



Notiziario
Tre Emme

Club Tre Emme Livorno

n.38 maggio giugno 2021





Editoriale

Carissime amiche,

nel mese di febbraio si sarebbero dovute tenere le elezioni del Direttivo ma, a causa della pandemia, purtroppo quest'anno non è stato possibile effettuarle. In accordo con tutte le altre sedi si è deciso di riconfermare, per il terzo anno consecutivo, tutti i Direttivi.

Purtroppo le nostre Ilaria, Annalisa e Cinzia hanno dovuto lasciare le loro cariche per sopraggiunti impegni personali e lavorativi. A loro, da parte mia, i più sentiti ringraziamenti per l'egregio lavoro svolto per il nostro Club.

A Carla Pullano, superstita come me, va la mia più grande riconoscenza!!!

Dal mese di febbraio 26 socie della sede di Roma, con grande entusiasmo e costanza, stanno partecipando al nostro corso di Allenamento (attivato ormai da più di tre anni) e dal 13 aprile entrambe le sedi (Livorno e Roma) sono impegnate due volte alla settimana a frequentare il nuovo corso di "Attivazione motoria" con la dr.ssa Luciana Ptacinsky fisioterapista specializzata in riabilitazione respiratoria e riallenamento allo sforzo presso l'Istituto Don Gnocchi di Milano. Buon lavoro a tutte!

Da questo numero la nostra grafica si è modificata, così come alcune rubriche, grazie alla nostra socia ed amica Raffaella Iebba.

Ringrazio tutti gli autori che ci stanno dando una mano nel continuare per far sì che il nostro "giornalino" possa farvi ancora compagnia. Inoltre siamo onorate di accogliere una nuova rubrica del prof. Nicola Sorrentino, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, Specialista in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, Docente all'Università degli Studi di Pavia e Milano. Definito il "Dietologo dei Vip", collabora con alcune delle più autorevoli testate giornalistiche (*La Repubblica, Corriere della Sera, Gente*, etc) e partecipa settimanalmente ad alcune trasmissioni televisive. Ovviamente mancava solo il nostro Notiziario tra i suoi ambiti di pubblicazione e quindi, essendo un mio amico carissimo, abbiamo deciso di colmare questo vuoto!!

Ringrazio personalmente il prof. Sorrentino anche a nome di tutte voi e della Presidente di Roma che ospiterà una sua rubrica nel Notiziario Nazionale.

Non da ultimo mi preme ringraziare la nostra splendida Madrina Paola Biaggi preziosa consigliera, ma soprattutto aiuto fondamentale che con le sue innumerevoli competenze ci ispira e supporta costantemente.

E ora...un abbraccio fortissimo a tutte voi nella speranza che al più presto tutta la popolazione italiana si vaccini in modo da ritornare a vederci e trascorrere del tempo insieme.

Buon vento!

La Presidente

Mariarosaria Liscio Sonzogni



Nel mese di Maggio festeggiamo LE MAMME e in loro onore vogliamo dedicare/dedicarci questa meravigliosa poesia di Alda Merini poetessa di sublime perspicacia e di grande raffinatezza!



Tra le tue braccia

Tra le tue braccia
C'è un posto nel mondo
dove il cuore batte forte,
dove rimani senza fiato,
per quanta emozione provi,
dove il tempo si ferma
e non hai più l'età;
quel posto è tra le tue braccia
in cui non invecchia il cuore,
mentre la mente non smette mai di sognare...
Da lì fuggir non potrò
poiché la fantasia d'incanto
risente il nostro calore e no...
non permetterò mai
ch'io possa rinunciar a chi
d'amor mi sa far volar.



INDICE

• <i>Editoriale</i>	p 2
• <i>Indice</i>	p 4
• <i>Scienziati di Marina</i>	p 5
• <i>Livorno dai Medici ai Lorena</i>	p 6
• <i>Gli Impressionisti e la natura</i>	p 8
• <i>Come coltivare fragole sul balcone di casa</i>	p 10
• <i>Perché dovresti circondarti di libri</i>	p 12
• <i>I Macchiaioli</i>	p 14
• <i>Le fobie specifiche</i>	p 17
• <i>Lo sviluppo delle emozioni dei bambini</i>	p 20
• <i>La pasta: un'invenzione medioevale</i>	p 23
• <i>Cibo e difese immunitarie</i>	p 24
• <i>L'angolo del lettore</i>	p 26
• <i>In cucina con gusto</i>	p 28
• <i>L'angolo del buonumore</i>	p 29
• <i>La pagina di Allenamento</i>	p 30
• <i>Redazionale</i>	p 31



Scienziati di Marina

GIANCARLO VALLAURI

(1882-1957)

C.A.(r) Michele De Palo

Ufficiale di Marina, fu il primo esperto di Radiotecnica in Italia. Nel 1916 fondò l'Istituto Elettrotecnico e Radio Telegrafico (poi MARITELERADAR) nel comprensorio dell'Accademia Navale. Nel 1917 formulò la cosiddetta "equazione del Vallauri", di importanza fondamentale per la trattazione analitica dei primi "tubi elettronici" cioè i triodi, essenziali componenti dei primi apparati ricetrasmittenti che egli progettò per le navi della Marina Militare.

Nel 1918 progettò e fece realizzare dall'Arsenale di La Spezia il Centro Radiotelegrafico di Coltano in provincia di Pisa con la prima grande stazione radio italiana che permetteva le comunicazioni intercontinentali. (fig.2.)

Negli anni successivi ha continuato l'attività di studio e di ricerca pubblicando lavori nel campo dell'elettrotecnica, dell'elettronica e del magnetismo.

Non fu solo un grande scienziato ma anche un valoroso soldato: nel 1915, Sottotenente di Vascello, partecipò all'occupazione e successiva difesa dell'isola di Pelagosa meritandosi la promozione per merito di guerra per il valore e la capacità marinaresca dimostrata in più occasioni sotto il fuoco nemico.

Fu professore di Elettrotecnica e Radiotecnica in varie Università: Padova, Napoli, Karlsruhe, Pisa, al Politecnico di Torino di cui fu Rettore.

