altri. Ogni giorno di quelle due prime settimane di settembre, si lasciavano nell'armadietto o nello zaino o sulla scrivania del lavoro dell'amico segreto, dei pensierini come ad esempio: dolci, frutta o dei bigliettini divertenti. Il giorno della festa ci radunavamo nel parco, in un bar o in un ristorante e finalmente, ognuno scambiava i regali con il proprio amico segreto. Era divertente perché succedeva che la persona dalla quale meno ci si aspettava qualcosa, aveva il tuo nome, oppure, al contrario, era proprio la persona che si sospettava essere. Senza dubbio è bello avere un giorno che non sia solo dedicato all'amore perché combinare amore e amicizia non lascia nessuno fuori.

Maria

ECO DALLA 4 GIORNATA DELL'ASI-ADOC

Sabato 21 ottobre 2017 all'USI di Mendrisio è stata presentata la quarta giornata ticinese organizzata dall'Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi Depressivi e Ossessivi-Compulsi, un'associazione mista di specialisti, di persone che soffrono d'ansia e depressione e di famigliari, che da anni lavora per diffondere la conoscenza su questi disturbi.

Furono il Dr. Med. Tazio Carlevaro (ora presidente onorario) congiuntamente all'attuale presidente il Dr.med. Michele Mattia.

OBIETTIVO DELLA GIORNATA:

Il disturbo da attacco di panico.

Esso è un accesso da reazione fisica e psichica dovuta a quello che noi percepiamo come un pericolo (ansia), anche se in realtà non è tale. Si distinguono per tre caratteristiche principali:

- . Consiste in una tensa apprensione, paura e ansia;
- . Arriva di solito improvvisamente;
- . Ha generalmente una breve durata

Anche i pensieri si modificano durante un attacco di panico. Le persone che hanno un attacco di panico temono che accadrà loro qualche cosa di grave. Pensano, ad esempio, che moriranno, che impazziranno, che faranno una figura terribile.

Pensieri come: " Avrò un infarto" o " Ora svengo" sembrano reati reali nel momento dell'attacco di panico da far sì che alcuni chiamano l'autoambulanza o si recano al pronto soccorso dell'ospedale.

Questo modo di pensare contribuisce a peggiorare i sintomi e di conseguenza i pensieri ansiosi creando un circolo vizioso. Gli attacchi di panico sono molto diffusi, soprattutto tra i giovani. Si stima che il 30% della popolazione urbana soffrirà, almeno una volta nella propria vita, di un attacco di panico.

La giornata, a cui erano presenti una cinquantina di persone e tra di esse noi andromedini del Locarnese Irma Katrine e chi scrive, era mirata a parlare e dare informazioni chiare, ben fondate, accessibili e comprensibili sulla tematica del Disturbo da attacco di panico. Poiché, era stato detto, chi è ben informato è più forte e sa " cosa è " e come reagire.

Questo disturbo comporta un tema molto vasto che non può essere affrontato nella sua complessità in una sola giornata. Pertanto gli organizzatori hanno scelto in questa occasione solo alcuni punti che sono stati ritenuti importanti.

Dopo i saluti di rito da parte del Dr.me. Michele Mattia ha seguito un interessante Role playing (interazione coi partecipanti),si è iniziata la giornata alla quale i moderatori erano il Dr.med. Michele Mattia e il Lic. Phil. Roberto Ballerini i quali hanno presentato un giovane presente in sala che ha esposto la sua personale testimonianza sul panico e l'ansia a cui ha fatto seguito un giro di domande che lo stesso ha risposto in modo approfondito e pertinente e spiegando anche come ne è uscito.

Dopo la pausa caffè è stata aperta una discussione plenaria sulle strategie terapeutiche per curare il Disturbo del Panico. Una carrellata di domande, poste sia da persone che non sono nel ramo specialistico, ma anche da persone paramediche e da specialisti del ramo, e tutte sono state evase in modo professionale e in modo comprensibile a tutti.

In seguito ci siamo recati nell'aula magna del USI dove eravamo attesi dal Dr.med. Tazio Carlevaro il quale dopo il suo saluto ai partecipanti ha iniziato la cerimonia di premiazione a quattro giovani liceali che avevano partecipato a un concorso sul tema della giornata.

Lo stesso ha presentato un take home message sul panico suddiviso in 4 punti importanti.

1) IL PRIMO ATTACCO E' FONDANTE

- Il primo attacco di panico darà una svolta alla vita di una persona. È improvviso, inaspettato, e lì per sé contrasta con la vita precedente di chi se lo trova in corpo.
- In realtà, in molti casi, è stranamente così. L'attacco di panico è preceduto da una serie di piccoli o medi disturbi, spesso in un momento della vita carico di compiti, di lavori, di responsabilità, impegni... che rubava tempo alla vita.
- Il primo attacco di panico rimane iscritto in una memoria arcaica e alle volte si ripresenterà ogni tanto - o anche spesso - senza regola alcuna. Non c'è modo di prevedere l'arrivo, se non quando comincia.

2) GLI ATTACCHI DI PANICO POSSONO RIPETERSI

- Gli attacchi di panico tendono a ripresentarsi. A volte di rado a volte frequentemente. Determinano allora difficoltà supplementari.
- Le paure che si ripetono.
- La paura della paura che provocano.
- La tendenza di cercare una sicurezza assoluta, con un controllo esagerato della vita.
- Con l'evitamento di situazioni giudicate come «pericolose», e spesso con una riduzione delle qualità della vita.

3) E' NECESSARIO CONOSCERNE IL MECCANISMO

- Conoscere come nasca, come funzioni, come si affronti è essenziale. La misura di evitare i posti, le persone, le situazioni in cui si è presentato è inutili e dannosa. Perché NON dipende da loro. In certe persone arriva anche notte tempo o in casa.
- Un attacco di panico si può ripetere, e può mettere in moto una sorta di circolo vizioso, in cui hanno un ruolo l'attesa del prossimo attacco di panico e la paura della paura che esso provoca quando si presenta.
- L'attacco di panico è un meccanismo psico-fisico che coinvolge emozioni di paura, reazioni di attenzione ai pericoli (reazione di orientamento), reazioni di risposta fisiologica allo stress (tramite l'adrenalina e la nor-adrenalina).
- Sono meccanismi che spiegano l'origine, il perpetuarsi e anche le vie per una gestione adeguata.

4) PER LIBERARSENE, BISOGNA AFFRONTARLE

- È importante capire come nascono, e si ripetano gli attacchi di panico. Conoscere aiuta a gestire, se necessario, e affrontare per ridurre, quando è utile. I circoli viziosi, scoperti, possono essere affrontati.

- Ma non basta conoscere come funziona il circolo vizioso. Bisogna imparare ad affrontare la sintomatologia concreta dell'attacco, l'attesa preoccupata di un attacco, la paura della paura. Gli attacchi di panico facilitano l'istaurarsi le abitudini di comportamento e di pensiero automatici, che fanno parte del circolo vizioso. Si tratta di «Allenarsi» a de-automatizzare questi meccanismi, fisiologici e psicologici.
- Non c'è un metodo solo, perché ognuno ha «IL SUO» disturbo, individuale, come lui o lei sono individui unici. Per questo i metodi sono parecchi, e vanno utilizzati in un mix personalizzato.

5) SPESSO I FARMACI SONO ASSAI UTILI

- L'attacco di panico è anche una manifestazione del corpo, non solo dello spirito, quindi è utile ricordare nella maggioranza dei casi certi farmaci sono di aiuto e di appoggio alla cura psicologica.
- Si tratta di ridurre l'intensità di certe emozioni e di facilitare il passaggio della trasmissione neurochimica attraverso i tratti che collegano l'ipotalamo con la corteccia prefrontale, come se fosse un circuito elettrico la connessione va restaurata e rafforzata

L' IPOTALAMO

L'ipotalamo ha una funzione di ponte tra il sistema nervoso e il sistema endocrino. Nell'uomo pesa circa 5 g. e costituisce meno dell'1% del volume totale del cervello pur essendo una struttura di dimensioni ridotte, l'ipotalamo controlla molte importanti attività corporee, in gran parte connesse all'omeostasi, coordinandosi con l'apparato endocrino.