Fu presidente dell'Associazione Elettrotecnica Italiana, fondatore della rivista Alta Frequenza, fondatore dell'Istituto Elettrotecnico Nazionale Galileo Ferraris di Torino, presidente dell'Ente Italiano Audizioni Radiofoniche (EIAR), presidente del Consiglio Nazionale delle Ricerche, Accademico d'Italia.

Come i veri grandi uomini era umile e scevro da personalismi. L'interesse materiale per i beni di fortuna gli era del tutto estraneo e soprattutto era insensibile agli allettamenti delle prebende.

Come egli stesso scrive: "Il contributo, qualunque esso sia, che ho potuto dare al lavoro scientifico e tecnico è stato del tutto anonimo. Confesso che ciò mi procura molto piacere, perché mi pare che conferisca una certa dignità alla modesta opera mia e mi metta al sicuro dalla vanità".

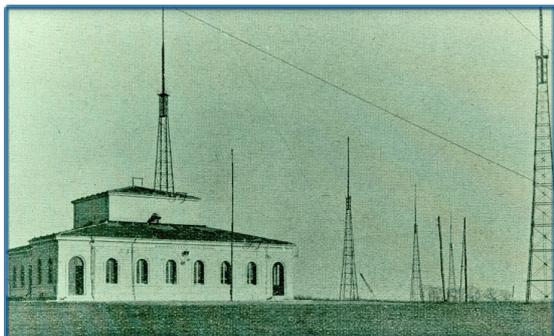


fig.2 Centro Radiotelegrafico di Coltano



Livorno dai Medici ai Lorena

Parte II

Livorno nel 1600: il più importante emporio del Mediterraneo

Paola Pini

La crescita demografica della città fortificata fu favorita dalle Leggi Livornine volute da Ferdinando I figlio di Cosimo I ed Eleonora di Toledo, noto per aver riorganizzato il sistema giudiziario e per essere sinceramente interessato al benessere dei suoi sudditi. Ricordiamo inoltre che il secolo precedente si era concluso avendo dispiegato lunghi periodi di dissensi politici, intrighi, espulsioni, ed anche epidemie. Il progetto Mediceo era più forte di ogni avversità.

La data ancor più cara alla storia della città è rappresentata dal 19 marzo 1606 quando Livorno viene elevata a rango di città e legittimata Porto di Firenze che ebbe un gran dinamismo per altri due secoli. La cerimonia di elevazione che prevedeva l'investitura del Gonfaloniere fu celebrata all'interno della Fortezza Vecchia, nella Chiesetta, alla presenza dei ranghi militari e dei notabili fiorentini. Nel frattempo la Fortezza Vecchia era stata completata oltre che dal potenziamento dell'Arsenale, dalla residenza gentilizia per il Granduca e dalla chiesa. Il Vescovo di Pisa partecipò consacrando la Pieve dedicata a San Francesco e a Santa Giulia. La città di Livorno vantava già da oltre un secolo una efficiente organizzazione politica rappresentata inizialmente dalla Magistratura dei Consoli del Mare composta da 6 cittadini fiorentini, scelti tra gli iscritti delle Arti Maggiori, che costituivano la struttura economica dello Stato. Uno degli incarichi principali fu quello di creare una flotta di Stato di stanza a Livorno.

Nel 1596 era stata completata la costruzione della Fortezza nuova che nell'assetto iniziale era estesa fino a Ponte di Marmo, lato ovest. Essa comprendeva il Baluardo di Santa Barbara, lato Nord e il Baluardo di San Francesco, lato est. Nel 1609 si realizza la totale definizione dei fossi e dei bastioni costruiti "alla moderna" pronti a fronteggiare qualsiasi attacco, anche grazie alla strategia di opporre oltre alle murate, i terrapieni, i contrafforti e i rivellini.

Nel 1626, per obbedire ad esigenze impellenti di un nuovo urbanesimo, il Provveditore alle Fabbriche Giovanni Battista Santi incentivò lo sviluppo della città verso nord grazie alla facilità di edificare sui bassi fondali della piattaforma continentale.



Eleonora di Toledo col figlio Ferdinando I



Con Ferdinando II si decise di ridurre a due terzi la Fortezza Nuova, così come la vediamo oggi, corrispondente al baluardo di San Francesco. Il generale Alessandro dal Borro diresse i lavori della trasformazione del fortilizio. Per compensare tale riduzione fu costruito il Forte di San Pietro di Alcantara nel 1682 dall' Architetto Pier Maria Baldi. I lavori di riconversione iniziarono nel 1696, la Fortezza rimase una cittadella militare autosufficiente ed il resto dell' area dette vita alla Venezia Nuova formando 12 isolati con edifici a più piani con assi viari, corrispondenti all'attuale Via Borra e via della Madonna. Oltre alle residenze trovarono spazio consolati, magazzini, empori.

Altre opere importanti furono portate a compimento in epoca Ferdinanda quali: l'ampliamento della Darsena Vecchia e con Cosimo II, il Lazzaretto di San Rocco, le buche del Grano sui bastioni, il nuovo Fanale sugli scogli della Meloria e l'acquedotto Mediceo che portò fino alla Darsena Vecchia l'acqua delle sorgenti del Limone. Furono costruite molte chiese, il Palazzetto della Dogana, fu completato il Canale dei Navicelli e la connessione con l'Arno. L'Ordine di Santo Stefano partecipò cospicuamente ai finanziamenti, consolidando il proprio prestigio e fornendo sostegno con autorevoli componenti al "Consiglio Livornese" che sostituì i precedenti organi amministrativi di governo. Livorno contava verso la metà del 1600 oltre 8000 abitanti che salirono a 9475 con Cosimo II e con Cosimo III a 20.600; a fine secolo l'approdo livornese registrava la presenza continuativa di navi olandesi, inglesi, marsigliesi. Il successo fu determinato dal regime doganale, la neutralità e la internazionalità del Porto, che verrà sancita definitivamente a Londra il 2 agosto 1713 per solenne riconoscimento. Soprattutto la neutralità del porto poneva il commercio internazionale al riparo dai conflitti anglo-olandesi e anglo-francesi.





Gli Impressionisti e la natura

Francesca Pullano

Fin dalle sue origini il paesaggio è presente nelle rappresentazioni artistiche. Possiamo vedere stralci di paesaggio nelle pitture dell'antica Roma, nelle ambientazioni senza prospettiva dei mosaici bizantini di Ravenna, nelle scene della vita di san Francesco affrescate da Giotto ad Assisi, nelle montagne sfumate d'azzurro dei paesaggi di Leonardo, nei dettagliatissimi canali veneziani di Canaletto.

Ma il paesaggio non era un genere pittorico, non aveva autonomia. Era lo sfondo giustificato dalla presenza, ben più importante, di un evento storico, mitologico o religioso. Bisognerà attendere il XIX secolo perché nasca il genere del paesaggio, perché la natura diventi la vera protagonista di un dipinto. E questa rivoluzione fu opera degli Impressionisti francesi che cambiarono le regole della pittura, scardinando le rigide leggi della scuola ufficiale sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista dei contenuti. Niente più tematiche auliche, momenti storici o episodi religiosi sulle tele degli Impressionisti ma vita vera, momenti semplici e quotidiani della Parigi e della Francia dell'Ottocento. Infatti il termine Impressionisti deriva proprio da "impressione": guardavano alla realtà senza volerla replicare fedelmente ma cercando di catturare un momento preciso, un'impressione fugace da imprimere sulla tela. Per questo motivo le loro erano pennellate imprecise, a macchie di colore; perché quando il nostro occhio viene colpito da un visione rapida, non mette perfettamente a fuoco ma vede quasi sfocato.

Per portare avanti questa rivoluzione gli artisti francesi cambiarono modo di lavorare e andarono a dipingere en plein air, all'aria aperta. Non erano i primi a farlo, già nei secoli passati gli artisti uscivano fuori dalle loro botteghe e disegnavano, facevano schizzi o bozzetti, ma per completare le loro opere dovevano tornare in studio. Gli Impressionisti invece avevano a disposizione attrezzature e strumenti che permettevano loro di stare in mezzo alla natura a dipingere anche per ore: a metà Ottocento fecero la loro comparsa i colori in tubetto e poi anche sgabelli pieghevoli, cavalletti portatili e pennelli più resistenti.

Nei dipinti degli Impressionisti la natura ha un ruolo preponderante, anche quando ci sono delle figure umane nella scena: paesaggi lungofiume o parchi cittadini, campi innevati o paesaggi marini, colazioni sull'erba o passeggiate immersi in una natura rigogliosa.

Chi tra tutti gli impressionisti scelse la natura come chiave espressiva privilegiata fu Claude Monet. Il motivo è semplice: era profondamente appassionato al giardinaggio tanto che una volta disse «Il giardinaggio è un'attività che ho imparato nella mia giovinezza quando ero infelice. Forse devo ai fiori l'essere diventato un pittore» disse.

E così le sue pennellate catturavano alberi in fiore, giardini rigogliosi, campi in pieno sole punteggiati da papaveri di un rosso sgargiante, figure che a malapena si distinguono in un'esplosione di colori di piante e fiori sui lungo-Senna di Argenteuil - uno dei luoghi più amati dagli Impressionisti - o di Parigi.



Per poi arrivare a Giverny, nella casa di campagna dove Monet passò gli ultimi decenni della sua vita e dove si dedicò interamente al giardinaggio e alla pittura (ma anche a pasti luculliani e a ricevere amici). Qui crea la sua sinfonia perfetta di colori orchestrando le varie parti del giardino con composizioni di piante e fiori che spesso nemmeno si conoscevano in Francia: iris, papaveri orientali, verbene, peonie, rose, campanule, tulipani, narcisi e ovviamente le sue amate ninfee, soggetto esclusivo della sua ultima produzione.

Da questo momento i suoi dipinti diventano colore e luce.



Claude Monet, Il Giardino di Giverny



Come coltivare fragole sul balcone di casa

Mariarosaria Liscio Sonzogni

E' tempo di primavera e se volete cimentarvi con la produzione delle fragole sul vostro balcone di casa potete farlo tranquillamente: sono piantine poco esigenti, si accontentano di un vaso e danno frutti ricchi di vitamine e sali minerali.

Le fragole hanno delle radici superficiali e poco sviluppate per cui è molto facile la loro coltivazione in vaso. Anche se non avete un giardino o un orto, andrà bene il vostro balcone.

E' davvero facile coltivare fragole sul balcone, i più ambiziosi possono partire dalla semina: spargete i semi in un vaso di terriccio già concimato nei mesi precedenti e innaffiateli a pioggia. Se preferite, potete accelerare la germinazione col metodo dello sprout box, collocando cioè i semi in una scatola da tenere per due giorni in condizioni di temperatura e umidità ideali.

Tenete però presente che la nascita delle fragole partendo dal seme è piuttosto complicata.

Appena compaiono le prime foglioline, diradate le piante lasciando le più robuste nel vaso e togliendo le altre, oppure al contrario estraete le piante migliori per interrare alla distanza di 20 cm o di una spanna l'una dall'altra.

Se cercate la via più semplice, acquistate in un vivaio le piantine di fragole già radicate. Sia la semina che la piantumazione devono essere eseguite in piena estate, tra luglio e agosto. Prediligono luoghi freschi, con una buona umidità del terreno, ben ventilati, con il sole diretto solo in alcune ore della giornata, meglio se non nella fascia centrale più calda. Per proteggere le piante dal freddo eccessivo o dal sole, basterà spostare i vasi ma mai portarli in casa, morirebbero.

Le piante di fragola hanno bisogno di essere innaffiate spesso, in particolare nel periodo immediatamente successivo alla messa a dimora e durante la fruttificazione.

L'annaffiatura non deve essere a pioggia ma alla base della pianta, senza bagnare le foglie.



Qualche trucco per avere risultati migliori

Per avere risultati migliori, concimate il terreno con stallatico maturo, con cenere di legna o con del concime liquido a base di potassio e fosforo. D'inverno le fragole devono essere protette dal freddo: lo si può fare coprendole con un telo di plastica traforato, oppure cospargendo il terreno intorno alla pianta con una spessa pacciamatura di foglie secche o di paglia.