I compiti dell'ipotalamo si possono sintetizzare in sei punti:

- a) Controlla e integra le attività dell'SNA (sistema nervoso autonomo) che regola la contrazione della muscolatura liscia e cardiaca e le secrezioni di molte ghiandole. Attraverso l'SNA l'ipotalamo contribuisce a regolare attività quali la frequenza cardiaca, la progressione del cibo nel tratto gastro-intestinale e la contrazione della vescica.
- b) PRODUZIONE DI EMOZIONI E IMPULSI COMPORTAMENTALI: insieme al sistema LIMBICO (cervello emozionale), l'ipotalamo regola le sensazioni di rabbia, aggressività, dolore, piacere e i comportamenti associati all'eccitazione sessuale.
- c) REGOLAZIONE DELLA FUNZIONE DI CIBI E BEVANDE: l'ipotalamo regola i comportamenti alimentari e comprende anche il "Centro della sete". La sensazione della sete è causata da particolari cellule dell'ipotalamo che vengono stimulate

dall'aumento di pressione osmotica, la quale regola il volume costante di acqua nel corpo, bevendo la pressione osmotica torna alla normalità, lo stimolo viene rimosso e la sete scompare.

- d) CONTROLLO DELLA TEMPERATURA CORPOREA: se la temperatura del sangue che fluisce nel ipotalamo è superiore alla norma, lo stesso spinge il SNA a stimolare attività che comportano perdite di calore. Se invece la temperatura è inferiore alla norma, l'ipotalamo genera impulsi che accrescono la produzione e il mantenimento del calore.
- e) REGOLAZIONE DELLO STATO DI VEGLIA: L'ipotalamo ristabilisce i cicli di veglia - sonno su base circadiana (quotidiana).
- f) CONTROLLO DELL'IPOFISI E PRODUZIONE DI ORMONI (SUPERVISORI): l'ipofisi è il direttore d'orchestra del concerto ormonale, questa piccola ghiandola pesa non più di 0,9 g. ma senza di essa tutte le altre ghiandole si atrofizzerebbero. Oltre a svolgere importanti funzioni di regolazione del sistema nervoso, l'ipotalamo ha funzione di ghiandola endocrina, secerne ormoni che agiscono sul lobo anteriore dell'ipofisi stimolando o inibendo la liberazione degli ormoni ipofisari, e regola l'attività di altri ormoni che
- g) vengono accumulati nel lobo ipofisario posteriore fino al loro rilascio.

LA CORTECCIA PREFRONTALE

La corteccia prefrontale, detta anche scientificamente PFC, è la parte anteriore del lobo frontale del cervello.

La regione è implicata nella pianificazione dei comportamenti complessi, nell'espressione della personalità, nella presa delle decisioni e nella moderazione nella vita sociale. L'attività basilare di questa regione è considerata la guida dei pensieri e delle azioni in accordo ai propri obiettivi. La distruzione dei due terzi anteriori crea danni alla concentrazione, all'orientamento, alle abilità astratte, al senso di giudizio e alla soluzione di problemi di attività; distruggere invece il lobo orbitale (frontale) porta alla conduzione di condotte sociali inappropriate.

Il termine tipico psicologico dell'insieme di funzioni assegnate alla corteccia prefrontale è quello di sistema esecutivo. Le funzioni esecutive sono coinvolte nelle abilità come distinguere pensieri contrastanti, determinare bene e male, uguale e diverso, determinare le conseguenze delle attività correnti, lavorare per un determinato obiettivo, predire dei risultati, fare aspettative basate sulle azioni e "controllo" sociale, (sopprimere stimoli che se non sono soppressi possono portare a condotte sociali inaccettabili).

Anche i farmaci non sono <<INDIVIDUALI>>. Non tutto va bene con tutti. Una cura farmacologica va costruita con la massima attenzione alle reazioni individuali.

Terminata questa interessante carrellata di notizie il Dr. med. Tazio Carlevaro ha ringraziato i presenti comunicando che l'anno prossimo si terrà un altro seminario di studio e che avrebbe piacere di vedere di nuovo ogni partecipante a questa giornata. Gli stessi all'uscita hanno ricevuto un attestato di partecipazione.

Rudy

BOREOUT

NON SOLO STRESS, CI SI PUÒ AMMALARE ANCHE PER LA NOIA

Tutti sanno che il troppo stress sul posto di lavoro può condurre ad ammalarsi, pochi invece che esiste anche il fenomeno inverso, quello dell'eccessiva noia, pure all'origine di problemi: in questo caso si parla di "boreout" – in analogia all'esaurimento descritto come "burnout".

Il termine boreout, che descrive una situazione in cui il lavoratore è alle prese con un impiego che evidentemente non gli richiede a sufficienza energie, si è nel frattempo fatto strada ed è generalmente accettato. Ciò nonostante del tema si parla ancora poco, spiega all'ATS Nada Endrissat, docente alla Scuola universitaria professionale di Berna, che ha realizzato diversi studi sul tema.

Secondo Endrissat vi sono due aspetti che vanno separati. Da una parte vi è la sottoutilizzazione quantitativa delle competenze: il dipendente non può mostrare quello che sa fare o non riesce a raggiungere l'obiettivo che si era lui stesso prefissato. L'altro aspetto è la mancanza di una sfida professionale, soprattutto in termini di senso e importanza di quello che si sta facendo. Sempre più lavoratori desiderano dei compiti che hanno un senso. "Se non ce l'hanno si può far strada la noia, che può portare a un boreout". Studi effettuati sui soldati americani impiegati in Iraq mostra che coloro che consideravano la loro attività come priva di significato soffrivano di difficoltà di concentrazione e di malanni fisici.

La ricerca effettuata nelle aziende ha mostrato che non sono né la monotonia né la routine a portare alla noia, bensì un livello di requisiti sbagliato o la mancanza di riconoscimento. Interessati dal problema sono soprattutto gli impiegati d'ufficio e solo raramente chi ha attività indipendenti.

UN TEMA TABÙ

Il fattore di stress più importante nell'ambito della noia legata al lavoro è il suo stesso occultamento. "La noia è un tema estremamente tabù", sostiene Andi Zemp, psicologo capo della clinica privata Wyss di Münchenbuchsee (BE). Lo si vede già nelle terapie di gruppo: per raccontare che ci si annoia durante il lavoro serve coraggio, perché l'interessato si espone a lazzi e frecciate.

Per nascondere la loro noia i dipendenti sviluppano quindi delle strategie: fanno durare i compiti il più a lungo possibile, fanno finta di avere lavoro che in realtà non esiste o sviluppano degli pseudo-Burnout. Tutti questi approcci hanno in comune il fatto che invece di risolvere il problema lo acuiscono. "Invece di subire uno stress dovuto al sovraccarico, si sviluppa uno stress da sottooccupazione, che può però anch'esso finire nella depressione, dice Endrissat.

Ernanna

Che leccornia in autunno e in inverno nelle vie vendono le caldarroste, nei negozi si possono comperare marron glacé, confetture di castagna, dolci vari alle castagne, che delizia mangiare i vermicelles di castagna con le merengue con la panna.

Ma nei secoli passati è sempre stato così? Analizziamo da vicino il vissuto di altri tempi.

IL CASTAGNO “L’ALBERO DEL PANE”



Il castagno si tratta dell'albero che caratterizza il paesaggio vegetale delle vallate ticinesi, dove forma spesso raggruppamenti (selve castanili) quasi puri. In Ticino secondo una stima del servizio forestale cantonale il bosco castanile ha una superficie totale di 17'153 ettari, vale a dire quasi un quinto dell'intera copertura boschiva ticinese. L'albero di castagno cresce fin verso i 1000 m s/m in zone soleggiate. Esso è originario dell'Asia Minore e importato in Italia per opera dei greci o forse è giunto addirittura prima. Durante le esplorazioni del Mediterraneo da parte dei fenici I secolo a.C. sotto la dominazione romana dal I secolo a.C. sino al V secolo d.C. era coltivato un po' dappertutto per il grande valore nutritivo del frutto: la castagna. Diventando la risorsa principale della gente delle valli e di media montagna. Negli anni della miseria per il Ticino si è trattato di una vera e propria salvezza dalla fame.

A fronte delle moderate esigenze climatiche, il castagno presenta notevoli esigenze pedologiche e per la caratteristica di esse i terreni possono essere suddivisi in fasce di idoneità alla cultura del castagno.

Il castagno sativo europeo prospera su terreni franchi, permeabili, con reazione sub acida, ricchi di sostanza organica (più del 2%) fertili, con buon contenuto di potassio e fosforo.