La prima raccolta avviene nella primavera successiva alla semina. Nel mese di marzo vedrete comparire i piccoli fiori bianchi e alla fine della primavera potrete gustare i primi frutti e preparare ottimi dolci e torte a base di fragola ma anche primi piatti.

Le piante di fragola producono frutti per alcuni anni consecutivi, infatti il loro ciclo vitale è di 4 anni. Si potranno così cogliere i frutti per tutti questi anni; l'importante è che all'uscita dal riposo invernale siano fertilizzate.

Le fragole si raccolgono a metà primavera (aprile) e la produzione può durare fino alla fine dell'estate. Sono mature se hanno acquistato il loro colore rosso acceso.

È possibile piantare le fragole in vaso per poterle tenere sul balcone perché le piantine sono piuttosto piccole e non crescono nel tempo, inoltre le sue radici non affondano troppo nel terreno ma rimangono compatte: l'importante è seguire poche semplici regole.

Potete usare le vaschette da gerani per 3 piantine oppure vasi da 25-30 cm di diametro per una singola pianta, riempiti di terriccio universale arricchito da un po' di stallatico. Scegliete un vaso in terracotta (che permette l'ossigenazione del terreno e delle radici) da riempire di terriccio per piante da frutta, a cui avrete mischiato della sabbia per ottimizzare il drenaggio, scegliendo un luogo luminoso ma non esposto sempre al sole, non lesinando con le annaffiature e fertilizzando alla fioritura.

(da Tutto Green)





Perché dovresti circondarti di libri

Carla Pullano

Negli anni Quaranta Borges scrisse un racconto fantastico intitolato *La biblioteca di Babele*. Lo spazio cui si fa riferimento nel titolo è un luogo talmente ampio da rappresentare un vero e proprio universo infinito, pieno di libri. Borges diresse la Biblioteca Nazionale di Buenos Aires e aveva una preventivabile fissazione per i volumi, condivisa con tanti altri illustri scrittori.

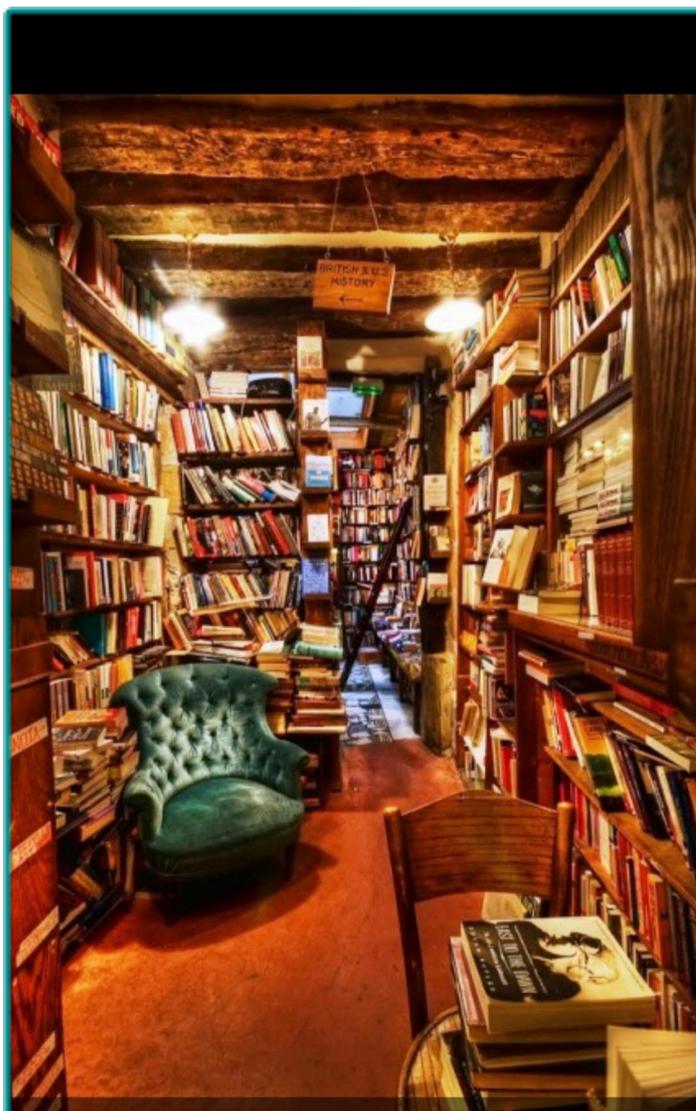
Uno di questi era Elias Canetti che, nel suo romanzo *Auto da fé*, racconta la storia di Peter Kien, un uomo così ossessionato dai libri della sua sterminata biblioteca da arrivare ad eliminare le finestre solo per avere lo spazio utile a ospitarne di nuovi.

I personaggi fittizi dei romanzi non sono i soli ad accumulare un numero spropositato di volumi.

Nel Diciannovesimo secolo, Tomas Phillips si mise in testa un'idea tanto bizzarra quanto visionaria: possedere almeno una copia di ogni libro scritto fino a quel momento. Phillips non riuscì mai a realizzare il suo folle progetto, ma comunque ne accumulò un numero ragguardevole: la sua collezione arrivò alla fine a contare più di 100 mila libri, tra cui almeno 1600 copie dell'*Amleto* di Shakespeare.

E' matematicamente impossibile leggere tanto, e senza arrivare agli estremi di Phillips, succede spesso anche a noi di acquistare più libri di quanti ne potremmo davvero leggere.

Nel suo saggio bestseller *Il cigno nero*, l'autore e statistico Nassim Nicholas Taleb sostiene che una biblioteca privata non è un'appendice che stimola l'ego, ma piuttosto uno strumento di ricerca. I libri letti hanno un valore molto inferiore rispetto a quelli non letti. La biblioteca dovrebbe contenere tutto ciò che non si conosce.





In effetti, più sai, più sono grandi le fila di libri non letti. Per fare un esempio pratico, Taleb cita l'enorme collezione di libri di Umberto Eco. Lo scrittore italiano arrivò a possedere 30mila volumi, in gran parte mai letti, ma questa mancanza non rappresentava per lui un effettivo problema, al contrario. Fornendogli un costante promemoria di tutto ciò che non sapeva, la biblioteca lo stimolava a rimanere perennemente curioso verso il mondo che lo circondava.

Taleb chiama l'insieme dei libri non letti "*anti-library*".

Un anti-library sarebbe utile perché ricorderebbe giornalmente i propri limiti: la grande quantità di cose che non si conoscono, che si conoscono solo per metà o che un giorno si potrebbe scoprire di aver sempre sbagliato. Tutto trova posto nella anti libreria di Taleb e può rivelarsi un bene. Ricordando ogni giorno quanto ancora non si sappia stimola a coltivare una forma di umiltà intellettuale, in grado di migliorare il processo decisionale e guidare l'apprendimento.



I Macchiaioli

Marinella Calcagno Cardenti

Movimento tra i più significativi e innovativi della pittura Italiana dell'800, i Macchiaioli vennero definiti con questo appellativo perché si imposero con una nuova tecnica di stampo impressionistico. Questo termine portava molte connotazioni: sottintendeva beffardamente in senso dispregiativo dai critici ostili alla nuova corrente, che le opere finite degli artisti non erano altro che schizzi, e richiamava la frase "darsi alla macchia", intendendo, idiomaticamente, di nascondersi tra i cespugli o la boscaglia. Gli artisti, infatti, dipingevano gran parte del loro lavoro in queste aree selvagge. Il movimento ebbe origine da un piccolo gruppo di artisti, molti dei quali erano stati rivoluzionari nelle insurrezioni del 1848.



Attorno al 1855 nacque anche a Firenze il movimento dei Macchiaioli, si sviluppò e fu fecondo di sviluppi fino all'inizio dei primi anni del 1870. Fecero parte del gruppo, che si riuniva presso il Caffè Michelangelo, artisti provenienti da varie regioni d'Italia, accomunati da una ricerca tecnica ed espressiva che mirava all'equilibrio tra fedeltà al dato visivo e valenza evocativa della trasfigurazione pittorica. Il loro scopo era quello di propagandare una pittura che riproducesse l'Impressionismo del vero. Grande importanza ebbe nell'elaborazione della poetica macchiaiola, la conoscenza delle maggiori novità dell'arte francese: di Manet, Degas, Coubert, Millet e tanti altri, ma a differenza i soggetti preferiti dai Macchiaioli erano i paesaggi della campagna Toscana, la vita quotidiana, il tempo libero e la villeggiatura, i poveri e la loro condizione sociale.

I pittori compirono numerosi viaggi all'estero per cui accrebbero la loro vitalità. Il momento di massimo vigore del gruppo è segnato dalle scuole di Castiglioncello e di Pergentina, i cui nomi sono riferiti alle rispettive località presso le quali questi lavoravano.

Presso Castiglioncello ricordiamo: Abbati, Sernesi, Borrani, Fattori, Boldoni, Signorini e Zandomeneghi. Mentre, per quanto riguarda Pergentina, il massimo esponente è rappresentato da Silvestro Lega.

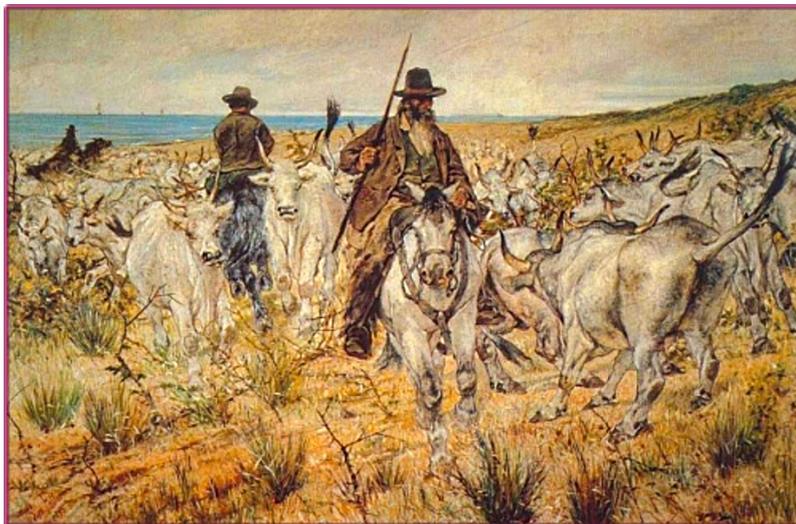
Nella storia dell'arte Italiana ed europea hanno contribuito gli antichi comuni toscani come Firenze, Siena, Pisa, Pistoia e Arezzo, scrivendo alcuni capitoli fondamentali in quasi tutti i secoli. Meno scontato è invece il ruolo che si è ritagliata l'arte di quel comune, anch'esso toscano, ma molto meno antico che è Livorno, nelle vicende artistiche della seconda metà del XIX secolo fino alla metà del secolo successivo.

Nell'Ottocento il contributo della città della costa consiste perlopiù nel dare i natali a tanti importanti artisti, primo fra tutti Giovanni Fattori, nella cui compagine macchiaiola si affiancano anche gli altri livornesi, Serafino De Tivoli e Giovanni Costa. Livorno diventa



anche rifugio e soggetto di molti artisti Oltre a Fattori anche Silvestro Lega che risiedeva al Gabbro.

Ma è nel secolo successivo che a Livorno si concretizza una delle esperienze artistiche più prolifiche e interessanti del XX secolo in Italia. Livorno senza i suoi pittori, grandi piccoli o piccolissimi, non sarebbe la Livorno che tutti amiamo. Dagli anni venti ai trenta quale altra città della provincia italiana poteva vantare d'aver dato i natali e di veder lavorare insieme pittori come Ghiglia, Lloyd, Puccini, Bartolena, De Witt, Benvenuti, l'esule Modigliani, Ludovico Tommasi, a seguire Corcos, Nomellini e Leonetto Cappiello?



In controtendenza con quanto accadeva in Europa, la vicenda livornese non si inserì nel solco delle avanguardie né in quello delle accademie, ma diventa caso autonomo difficilmente conciliabile con la concezione evoluzionistica con cui ancora oggi approcciamo la storia dell'arte.