I terreni pesanti asfittici, argillosi, soggetti a ristagni idrici, favoriscono invece l'insediamento e lo sviluppo di pericolosi marciumi radicali e l'albero deperisce e in seguito muore. La secolare selezione varietale, fatta dall'uomo nei secoli coltivando e moltiplicando i tipi di piante che mostravano in ciascuna area di coltivazioni a standardizzare l'offerta produttiva e qualitativa, spesso basandola su una al massimo due cultivari. Nessun tipo di bosco è stato oggetto di attenzione e cure quanto lo sono stati i boschi castanili. Fin dalla sua introduzione, circa 2'500 anni or sono, soprattutto fin dalla sua rapida diffusione a opera dei Romani, questo albero, tanto maestoso quanto utile, ha sempre avuto un potente alleato nell'uomo. La versatilità e l'abbondanza dei suoi prodotti tra cui primeggia il frutto, la facilità della sua propagazione, l'adattabilità a una ampia gamma di terreni e climi diversi ne hanno fatto l'albero per eccellenza per molte popolazioni sull'arco di due millenni. Voglio ricordare in queste righe che pure le foglie secche venivano usate dai contadini come lettiera per gli animali in stalla.

Dopo la decadenza negli ultimi 200 anni e l'acuta crisi attraversata dagli anni quaranta agli anni ottanta del Novecento, in seguito alla comparsa del cancro del castagno, sta' ora lentamente riguadagnando l'interesse degli studiosi e dei selvicoltori, sta pure recuperando un modesto quanto incoraggiante interesse economico sia per il frutto come pure per il suo legno d'uso pregiato.

Il legname di castagno presenta proprietà etnologiche ed estetiche assai interessanti, che ne fanno uno dei più versatili legnami presenti sul continente europeo. Esso è particolarmente interessante dal profilo ecologico in quanto viene prodotto localmente, senza dunque affrontare lunghi trasporti come nel caso di legnami tropicali. Inoltre il legno di castagno ha poi il grande pregio di essere impregnato con i tannini, sostanze preservanti naturali che aumentano la sua resistenza alle intemperie. Anche in condizioni sfavorevoli e nessun trattamento chimico, per 30-40 anni, rendendo questo legno particolarmente idoneo per usi esterni (.....) ma anche interni (parquet, mobili, cucine, rivestimenti, ecc.)

Meritano di essere segnalati il castagno forse più vecchio ancora vivente, ubicato a Chironico e chiamato in dialetto locale “arbul d’Geire” con una circonferenza di 11.62 m e un’età probabile di oltre 700 anni, quello pure ultrasecolare situato all’Alpe di Brusino sul Monte San Giorgio e il castagno più grosso, situato a Bordei nel comune di Palagnedra, con una circonferenza di ben 12.95 m, un vero gigante.

LA CASTAGNA IL PANE DELLA POVERA GENTE

La castagna ha avuto un ruolo di primo piano nella **storia dell'alimentazione dei ticinesi**. Anche se gli indizi son pochi una cosa è certa: in Ticino la castagna era utilizzata come alimento quotidiano dalla popolazione fin dall’Alto Medio Evo (dal 480 al 1000). A testimonianza cito il ritrovamento nel vecchio quartiere Maghetti a Lugano di un deposito per essiccare le castagne (agraa) datato attorno all’anno l’000.

Già il grande poeta Virgilio (70 a.C.-19 d.C.) figlio di agricoltori, ricordava la castagna come alimento popolare rustico.

Liti di confine sorsero tra gli Urani e il Ducato di Milano per i boschi di castagno, fin dal 1400. Un pretesto almeno, se non il vero motivo che diede luogo alla battaglia dei Sassi Grossi presso Giornico nel 1478, fu la raccolta delle castagne. Nella storia del Canton Ticino, a proposito di questa battaglia si può leggere “s’appressava l’inverno: i Leventinesi, proprietari di selve di

castagno sui territori milanesi di Iragna, Lodrino e Moleno, non avevano potuto fare la raccolta delle castagne perché fuori dal loro Stato; e ciò li privava del loro cibo indispensabile”.



Nell’arte locale voglio ricordare che in alcune chiese affrescate in quel periodo, attorno al XV secolo, troviamo i dipinti che raffigurano i mesi dell’anno con le rispettive rappresentazioni dei lavori dei contadini nei campi. Per quello che concerne i mesi autunnali sono dipinti soprattutto i mestieri del bottaio e del raccoglitore di castagne, cito ad esempio la chiesa di San Martino a Ronco Sopra Ascona dove è affrescato un giovane paffuto mentre abbacchia un albero di castagne per farne cadere i frutti, oppure l’affresco che è presente nella chiesa di Mesocco (Mesolcina) dove è visibile un castagnaro

vestito di modesti panni mentre scuote dall'albero i ricci che una prosperosa comare raccoglie servendosi di un legno appositamente ripiegato.

“La cena del paesano ticinese- raccontava Stefano Franscini, colui che introdusse la scuola obbligatoria nel Canton Ticino, verso la metà del XIX secolo - suol essere una minestra di riso, quando con pomi di terra, quando con fagioli o altro prodotto dei campi e degli orti (.....)Va sempre dirlo che le famiglie più povere talvolta sono costrette a cenare con non altro che con castagne e pomi di terra (patate) “.

Nelle valli ticinesi la castagna ha continuato a essere coltivata, raccolta e apprezzata, fino all'inizio dell'era spaziale.

Il frutto del castagno rappresentò uno dei componenti principale dei deschi della popolazione indigena nostra fino all'arrivo della patata e del granoturco, e ciò grazie al suo valore nutritivo e calorico come pure alle sue sostanze amidacee, ed è quindi nutriente ed energetico, ma non solo possiede anche una percentuale di sali minerali: Potassio che funge da antisettico e rinforza muscoli e ghiandole, Fosforo (calcificante), essenziale per la formazione della cellula nervosa, Zolfo antisettico, disinfettante, particolarmente per la robustezza delle ossa, Sodio utile alla digestione ed essenziale per l'assimilazione dei cibi; Magnesio, vero e proprio equilibratore dell'umore rigeneratore del sistema nervoso; Calcio essenziale per la formazione delle ossa, del sangue e dei nervi; Cloro importante per la salute dei denti e dei tendini e infine Ferro per una buona circolazione del sangue. La castagna dunque, è un sostituto del pane, in quanto utilizzata al suo posto dove non si riesce ad ottenerlo. Viene chiamata perciò “pane d'albero” in tutti i paesi mediterranei come pure ai Caraibi e America Latina. Tale capacità sostitutiva è segnalata dai documenti in modo esplicito fin dal Medio Evo. Sin dai tempi antichi, i poveri avevano imparato a macinare le castagne secche e a trarne sfarinati, che conservavano impiegandoli come succedanei delle più pregiate e maggiormente costose farine cereali, nella preparazione di zuppe farinate, polente, focacce e castagnacce. Con il risultato altamente

utilitario di riempire di massa lo stomaco: rimedio senz'altro efficace a calmare i morsi della fame ma non abbastanza ad assicurare il necessario apporto proteico. Da 100 g di castagne secche o dalla farina che se ne ricava, si ottengono circa 6 g di proteine, sicuramente maggiori di quanti se ne trovano nelle patate - 2%. Ma assai inferiore che nei cereali - 10/12% o nei legumi 20/25%. Tutto questo indica che per ottenere da una farina di castagne la stessa quantità di proteine presenti nella farina di frumento, nei ceci, nelle lenticchie e nelle fave, occorre mangiarne da due a quattro volte di più.

Non è casuale che ancora negli anni '60 vi fossero dei casi di malnutrizione proteica in bambini abitanti nell'Appennino piacentino svezzati con pappe a base di farina di castagne. Inoltre, nella farina di castagne mancano le proteine - prolamine e gluteline - progenitrici del glutine ed essa non è pertanto pianificabile per cui, al massimo, può servire a tagliare una farina di frumento o di segale per ricavarne pani misti di cereali e castagne.

Per la ricchezza di glucidi (carboidrati-zucchero) le castagne hanno proprietà energetiche e sono perciò molto efficaci nelle astemie fisiche e intellettuali per chi pratica sport o è soggetto a stress, mentre sono sconsigliate ai diabetici. La presenza di zuccheri indica il frutto come alimento alternativo per i bambini allergici al latte di vacca o al lattosio. La farina sopperisce, nella preparazione di dolci e minestre e al fabbisogno di carboidrati nei soggetti che presentano intolleranza ai cereali. La fibra è ritenuta molto importante per l'azione favorevole sulla motilità intestinale, sulla microflora e sulla riduzione colesterolemia. Viene raccomandata nelle diete in quanto previene disturbi gastrointestinali accelerando il transito di sostanze nell'intestino.

La castagna è un frutto che è in grado di soddisfare la crescente voglia di cibi naturali e genuini dato che deriva da una cultura che non

richiede di fitofarmaci e risponde pienamente ai canoni dell'agricoltura biologica.

Una delle tante ricette sulle castagne è il Castagnaccio del Malcantone:

Ingredienti: 400 g di farina di castagna, 2 cucchiaini di uva sultanina, 2 cucchiaini di pinoli, 1 rametto di rosmarino, olio di oliva, pane grattugiato, una noce di burro, 1 pizzico di sale.