A inizio secolo le scuole locali entrarono in crisi, a Livorno accadde l'esatto opposto, ed è anzi all'interno di questa scuola che si formò un sodalizio capace di assorbire o far gravitare intorno a sé tutte le principali istanze della città, chiamato dal 1920 Gruppo Labronico e proprio nel 2020 ha festeggiato i suoi 100 anni di attività: un lungo lasso di tempo in cui ha continuato ad operare con forme ed esiti diversi. A Livorno a dar vita a nuovi e originalissimi percorsi artistici furono gli insegnamenti del grande nume tutelare che era stato e continuava ad essere Giovanni Fattori, a indicare nuove vie. Fattori con la sua ricerca spinta avanti fino all'ultimo giorno di vita in un esercizio continuo, rilegge in maniera più intima e disincantata, senza clamori e retoriche, le esperienze del verismo dell'800. Questa compagine artistica aveva già iniziato a muovere i primi passi intorno al 1908, anno della morte di Giovanni Fattori e di apertura dello storico Caffè Bardi, che fu



luogo di ritrovo di artisti e intellettuali fino alla chiusura nel 1921, e all'interno delle cui sale si sviluppò il progetto del Gruppo Labronico.

Già nel 1912 gli artisti del Gruppo Labronico diedero vita ad un'esposizione ai Bagni Pancaldi di Livorno, poi bissata nei due anni successivi, richiamando l'attenzione che avrebbe fatto sì che nel 1914 sarebbe stata destinata loro una "sala livornese" nella 83^a Esposizione degli Amatori e Cultori di Roma.



Molti degli artisti dei Macchiaioli morirono in miseria, raggiungendo la fama solo verso la fine del 19° Sec. Oggi il lavoro dei Macchiaioli è più conosciuto in Italia che altrove. Gran parte del lavoro è tenuto, fuori dal registro pubblico, in collezioni private.

I Macchiaioli sono stati solamente oggetto di una mostra al Chiostro del Bramante di Roma, a Villa Bardini a Firenze, e il Musée de l'Orangerie di Parigi ha allestito una mostra dei Macchiaioli.

A Livorno dal 1953 si tiene annualmente una manifestazione pittorica amatoriale Premio Rotonda,(oggi chiamata Premio città di Livorno). Venne scelta come ambientazione la «Rotonda» di Ardenza, da cui il nome dell'evento, nella cui pineta avevano dipinto importanti pittori livornesi, quali Giovanni Fattori, Amedeo Modigliani e Ulvi Liegi. Quell'anno il premio fu organizzato attraverso un passaparola ed il primo premio fu di 50.000 lire. Con il trascorrere del tempo il premio acquista notorietà, tanto che nel 1958 si ebbe una giuria composta da pittori di estremo spessore: Carlo Carrà, Ardengo Soffici, Francesco Messina e Pietro Annigoni. Nel 1963 il premio diventa "Fiera del Quadro", assumendo la denominazione di "Premio Mascagni", con 150 stand illuminati disponibili per gli espositori. Nel 1993 fu presente alla cerimonia di premiazione il Presidente del Senato Giovanni Spadolini. I pittori Livornesi famosi negli ultimi anni: Renato Natali, Giovanni Lomi, Walter Cecchi, Marc Sardelli, Cafiero Filippelli, Giovanni March, Giulio Da Vicchio, Alberto Fremura, Ferruccio Rontini per indicarne alcuni. Ancora oggi il premio Rotonda fa parte della storia cittadina e della sua tradizione.

Ogni anno per 15 giorni nel mese di Agosto oltre alla mostra dei quadri in programma vengono organizzati eventi culturali e di spettacolo.

Il 2021 darà il via alla 68^a edizione a cui parteciperanno più di 50 artisti provenienti da tutta Italia.





Le fobie specifiche

Maria Spicuzza

Psicologo clinico. Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Sono sempre di più le persone che soffrono di disturbi d'ansia e che combattono quotidianamente con le loro paure, sono infatti le fobie più diffuse nella popolazione.

Alle volte è facile comprendere come mai si sia sviluppata la paura di qualcosa, ad esempio dopo un evento traumatico che li ha coinvolti in prima persona o che ha coinvolto persone a loro care. Altre volte, invece, non è semplice comprenderne l'origine, in quanto le fobie possono non avere un chiaro evento manifesto ma essere la combinazione di diversi fattori.

Per fobia si intende la paura marcata nei confronti di qualcosa di specifico, che può essere una situazione, un oggetto, un animale, un luogo, ect, in maniera esagerata e a volte irrazionale. Chi ne è affetto sperimenta veri e propri stati di terrore spropositati nei confronti dell'elemento fobico.



La persona sperimenta uno stato di elevata attivazione fisiologica che genera agitazione con sudorazione, tremori, tachicardia, respiro affannoso, sensazioni allo stomaco. Questi sintomi si manifestano soprattutto quando la persona teme che si possa entrare in contatto con ciò di cui ha paura e si allievano nel momento in cui ritiene di trovarsi in un posto sicuro o di essersi allontanata dal "pericolo".

L'ansia che ne deriva, infatti, a volte è anticipatoria, in quanto la persona inizia a provarla immaginando che possibilmente entrerà in contatto con la situazione temuta, ed è questo stato emotivo che determina la messa in atto di comportamenti di evitamento, che



potrebbero trasformarsi in attacco di panico qualora si ritrovi nell'impossibilità di evitare o di allontanarsi dalla situazione.

Chi ne soffre è consapevole che la paura che prova è eccessiva, nonostante ciò questa influenza notevolmente la qualità della vita interferendo così, con il lavoro, le relazioni sociali e la quotidianità.

Le categorie con cui vengono classificate le fobie specifiche sono diverse.

Animali (zoofobia), i più comuni sono: ragni (aracnofobia), insetti (entomofobia), serpenti (ofidiofobia), uccelli (ornitofobia), roditori (musofobia), cani (cinofobia), gatti (ailurofobia), pesci (ittiofobia).

Ambiente naturale, esempio paura delle altezze (acrofobia), acqua (idrofobia), temporali (ceraunofobia).