Preparazione: versare in una terrina la farina, 4 cucchiaini di olio di oliva, lo zucchero (a piacimento), 1 pizzico di sale. Impastare bene e aggiungere, sempre mescolando, con 1 cucchiaio di legno 9 dl acqua fredda. Imburrare una teglia larga circa 24 cm, cospargere di pane grattugiato e versarvi la pastella. Disporre sulla superficie il rosmarino grossolanamente tritato, i pinoli, l'uvetta strizzata e 2 cucchiaini d'olio. Mettere la teglia nel forno già caldo a 200 gradi e lasciare cuocere per 50 minuti. Dovrà risultare alta circa 3 dita, molto tenero all'interno e con una leggera crosticina in superficie. Va servito tiepido o freddo.

Quando passerete nelle vie dove un "marunat" vende le castagne, oppure durante una passeggiata nei boschi di castagno o davanti ai vari preparati con le castagne..... ricordatevi di quanto avete letto e appreso in questo articolo **sulla storia della pianta del pane**.

Il Camerlengo



LA TOURNEE DEL CIRCO KNIE 2017 SOTTO IL MOTTO “WOOW”!

Gli Andromedini del Locarnese, come tradizione vuole, non si sono lasciati scappare l'occasione di vedere anche quest'anno il circo Knie.

Quest'anno sono andati a vederlo a Lugano.

Il programma è stato improntato sul fare meravigliare gli spettatori, “Woow”! Lo spettacolo, con i suoi 56 artisti provenienti da undici nazioni diverse, ha fatto vivere momenti indimenticabili sotto il tendone, fatto arrivare da Rapperswil in quanto l'altro è stato divelto dal vento, in fase di smontaggio, quando la troupe era stazionata a Bellinzona.

A condurre lungo il fil rouge del programma era il comico Housch-ma-Housc. L'eclettico talento del intrattenimento, tra l'altro, ha entusiasmato il pubblico con la sua bravura nel beatboxing e con i suoi sketch interattivi.

L'artista César Dias con il suo fascino impacciato ha stupito tutti con una bizzarra musicalità.

La novità di questa stagione: Franco Knie junior, la moglie Linna e il figlio Chris che si sono esibiti ancora una volta nell'arena del circo in un numero con gli animali. Hanno studiato un numero con dodici capre molto divertente.

La famiglia Fredy Knie è una delle prime a livello mondiale nell'addestramento in libertà dei cavalli e nelle loro acrobazie.

Ivan Knie e il suo allenatore e nonno Fredy, si sono esibiti con i magnifici cavalli nelle figure della “posta ungherese”, un dei numeri più complicati di sempre.

Marie-José e Geraldine Knie hanno compiuto delle eleganti maglie circensi comunicando con i loro stalloni purosangue in modo unico ed affettuoso.

Bellissima pure la giostra dei sei cammelli in libertà.

Degna di nota è stata Chanel, la più piccola del gruppo, la principessina del circo, che ha dimostrato di saper spiccare nell'arena già in tenera età con i cavalli più belli.

Anche quest'anno sotto il tendone abbiamo visto i migliori artisti che il mondo del circo possa offrire al momento.

Amanti del rischio il duo di artisti, sui pattini a rotelle, Skating Flash che giravano in tondo su una piattaforma alta tre metri ad una velocità mozzafiato.

Stupendo da vedere è stata anche la Xinijang troupe, del circo nazionale cinese, la quale si è esibita in acrobazie di rilievo presentando una performance entusiasmante e un omaggio stupefacente e fortemente poetico improntato alla musica del Lago dei Cigni di Chaikovsky. Veramente degli artisti che hanno realizzato con i propri corpi delle bellissime composizioni artistiche.

Non si può dimenticare la coppia Desire of flight, insignita dei più importanti premi internazionali, la quale ci ha regalato dei momenti di vero stupore esibendosi nell'acrobatica aerea con un talento da far venire la pelle d'oca.

Poi, quando lo Spicy Circus insieme ai Fratelli Errani dal trampolino sono saliti sulle pareti, è stato il momento di velocissimi scambi e sincronismi. Un numero straordinario ed innovativo, pieno di grinta, a cui ci hanno ormai abituati gli Ermanni.

Eccezionale pure il talento Michael Ferrari con il suo numero di giocoleria con niente meno che nove palline!

Tra gli Andromedini Orazio è stato impressionato dal numero delle caprette, dei cammelli e dei cavalli, come pure a Viviana. Vincenza dal canto suo le è piaciuta la principessina del circo con il numero dei cavalli ed evoluzione dei trapezisti e i clown che in modo separato hanno fatto ridere il pubblico, mentre a Iris oltre ai trapezisti, i cavalli.

Appuntamento al 2018 con il centesimo compleanno di rappresentazioni del circo nazionale svizzero dei fratelli Knie.

Gli Andromedini

LA VAL CALANCA

La valle Calanca è ubicata sulla sponda destra della più conosciuta Val Mesolcina e inizia a Grono per terminare dopo 25 km a Rossa.

Una stretta strada si inerpica per arrivare al primo villaggio che si chiama Arvigo.

Il torrente Calancasca, che da il nome alla valle, la percorre tutta, ha conservato ancora la purezza e la limpidezza di sempre. Le sue acque in piena, anni addietro, sono esondate allagando e creando problemi ai vallerani. La Val Calanca come cita una canzone: "piccola e selvaggia che sia...." è tempestate da villaggi e da piccoli agglomerati, di celebre e belle chiese come quella di Santa Maria e di Santa Domenica. Degne di note sono le case borghesi dei paesi con i loro affreschi molto originali, queste antiche abitazioni costituiscono la testimonianza di un passato vivo e operoso malgrado le restrizioni e le difficoltà della vita del tempo passato.

La Calancasca sfoggia nel fiume Moesa il quale prosegue per un breve tratto verso Bellinzona per gettarsi a sua volta nel fiume Ticino.

La valle confina ad ovest con il Canton Ticino ed a est con la Mesolcina. Si tratta di una delle quattro valli italofone del Canton Grigioni.

L'economia della Calanca si è sempre basata sull'allevamento del bestiame e la pastorizia, perché il tipo di suolo e l'altitudine permettevano solo alcune coltivazioni (segale, frumento e patate). Buona parte del reddito dei suoi abitanti fu nei secoli passati dovuto alla forte emigrazione in Francia (vetrai) e nella Germania meridionale e Austria (cestai e pecevendoli).

La valle possiede grandi estensioni di boschi e conifere (abeti e larici) che in passato vennero ampiamente sfruttati. L'unica industria presente nella valle è quella delle cave di beola di Arvigo, essa viene esportata, dato il pregio della stessa, nella Svizzera interna e anche all'estero. In passato si lavorava anche la pietra ollare con torni a Cauco.

Il turismo è diffuso specialmente in estate, grazie anche alle residenze secondarie perlopiù di svizzeri tedeschi che amano la tranquillità

della natura presente. Ma negli ultimi anni sembrano dare i risultati le varie iniziative per impedire il massiccio spopolamento locale, infatti si è notato il ritorno di tante famiglie giovani all'origine.

Noi Andromedini del Locarnese a inizio settembre, su invitazione della Cristina, ci siamo recati in val Calanca e più esplicitamente a Augio (1034 m s/m) comune di Rossa. Dopo una passeggiata per ammirare la bella cascata (malgrado il tempo fortemente uggioso) siamo giunti al centro del nucleo del paesino. Abbiamo visto case ben curate e fiori sui balconi davano una luce particolare all'ambiente grigiastro. Giunti alla chiesa del villaggio, dedicata ai SS. Giuseppe e Antonio da Padova, non poteva mancare una visita al luogo sacro, che risale alla metà del 700. Particolarmente bello il suo interno con i simboli e significati non comuni: un bellissimo tappeto rosso che dall'entrata arriva all'altare, cammino iniziatico. Il rosso rappresenta lo spirito Santo, colore materico, terra; il blu è spirituale, aereo, rappresenta anche l'acqua sorgente di vita. I banchi a sedere sono 5 + 5 come i comandamenti o le dita delle mani giunte in preghiera. E' l'arca di Noé costruita in due legni idrofugo e aereo. Il grande lampadario sospeso esprime l'eterno soffio della divinità. E' simbolo del cielo dove 52 stelle accese simboleggiano le settimane dell'anno ed il ciclo perpetuo. Le belle vetrate, il blu è l'est, la luce fredda del mattino, la nascita. Il rosso è materiale, è l'ovest, la morte. Sovrapposti danno il bianco. Il bianco è la somma dei colori, unione di spirito e materia. Sole che abbaglia come il giallo dell'oro, luce di Dio e di eternità.

L'altare è il vero simbolo del centro del mondo, è il luogo dove si ricorda il sacrificio. È catalizzatore del sacro. Verso l'altare convergono tutti i gesti liturgici. Veramente belli questi significati che abbiamo trovato in una chiesa di valle.

Giunto mezzogiorno, ci siamo recati al ristorante della piscicoltura dove eravamo attesi dal signor Werner Sigrist. Ci è stato preparato un succulento piatto di filetti di trota con verdure e come dolce una buonissima torta preparata al mattino a base di castagne e nocciole sormontata da panna fresca, una vera goduria.

Dopo aver visitato le diverse vasche con centinaia di trote, si può praticare la pesca sportiva, che il proprietario ha sviluppato ed ingrandito durante 27 anni.

Sulla strada del ritorno abbiamo fatto una breve sosta per vedere il rustico della Cristina ed in seguito abbiamo raggiunto la ridente località di Santa Maria situata in altura sulla sponda sinistra della Calancasca. Digni di nota è la bellissima chiesa romanica, datata inizio 1200, dedicata a Santa Maria Assunta al cui interno il soffitto antico a cassettoni in legno la fa da padrone, pure belle le diverse raffigurazioni e l'altare maggiore.

Sulla collina sovrastante la chiesa si erge la torre medievale circondata da rovine di muri di una più antica fortezza, la rocca è stata infatti edificata ed abitata in due fasi distinte. Il possente torrione medievale si erge nel punto più alto dello sperone roccioso, all'esterno ha la forma di un pentagono stretto e appuntito mentre all'interno è quadrato, presenta 4 piani ed è alto circa 18 metri, vi si accede da un'apertura sopraelevata a circa 2 metri dal suolo e una scalinata interna dello spessore delle mura conduce fino alla sommità, che un tempo era sormontata da merli, e dalla quale alcuni Andromedini che sono saliti hanno potuto spaziare con lo sguardo sulla Mesolcina e sui bei monti circostanti.

Scendendo verso valle ci siamo fermati alla cave di Arvigo dove all'interno di un capannone abbiamo degustato i formaggi dell'alpe Calanchina dello Stabiurel, sia di capra che di vacca.

Una bella giornata di inizio settembre ricca di esperienze varie, malgrado il brutto tempo e la neve già apparsa sulle vette più alte, la quale un'ennesima volta ha caratterizzato lo spirito delle uscite degli Andromedini.

Il Camerlengo



LE FUTURE MISSIONI SULLA LUNA E MARTE

Attorno al 2030 la NASA prevede di mandare l'uomo su Marte.

Siamo arrivati sulla Luna ormai circa 50 anni fa, con delle tecnologie molto inferiori a quelle di un telefonino odierno.

A maggior ragione vorremo riuscire ad andare sulla Luna e Marte in un prossimo futuro. Recentemente il presidente degli USA Donald Trump, ha deciso che in breve tempo l'uomo tornerà sulla Luna e dopo in una fase successiva andrà anche su Marte. La differenza con le missioni sulla Luna con gli anni 60-70, l'uomo costruirà delle abitazioni sulla Luna per restarvi stabilmente. Un' altra differenza è che non si userà più i razzi delle prime missioni (chiamati Saturno), ma di vettori molto più moderni. Per andare su Marte si farà scalo partendo dalla Terra alla Luna e poi andando dalla base lunare fino a Marte. Il pianeta rosso è lontano circa 50'000'000 di km, quando è più vicino alla sua orbita alla terra, questa distanza è circa un terzo della distanza Terra - Sole.

Anche la Cina e la Russia però vogliono conquistare lo spazio, spero però che USA - Cina - Russia si rispettino.

Stefan



© Can Stock Photo

COSI' E' PIU' FACILE

- **Perché IO mi considero, malgrado tutto, una privilegiata...**
- **Per le tasse che devo pagare, perché significa che ho un lavoro, una pensione o qualsiasi rendita.**
- **Per la pulizia che devo fare in casa dopo un pranzo o una cena, perché significa che sono circondata da amici o parenti.**
- **Per i vestiti che mi sono un po' stretti perché significa che ho da mangiare.**
- **Per tutte le critiche che faccio, per le cose che non mi soddisfano, perché significa che ho libertà di espressione.**
- **Per l'unico posto a sedere libero che ho trovato nel fondo dell'autobus, perché significa che oltre ad avere la fortuna di poter camminare, posso permettermi di salire su un mezzo pubblico.**
- **Per la fatica che sento alla fine della giornata, perché significa che posso ancora muovermi, uscire e lavorare.**
- **Per la sveglia che sento suonare al mattino presto, perché vuol dire che sono VIVA.**
- **Per quanto difficile è la mia situazione, provo a girarla e vedo che tutto sembra più facile.**

Maria

CIAO SANDRO

TROPPO BREVE E' STATO IL TEMPO PER CONOSCERTI.

MI RICORDO QUANDO ENTRAVI IN CUCINA E CHIEDEVI IL MENU E TI DICEVO "VUOI UNA FETTA DI PANE?" - TANTO PER CAMBIARE ARGOMENTO, PERCHÉ SAPEVO CHE ALLA FINE NON TI SARESTI FERMATO COMUNQUE.

LA TUA DIPARTITA È STATA UN FULMINE A CIEL SERENO.

PERO' IO TI RICORDO COME QUEL RAGAZZO UN PO' STRANO CHE MI CHIEDEVA COSA C'E' DI PRANZO.

ORA SEI NELLE MANI DI DIO E IL TUO CAMMINO SARA' PIENO DI GIOIA COME TU LO MERITI.

CIAO SANDRO

A SA VEDUM...

LA COCCINELLA

ECO DEL MERCATINO NATALIZIO DI LUCERNA

Domenica 17 dicembre un gruppo di Andromedini si è recato al mercatino di Natale a Lucerna in pulman. Da quanto riferito si sono divertiti molto in quanto l'atmosfera natalizia era presente in ogni angolo.

Il Wiehnachtsmärkt di Lucerna - per chi non ha familiarità con il dialetto locale: il mercatino di Natale di Lucerna - viene allestito sulla Franziskanenplatz. Nel cuore del così detto Piccolo Centro Storico, ma un po' discosto dalla frenetica e rumorosa via dello shopping, il mercatino di Natale infonde uno straordinario senso di quiete e tranquillità.

Nelle circa 70 accoglienti bancarelle, una variegata offerta di particolarissimi articoli da regalo attendeva gli Andromedini.

L'atmosfera invitava a soffermarsi e a rilassarsi.

Il mercatino di Natale di Lucerna non mira all'affluenza di massa, bensì intende creare un'atmosfera accogliente e offrire a grandi e piccini un'indimenticabile esperienza prenatalizia.

Le luci e le bancarelle si animano dal 3 al 21 dicembre in cui si respira il profumo inebriante di biscotti aromatizzati alla

cannella, dal punch e dal vin brulé, il tutto invita anche alla scoperta dell'artigianato locale. Una bella esperienza per gli Andromedini di Locarno che sono ritornati felici e con il proposito di ritornarci anche l'anno prossimo.

Un Andromedino



LA STORIA DEL PANETTONE

L'origine del panettone è lombarda, anzi milanese. Sembra che esistesse già nel '200, come un primo pane arricchito di lievito, miele, uva secca e zucca. Nel '600 aveva la forma di una rozza focaccia, fatta di farina di grano e chicchi d'uva. Nell'800 il panettone era una specie di pane di farina di grano arricchito con uova, zucchero, uva passa (la presenza di quest'ultimo ingrediente aveva una funzione propiziatoria, quale presagio di ricchezza e denaro, come la stessa ricchezza auspicata mangiando le lenticchie a Capodanno).

Il panettone tipicamente ha una base cilindrica che termina in una forma a cupola. Basi ottagonali o a sezione a forma di stella sono più comuni per il [pandoro](#). È ottenuto da un impasto lievitato a base di acqua, farina, burro, uova (tuorlo), al quale si aggiungono [frutta candita](#), scorzette di [arancio](#) e [cedro](#) in parti uguali, e [uvetta](#). Il risultato è comunemente denominato panetton candito.

A Milano fino al 1900 erano in moltissimi tra fornai e pasticceri a produrre il panettone, oggi però le grandi ditte industriali di panettoni sono dislocate in tutta Italia, mentre a Milano rimangono ancora tanti artigiani che producono un panettone secondo la ricetta tradizionale. Viene anche esportato come dolce simbolo di Natale in moltissimi paesi.