Sangue, infezioni, ferite. Tra queste vedere il sangue (emofobia), ricevere una puntura (aichmofobia), o sottoporsi ad un'operazione chirurgica.

Situazionale, quali ad esempio degli spazi chiusi (claustrofobia), volare (aviofobia), guidare (amaxofobia), ect.

Infine le fobie che vengono classificate nella categoria altro tipo, maggiormente presenti nell'infanzia, quali la paura dei pagliacci e delle maschere (coulrofobia), delle bambole (pediofobia), dei rumori forti (liguirofobia) o la paura di soffocare (angiofobia).

Come per molti aspetti della psicopatologia, anche le fobie specifiche sono soggetti ai cambiamenti sociali, tra le nuove, infatti, si possono annoverare: emetofobia (paura di vomitare), e la nomofobia (paura di non avere il cellulare con sé).

La consapevolezza, che contraddistingue rispetto ad altri disturbi, permette a chi soffre di fobia specifica di ottenere degli ottimi risultati con un trattamento psicoterapeutico.

Il trattamento più efficace documentato in letteratura è la psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Previa una fase iniziale di conoscenza del paziente, della sua storia e di come è sorto il problema clinico della persona si prosegue mediante l'elicitazione dei pensieri negati correlati all'evento e la ristrutturazione cognitiva, finalizzata a modificare le credenze di pericolosità sia dello stimolo ansiogeno che delle emozioni provate, spesso considerate come impossibili da modificare o intollerabili, e il cambiamento di idee e convinzioni che mantengono il funzionamento delle fobie.

Uno dei principali obiettivi è quello di inibire l'ansia tramite il condizionamento di risposte antagoniste alla stessa, ovvero far sì che la persona reagisca diversamente a quel determinato stimolo. Questo è possibile mediante la Desensibilizzazione Sistematica (DS).

Quest'ultima consiste nell'insegnare al paziente una forma di rilassamento e nella costruzione di una gerarchia di una lista di stimoli, dal meno al più disturbante, che attivano l'ansia.

Fatto ciò il terapeuta, dopo che il paziente ha raggiunto uno stato di rilassamento profondo, aiuta ad immaginare lo stimolo meno ansiogeno. Tale prova andrà avanti via via



con tutti gli stimoli fino a quelli più disturbanti, finché il paziente immaginando la scena non proverà più ansia.

Tutto ciò al fine di generalizzare quanto appreso nell'esperienza reale.

Una volta raggiunto tale obiettivo si prosegue con le tecniche di esposizione all'evento fobico.

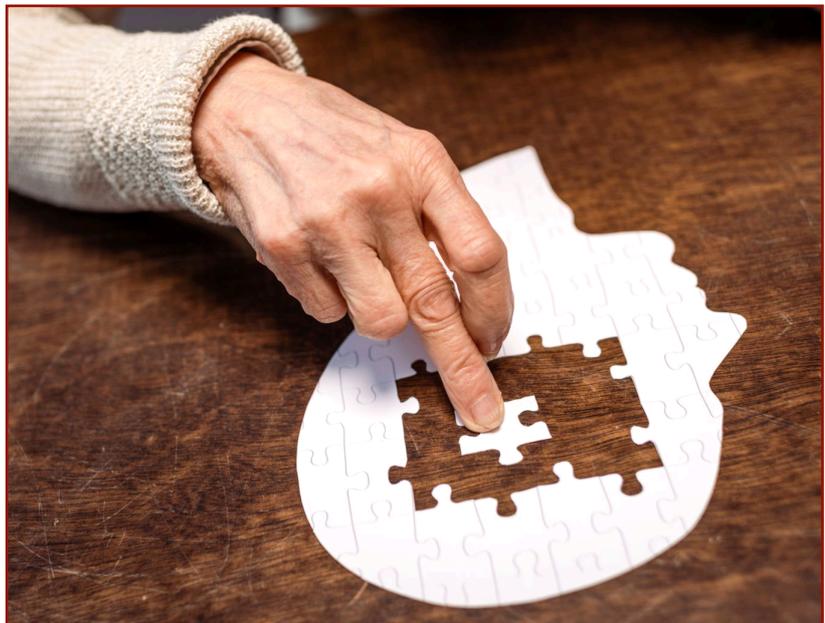
Si è visto infatti, come l'esposizione in vivo a stimoli, oggetti o situazioni ansiogene, sia una delle principali tecniche per le fobie specifiche.

In alcuni casi, però, questa può essere sostituita da quella immaginativa.

Consiste nel chiedere al paziente di immaginare di trovarsi nella situazione temuta cercando di viverla nel modo più reale possibile attraverso una descrizione molto precisa.

Ad esempio chi ha paura dei cani, immaginare di trovarsi esposto ad uno di loro, esaminando i particolari della situazione in cui si trova, la grandezza, la razza, se abbaia o meno o i movimenti che compie l'animale.

Questo tipo di esposizione è preferibile quando il paziente, soprattutto all'inizio del trattamento, non è ancora pronto di avvicinarsi fisicamente allo stimolo fobico, nelle situazioni difficili da riprodurre (tempeste, volare) o quando non è possibile per la pericolosità della situazione riproporre l'evento fobico, come nel caso delle memorie traumatiche da PTSD (Disturbo Post Traumatico da Stress).



L'esposizione in vivo e/o immaginativa sarà graduata, il paziente viene esposto a situazioni fobiche da meno intense per andare via via aumentando di difficoltà. A questo si affiancano esercizi che aiutano nel fronteggiamento.

Tra questi ad esempio la tecnica di rilassamento muscolare che una volta appresa e fatta propria viene utilizzata per fronteggiare lo stimolo fobico, in quanto il rilassamento è antagonista dell'ansia favorendo così un processo di inibizione reciproca.

Il connubio in parallelo di queste tecniche può aiutare la persona ad affrontare le proprie paure in modo graduale, partendo come precedentemente accennato dalla fase immaginativa e laddove possibile a quella della sperimentazione nella realtà.

Diversi studi hanno dimostrato come il trattamento cognitivo-comportamentale dia ottimi risultati ed è vivamente consigliata per questa tipologia di fobie.