ORIGINE DEL NOME

La storia del panettone è immersa nella leggenda ed esistono almeno due versioni dei fatti. Entrambi i racconti sono di origine milanese e fanno risalire la nascita del dolce ai tempi di Ludovico il Moro¹, duca di Milano (XIV secolo).

1. Prima leggenda: FIGLIO DI UNA STORIA D'AMORE

Una prima narra di Ughetto, figlio del condottiero Degli Atellani, che per far colpo sulla bella e giovane Adalgisa figlia del pasticcere Toni, commissionò al padre di lei uno speciale pane arricchito. Il dolce fatto di burro, uova, zucchero, cedro e aranci canditi ottenne il risultato sperato, e così molti nobili iniziarono a regalare il "pan del Toni" alle proprie innamorate.

2. Seconda leggenda: ERA EL PAN DE TONI

Una delle leggende più accreditate sul panettone milanese narra che questo dolce natalizio nasce durante uno sfarzoso pranzo di Natale offerto dal Conte Sforza quando il suo cuoco si accorge che il forno gli aveva bruciato il dolce. L'aiutante del cuoco, di nome Toni, vedendo il cuoco disperato e non sapendo cosa fare, gli propone di presentare il dolce da lui preparato con gli avanzi. Si trattava di una specie di pane dolce fatto con burro, frutta candita e pasta. I commensali, con grande stupore del cuoco, del suo

¹ Ludovico Maria Sforza detto il Moro ([Milano, 3 agosto 1452](#) – [Loches, 27 maggio 1508](#)) è stato [duca di Bari](#) dal [1479](#), reggente del [Ducato di Milano](#) dal [1480](#) al [1494](#) affiancando il nipote [Gian Galeazzo Maria Sforza](#) ed infine duca egli stesso dal [1494](#) al [1499](#).

garzone e del padrone di casa rimangono favorevolmente impressionati ed alzano un coro d'entusiasmo ricco di complimenti.

Il cuoco imbarazzato da questa ovazione, ammette che il merito era tutto del suo aiutante e del suo "Pan di Toni" come era stato battezzato il nome del dolce realizzato dal suo aiutante.

Panettone di San Biagio

A [Milano](#), è tradizione conservare una porzione del panettone mangiato durante il pranzo di Natale, per poi mangiarlo rafferma a digiuno insieme alla famiglia il 3 febbraio, festa di [san Biagio](#). Si dice che questo gesto sia propiziatorio contro i mali della gola e raffreddori, secondo il detto [milanese](#) "San Bias el benediss la gola e el nas (San Biagio benedice la gola e il naso).

In questo giorno i negozianti per smaltire l'inventario vendono a poco prezzo i cosiddetti panettoni di san Biagio, gli ultimi rimasti dal periodo festivo.

Il marchio "Panettone"

La Camera di Commercio di Milano ha registrato un marchio che certifica che il panettone è prodotto in modo artigianale. L'uso del marchio è regolamentato da un disciplinare di produzione redatto dal "Comitato dei Maestri Pasticceri Milanesi" costituito da rappresentanti di Associazioni di categoria del settore e da un rappresentante dei consumatori. Individuando in modo dettagliato ingredienti, fasi di lavorazione, caratteristiche del prodotto finito e relative modalità di vendita, il disciplinare qualifica questo dolce realizzato nel rispetto dell'antica tradizione della lavorazione artigianale.

Varianti

L'industria ed i laboratori artigianali hanno proposto, negli ultimi vent'anni, numerose variazioni sul tema "panettone": glassato, senza [canditi](#) o [uvetta](#), ripieno di [crema](#), [gelato](#) o cioccolato e molti altri.



- Scorza di arancia candite
- Cedro candito,
- Lievito naturale
- Sale

Oltre agli ingredienti, né è regolamentata la forma ed il processo di produzione con lievitazione naturale, la stessa crosta superiore deve avere ben precise caratteristiche.

Le fasi di produzione sono molteplici e non particolarmente semplici, preparazione del lievito madre, preparazione degli impasti lievitanti, formatura che a sua volta comprende la pilatura (l'arrotondamento delle parti di impasto) e la posa dei pirottini (il riempimento degli stampi), la lievitazione finale, infine la cottura ed il raffreddamento. Un processo lungo e laborioso per dar vita ad uno dei dolci più noti e più gustosi della pasticceria italiana.

PRODUZIONE

Gli ingredienti del [panettone tradizionale milanese](#) previsti dal disciplinare sono:

- Acqua
- Farina proveniente da produttori riconosciuti
- Zucchero
- Uova fresche e/o tuorli pastorizzati
- Latte
- Burro di cacao
- Burro
- Uvetta sultanina



LA GUARDIA SVIZZERA PONTIFICIA

La guardia svizzera fu fondata nel 1506 a difesa del santo pontefice.

Dopo poco tempo dalla fondazione vi fu il “ sacco di Roma” in cui i valorosi svizzeri difesero il pontefice dalla furia dei Lanzicanecchi (un popolo germanico) a prezzo della vita. Alcuni si salvarono e portarono il papa a Castel Gandolfo.

Arrivando ai giorni nostri, la guardia svizzera resta un corpo dall’assoluto valore. L’effettivo è di un centinaio di uomini diviso in:

1 comandante, 1 vice comandante, 1 maggiore, vari capitani, sergenti, caporali e una sessantina di alabardieri.

Ad alcune guardie vengono date delle medaglie al valore.

Per accedere alla guardia bisogna avere tra i 18 – 32 anni, aver fatto bene il servizio militare, essere alti almeno 1.78 cm, essere cattolici ed avere una reputazione irrepreensibile.

Da qualche tempo le giovani guardie fanno un addestramento speciale a Isole dove imparano autodifesa, tiro con il fucile e pistola.

Tornando a Roma, i pasti succulenti vengono preparati dalle suore.

Per le guardie v’è pure la palestra, dove allenare il fisico e una squadra di calcio che fa vari tornei contro ad esempio la compagine della gendarmeria vaticana e altre squadre ancora.

Per finire volevo dire che diversi ticinesi hanno fatto molto bene in questo glorioso corpo!!

Stefan Stadler



La Storia del Violino

Le fonti più antiche riguardanti l'origine del violino ci permettono di farlo risalire all'inizio del XVI secolo. C'è da rilevare però che già alcuni studiosi del primo Novecento avevano focalizzato Brescia come centro privilegiato di veri e propri "maestri" specializzati nella costruzione di strumenti ad arco come viole, violette, violoni e lire di tutti i tipi, a partire dalla fine del 1400. Con la morte di Giovan Paolo Maggini durante la peste del 1630, si chiude tragicamente la grande tradizione della liuteria bresciana, l'arte artigianale che, tramandata di generazione in generazione consiste nella costruzione e riparazione di strumenti a corde, ad arco quali violini, violoncelli, viole; non essendoci figure in grado di raccogliere e proseguirne l'enorme eredità artistica. Cremona, terminata tragicamente la concorrenza bresciana, rimane il centro più importante dell'arte liutaria: vi lavorano il figlio di Girolamo Amati, Nicola, vero capostipite della liuteria classica cremonese, ed i suoi discepoli, Antonio Stradivari, Andrea Guarneri, Giovanni Battista Ruggeri, e Francesco Rogeri.

I primi strumenti erano probabilmente soltanto un'evoluzione di strumenti ad arco preesistenti. Erano costruiti in "famiglie" comprendenti 3 taglie diverse di strumenti:

- * il soprano, che corrisponde al violino,
- * il contralto o tenore, che corrisponde all'attuale viola,
- * il basso, cioè l'odierno violoncello.

Nella prima parte del XVI secolo, il soprano ed il contralto o tenore di viola da braccio avevano solamente tre corde, e la loro accordatura secondo trattati d'epoca, era variabile, mentre per il basso si trovavano accordature sia a tre che a quattro corde, arrivando talvolta fino a cinque, come testimoniato in fonti iconografiche.

Questa famiglia di strumenti era detta delle viole da braccio e si poneva in aperto antagonismo con quella delle viole da gamba: queste ultime erano generalmente considerate strumenti più nobili, ed erano utilizzate soprattutto per eseguire brani di grande impegno compositivo e di carattere serio e cerebrale, oppure malinconico; le viole da braccio, invece, vengono destinate, almeno in un primo momento, soprattutto alla musica per danza.

I centri più importanti nella costruzione dei violini, furono soprattutto Brescia e Cremona dove rispettivamente operavano Zanetto e Pellegrino Micheli appartenenti alla più antica dinastia liutaria, Gasparo da Salò e Giovanni Paolo Maggini, e Andrea Amati e i figli Antonio e Girolamo a Cremona, dal 1560 circa. A Venezia, invece l'attività inizia con Pietro Linarolo, anche se violini di fattura meno accurata erano costruiti anche in Belgio (Bruxelles, Anversa) ed in altre città europee come Lione. C'è da rilevare però che già alcuni studiosi di fine Ottocento avevano focalizzato Brescia come centro privilegiato di veri e propri "maestri" specializzati nella costruzione di strumenti ad arco come viole, violette, violoni e lire di tutti i tipi, a partire dalla fine del 1400. Il tutto secondo le ferree regole veneziane dell'arte artigiana che sorvegliava severamente l'uso di tale titolo.

Successivamente in questa città appare precocemente (1530) il termine violino e del 1558 sono i primi documenti che testimoniano veri e propri "magistri" prima di Gasparo da Salò e precisamente la dinastia Micheli, proveniente da Montichiari e altri come Guglielmo Frigiadi, Francesco Inverardi, Pellegrino Micheli e suo cognato Battista Doneda, Battista Laffranchi. Accanto a loro una serie di virtuosi suonatori dotati di patente professionale, diffonderà lo strumento. Con la morte di Giovan Paolo Maggini durante la peste del 1630, si chiude tragicamente la grande tradizione liutaria bresciana, non essendoci figure in grado di raccogliere e proseguirne l'enorme eredità artistica.

Dopo l'exploit della scuola bresciana di liuteria e di esecuzione violinistica, avvenuto alla metà del XVI secolo e diffuso in tutta Europa da compagnie professionali originarie di quella città, a partire dalla metà del XVII secolo, l'arte della liuteria si irradia anche in altre località italiane ed europee. Si formano importanti "scuole", con caratteristiche omogenee al loro interno, quali una particolare forma o tecnologia costruttiva, oppure un particolare colore della vernice, o ancora un particolare timbro di suono.

Cremona, terminata tragicamente la concorrenza bresciana, rimane il centro più importante dell'arte liutaria: vi lavorano il figlio di Girolamo Amati, Nicola, vero capostipite della liuteria classica cremonese, ed i suoi discepoli, Antonio Stradivari, Andrea Guarneri, Giovanni Battista Ruggeri e Francesco Rogeri. Ancora tra i maggiori liutai cremonesi si deve ricordare Giuseppe Guarneri, detto anche "del Gesù", e gli allievi di Stradivari, i figli Omobono e Francesco e Carlo Bergonzi (liutaio).

Si sviluppò anche una scuola tirolese, piuttosto indipendente dall'influenza cremonese, con Jacob Stainer e la famiglia Klotz, il cui capostipite Mathias I

aveva appreso la professione dallo Stainer e dal solito Nicola Amati. Nel XIX secolo vennero ancora costruiti eccellenti violini (Giovanni Francesco Pressenda e Joseph Rocca a Torino e Genova, Jean Baptiste Vuillaume de Mirecourt a Parigi), ma raramente paragonabili ai capolavori dei secoli precedenti. Anche oggi, i solisti cercano preferibilmente di esibirsi con strumenti del XVII e XVIII secolo.

Il XX secolo ha pure visto una ricca fioritura di lutherie in tutto il mondo, con nomi ormai affermati quali : Gariboldi (Milan), Fiorini (Munich), Poggi (Bologna), e tanti altri.

La forma esterna del violino non è cambiata dagli strumenti di Andrea Amati ad oggi, ma dalle origini alla prima metà del XIX secolo si sono modificate alcune caratteristiche costruttive secondarie in funzione della musica che vi veniva eseguita. Gli strumenti costruiti prima del 1800 sono stati quasi tutti modificati secondo le nuove esigenze, quindi oggi tutti i migliori strumenti antichi sono molto lontani dallo stato originale. Vi è tuttavia un movimento di interpretazione della musica del passato secondo la prassi esecutiva dell'epoca che utilizza strumenti costruiti tra il XVI ed il XVIII secolo rimessi nella ipotetica condizione d'origine. Il violino che presenta tali caratteristiche è comunemente detto violino barocco.



Il violino nella musica classica

A partire dal periodo Barocco, il violino è stato uno degli strumenti musicali più importanti nella musica classica, per diverse ragioni. Il tono del violino emerge chiaramente al di sopra degli altri strumenti, facendone la voce ideale per portare la melodia o sorreggere il canto. Nelle mani di un buon violinista, si comporta in maniera estremamente agile, potendo eseguire rapidamente delle sequenze di note altrimenti molto difficili da riprodurre con altri mezzi. Inoltre il virtuosismo nel violino è di grande effetto (il suo solo rivale da un punto di vista di effetto e di tecnica è il pianoforte), e quindi i violinisti più dotati hanno affascinato il loro pubblico fin dal XVII secolo, quando fu pubblicata la prima opera di musica per violino solo e basso continuo: la raccolta Sonate sopra canzoni (1649) di Marco Uccellini.



Il violino è anche considerato uno strumento

Voce umana, probabilmente per le grandi possibilità offerte dal vibrato e per la capacità di intervenire con variazioni anche minime sul tono e sul timbro del suono risultante.

I violini costituiscono una gran parte di un'orchestra, vengono normalmente suddivisi in due sezioni, dette primi e secondi violini. I compositori spesso assegnano la linea del canto ai violini primi, che spesso sono chiamati a suonare musica con maggiore contenuto tecnico, mentre i violini secondi normalmente suonano l'accompagnamento. Un quartetto d'archi allo stesso modo, ha generalmente parti per primi e secondi violini, a cui vanno aggiunti una viola e uno strumento più basso, di norma il violoncello, in qualche caso il contrabbasso.

Il violino nella musica popolare

Analogamente a molti altri strumenti utilizzati per la musica classica, il violino discende da lontani parenti, più rozzi nella forma, che venivano utilizzati con lo scopo di suonare della musica popolare. In seguito ad un periodo di forte sviluppo nell'ultima parte del Rinascimento, principalmente in Italia, il violino migliorò, sia in termini di volume, sia di tono, sia di agilità nell'esecuzione, fino al punto di diventare uno strumento molto importante nell'espressione musicale, rimanendo al tempo stesso di piacevole utilizzo anche da parte di molti esecutori per la musica popolare.

Catherine

VALORE DI UN SORRISO

*Donare un sorriso
rende felice il cuore.
Arricchisce chi lo riceve
senza impoverire chi lo dona.*

*Non dura che un istante
ma il suo ricordo rimane.*

*Nessuno è così ricco
da poterne farne a meno
né così povero da non poterlo donare.
Il sorriso crea gioia in famiglia,
dà sostegno nel lavoro
ed è segno tangibile di amicizia.*

*Un sorriso dona sollievo a chi è stanco,
rinnova il coraggio nelle prove
e nella tristezza è medicina.*

Il Camerlengo



SUPERARE DOLORE E PAURA CON LA CREATIVITÀ

Nel mondo contemporaneo, si tende spesso a considerare l'immaginazione come evasione e la creatività come una qualità in possesso di pochi privilegiati. Non è così: la creatività è una dote innata in ogni essere umano fin dagli albori del tempo, ma non è solo questo. La creatività nasconde un immenso potere terapeutico capace di regalare pace e tranquillità, aiutandoci a uscire dalle situazioni difficili e dolorose. Provate a pensarci: prima ancora della parola, sono state le immagini i primi strumenti di comunicazione usati dall'uomo. E i bambini, veri maestri del vivere pienamente le proprie emozioni, passano gran parte del loro tempo a "viaggiare" con l'immaginazione e a creare, specialmente nei primi anni di vita, quando sono più a contatto con la loro anima. Perché, allora, non farlo anche noi? Qui di seguito trovate un percorso immaginativo molto utile quando le frustrazioni e la mancanza di senso ci fanno perdere di vista la "luce" e ci precipitano nel "buio".

Quando buio e paura ci avvolgono...

Sono solo... sono immerso in un enorme prato verde, che mi appare di un verde splendente, mentre fiori bianchi e azzurri ne costellano l'intera superficie....L'aria fresca entra nel naso e mi riempie i polmoni...d'improvviso sento il richiamo di un rapace...la sua ombra si staglia su di me...sembra quasi che le sue ali invadano il cielo... mi accorgo come la luce cominci pian piano a diminuire, come vi fosse un'eclissi...comincio a sentirmi a disagio...provo sempre più ansia, faccio fatica a respirare....quel rapace è come un mostro che inghiotte

la luce....provo paura e angoscia...vorrei scappare, ripararmi da questo buio opprimente...L'erba è ormai divenuta grigia...i fiori si sono spenti...persino gli uccellini hanno smesso di cantare....questo silenzio mi scuote: sono solo in questo buio, che posso fare?

... Arriva sempre una luce a donarci calore

Inaspettatamente dal terreno sorge una strana forma...la guardo meglio... è una fontana...non è acqua quella che scorre, ma luce che prima è sospinta in alto e poi discende sulle cose, facendole risplendere...è come un faro in questo buio....uno spruzzo di luce colpisce anche me e i vestiti cominciano ad illuminarsi....sento una grande pace....Ecco che lentamente la luce ritorna, il sole riprende vigore....il rapace è passato, ormai solo un puntino lontano nel cielo....mi sento rincuorato...la vita sembra rinascere dopo questa sospensione: gli uccellini che cantano...il fruscio del vento sulle foglie....il calore del sole sulla pelle.

Buio e luce convivono, come gioia e dolore

Anche la fontana di luce è ormai sparita...dove prima c'era lei però, adesso risplendono i tarassachi, i cui fiori gialli rifulgono come oro al sole....tutto è accaduto dentro di me, ma la fontana di luce era vera, come lo era il buio prima di lei...dentro di me non c'è dunque solo buio: ho la possibilità di fare luce...sono io stesso a poter creare la luce della serenità che illumina il buio della rabbia e delle frustrazioni, trasformandole in fiori gialli. Rabbia e depressione sono solo dei rapaci che, pur facendo del male, non possono spegnere quella luce che ognuno di noi possiede....e che tutti possiamo riaccendere.

PROTEGGERE IL PROPRIO MOSTRETTO

Questa è qualcosa di personale; parlo solo ed esclusivamente di me stessa:

Quando stavo molto male, la mia malattia psichiatrica era anche qualcosa che ogni tanto mi portava dei *vantaggi*. Non solo malessere, sofferenza, brutti pensieri. Potevo sempre dire <<non mi sento>>, <<sto male>>, <<non riesco>> per evitare tutte le sfide della vita, e mi sentivo capita e compresa. Quando stavo male, andavo in clinica e lì ero protetta. La mia malattia non mi rendeva solo sofferente, ma anche unica, particolare, speciale, e approfittavo di sostegno e di aiuto che magari, essendo sana e <<normale>>, non avrei mai ricevuto. La mia malattia – *tutte* le malattie psichiatriche – era un mostro. Ma sono

riuscita a trasformare la mia diagnosi, cioè questo mostro, in un *mostretto*, vuol dire in qualcosa di simpatico, carino, addirittura da PROTEGGERE. Ribadisco: Parlo solo di me stessa! Ma ora so come vivere con me stessa, so come vivere con la mia malattia, so come vivere con il mio mostretto. Lo proteggerò, gli voglio bene, lo curo con cautela, lo tengo carino e simpatico, e per questo ho chiamato il mio quadro <<proteggere il proprio mostretto>>.



Cari amici dell'Andromeda,

Mi ricordo molto bene quel martedì pomeriggio che varcai per la prima volta la soglia della porta del Club, c'era tanto movimento, era il giorno del karaoke, tra chi si dilettava cantando a scuarcia gola, chi approfittava dell'happy hour e chi fumava una sigaretta all'aria aperta, (e mauro che chiedeva a tutti come stavano con il suo inconfondibile "Ehi, vai bene?") io ero quello che sgusciava tra un tavolo e l'altro per presentarmi e per farmi un'idea di chi stesse di fronte a me.

Con il tempo ho avuto la fortuna di conoscervi individualmente e oggi, ripensando a tutte le chiacchierate fatte, alle attività svolte, ai pranzi divorati, e ad altri momenti significativi trascorsi in vostra compagnia, mi rendo conto che ad ogni vostro volto posso dare una storia o associare un ricordo piacevole, che inesorabilmente non può non strapparmi un sorriso.

Si sa che il tempo vola, e senza rendermene conto sono arrivato al termine della decima settimana. Non posso che ringraziarvi e salutarvi con un "sa vedum", perché anche se non lavorerò più qui è molto probabile che ci rincontreremo per strada, o in qualche posto che fanno da mangiare.

A presto

Rocco

LA VERITA' CHE LA VITA CI INSEGNA

La peggior mancanza di "ortografia" nella nostra vita, è quando non sappiamo mettere un punto e un finale alle cose che ci danneggiano.

Il maggior errore dell'essere umano è di fare uscire dalla bocca quello che non sale dal cuore.

Le parole che più dolgono vengono proferite dalle persone che amiamo di più, e alle volte sono quelle che ci feriscono maggiormente.

Dobbiamo essere consapevoli di quello che abbiamo e non solo quando lo perdiamo.

Mi direte: lo abbiamo sempre saputo! Ma non avete mai pensato di perderlo realmente.

La grande ironia dell'amore è chi ti vuole bene e ti consola, la medesima persona può anche ferirti.

Però se qualcuna ti arreca più problemi che allegria è il momento di indicargli gentilmente la porta dell'uscita dalla nostra vita.

La speranza è l'ultima che si perde, e la felicità quando meno la cerchiamo si incontra sempre.

Il mo mo

PENSIERI E CONSIGLI DEL CAMERLENGO

Cosa è in fondo la vita? Un grande spettacolo, un po' allegro e un po' triste, un po' da spettatori e un po' da protagonisti. Se vuoi viverla davvero, sii sempre protagonista.

Perché lo "spettatore" può solo applaudire, se gradisce lo spettacolo o andare via, qualora non gradisse, ma nulla può fare per renderlo migliore.

Il "protagonista", lotta, gioisce, rischia, vive ogni attimo ma vive ogni emozione di quello spettacolo.

Lo spettatore resterà sempre uno spettatore se non percorrerà quei passi che lo separano dalla vita vera.

Sicurezza in se stessi non è pensare di essere meglio degli altri ma comprendere la vera realtà della vita con amore, fede, speranza, carità e umiltà.

A volte dobbiamo fermarci e pensare che nell'invecchiare bisogna diventare più saggi.

Ci rendiamo conto lentamente per esempio un orologio di cinquecento franchi segna la medesima ora di un orologio di cinquanta franchi.

La solitudine in una casa di 30 mq è la medesima che si prova in una di 300 mq. E questi sono solo due esempi dei tanti che vi potrei dire.

Mi auguro che un giorno chi mi sta leggendo si renda conto che la vera felicità interna non viene dalle cose materiali del mondo.

Non importa se su un aeroplano si viaggia in classe economica o in prima classe, perché in entrambi si perde la vita ugualmente se il velivolo dovesse cadere.

Spero che si capisca che quando si ha amici veri o fratelli con cui parlare, ridere e cantare questa è la vera FELICITA'.

Alcuni consigli:

Educa i tuoi figli ad essere felici e non materialisti, perché comprendano il vero valore delle cose e non nel loro prezzo.

Mangia il tuo cibo come se fosse medicina per non avere bisogno in seguito di prendere le medicine come se fossero il tuo cibo.

La persona che ti ama non ti lascerà mai anche se avrebbe cento motivi per farlo, per esserti accanto, ma non abusare mai di una persona che ti ama perché lo fa realmente e non la troverai mai in un angolo della strada, darle mai 100 motivi per arrendersi ma dalle 1000 motivi per far sì che rimanga.

C'è una grande differenza tra essere Umano ed essere umano, ma pochi ne capiscono la differenza.

Si è amati quando si nasce, e saremo amati quando moriremo, il tempo intermedio dipende da noi come viverlo.

I sei migliori dottori del mondo sono: la luce solare, il riposo, l'esercizio fisico, la dieta, la fiducia in sé stessi e negli amici.

Mantieni questi consigli durante tutte le tappe della tua vita, che dev'essere sana e tranquilla al fine di poter raggiungere la vecchiaia in serenità, pace e armonia.

Il Camerlengo



IN QUESTO 2018
TROVA IL TEMPO

TROVA IL TEMPO DI LAVORARE:
È IL PREZZO DEL SUCCESSO.

TROVA IL TEMPO DI RIFLETTERE:
È LA FONTE DELLA FORZA.

TROVA IL TEMPO DI DIVERTIRTI:
È IL SEGRETO DELLA GIOVINEZZA.

TROVA IL TEMPO DI LEGGERE:
È LA BASE DEL SAPERE.

TROVA IL TEMPO DI ESSERE
GENTILE:
È LA STRADA DELLA FELICITÀ.

TROVA IL TEMPO DI SOGNARE:
È IL SENTIERO CHE PORTA ALLE
STELLE.

TROVA IL TEMPO D'AMARE:

È LA VERA GIOIA DI VIVERE.

TROVA IL TEMPO D'ESSERE FELICE:
È LA MUSICA DELL'ANIMA.

F.R.