Lo sviluppo delle emozioni dei bambini: impariamo ad ascoltarle... anche noi adulti!

Dott.ssa Ingrid Rosati Siscovich

Tutti gli esseri umani possiedono delle emozioni di base e delle espressioni universali che si sviluppano e assumono una diversa valenza in base al contesto culturale in cui si trovano. Infatti, in alcune culture l'espressione di determinate emozioni è considerata positiva e in altre culture no. Per esempio, la rabbia nelle culture occidentali non è considerata allo stesso modo delle culture orientali. Il modo in cui le emozioni saranno presentate al bambino, andrà ad incidere sul modo in cui egli si muoverà nel mondo e sul modo in cui andrà ad interagire e ad interpretare il contesto in cui vive. L'interpretazione dell'espressione dello stato emotivo del bambino da parte dell'adulto, la sensibilità materna, il saper leggere e comprendere i suoi segnali, la capacità di rispondere in modo tempestivo ed appropriato inciderà sullo sviluppo globale di quest'ultimo e sul suo sviluppo emotivo. Il bagaglio emotivo dei più piccoli, dunque, è interconnesso alla cultura circostante, al tipo di relazione instaurata con il bambino da chi se ne prende cura e da quella che la psicologia definisce la Psicologia meta-emotiva.

Il bambino fin dalla prima infanzia, impara a riconoscere e identificare le proprie emozioni, a regolarle, esprimerle ed entrare in sintonia con quelle degli altri in modo empatico. Moltissimi sono gli aspetti che intervengono nello sviluppo emotivo dei bambini e ogni individuo ha la sua storia, con peculiarità e caratteristiche.



Il bambino nel corso dello sviluppo deve imparare quindi a: esprimere, comprendere e regolare il vissuto emotivo. L'espressione delle emozioni implica la capacità di comunicare all'esterno il proprio vissuto emotivo a livello verbale e non verbale.

Impara anche ad esprimere le proprie emozioni, osservando il mondo esterno, assumendo anche principi e regole di comportamento. L'adulto gioca un ruolo fondamentale in quanto è la risposta dell'adulto alle espressioni emotive del bambino, la modalità di espressione emotiva dell'adulto stesso e la relazione con le figure di riferimento, a determinare la competenza espressiva. L'educazione emotiva si gioca



innanzitutto in questa relazione. Un bambino che ha vissuto in un ambiente in cui le emozioni erano tabù, il proprio vissuto non era accolto ma anzi minimizzato, faticherà nello sviluppo di un'espressione emotiva funzionale, con conseguenze anche importanti nel tempo.

Educare alle emozioni non significa insegnare a un bambino, per esempio, a non arrabbiarsi. Significa permettere al bambino di arrabbiarsi, aiutandolo a riconoscere quello che prova e a chiamarlo per nome. Significa imparare a stare nell'emozione senza esserne sopraffatto. Altrimenti non è un'educazione, ma una forma di repressione.

Un'altra grande abilità che concorre alla competenza emotiva è la capacità di regolare le emozioni. La regolarizzazione, quindi, è quell'abilità che permette di regolare la risposta emotiva alle differenti situazioni. I bambini non sono in grado di dominare le loro emozioni perché il loro cervello è ancora in fase di maturazione. Essendo piccoli, non sanno ancora fare ipotesi, prendere le distanze o proiettarsi nel futuro. Il bambino non ragiona secondo la logica degli adulti, ma ha una sua logica egocentrica e magica. Gli esperti definiscono "prelogica" questa fase del pensiero. Il bambino piccolo è prigioniero dell'immediatezza delle sue risposte, non sa utilizzare il pensiero per guardare le cose in maniera distaccata o valutare la situazione obbiettiva. È facilmente travolto dai suoi affetti e dunque ha bisogno del nostro affetto per trovare la via di uscita.



Altra abilità fondamentale è la comprensione emotiva. Essa implica la capacità di comprendere i vissuti emotivi propri e altrui, riconoscerli e attribuirli un significato. Lo sviluppo affettivo è qualcosa di assolutamente delicato nella vita di un individuo e in esso il ruolo dell'adulto è molto importante poiché è primo strumento e mezzo di riconoscimento, comprensione e regolazione emotiva.

Tanti sono i genitori che durante il periodo di lockdown spaventati dalle loro emozioni negative, hanno reagito evitando il problema, per esempio non parlandone o spingendo l'attenzione su altro focus provocando molta più ansia e più confusione nei più piccoli. Il modo in cui i genitori gestiscono le proprie emozioni e le emozioni dei propri bambini durante questo periodo particolarmente difficile, andrà sicuramente ad incidere sull'idea



che i più piccoli formuleranno sulla paura, sulla tristezza, sulla rabbia e su tante altre emozioni. Questi adulti hanno perso un'occasione importante per poter insegnare ai propri figli, attraverso un'esperienza diretta e condivisa, a gestire il proprio stato emotivo e ad insegnare loro l'importanza dell'accettare e del vivere ogni emozione a pieno, positiva o negativa che sia.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 2020) ha diffuso un documento con alcune considerazioni relative alla salute mentale della popolazione, in cui è presente un paragrafo specifico sui bambini e su come aiutarli a vivere questa situazione nel modo migliore possibile.

I suggerimenti proposti dal documento sono i seguenti:

Aiutare i bambini a esprimere le proprie emozioni di ansia o tristezza in modo positivo, anche attraverso il gioco e il disegno.

Cercare il più possibile di mantenere i bambini vicini alle loro famiglie. Evitare quindi separazioni che non siano necessarie.

Cercare di mantenere all'interno della famiglia le routine abituali o, se la situazione lo richiede, crearne di nuove adatte alla nuova quotidianità.

Cercare di spiegare ai bambini in modo appropriato all'età quello che sta succedendo, rispondendo alle loro domande e contenendo le loro paure.

Ricordarsi che i bambini guardano ai propri genitori o caregiver come esempi per comprendere come gestire le emozioni e le preoccupazioni nei momenti di stress.



***“NON DIMENTICHIAMO CHE LE PICCOLE EMOZIONI SONO I GRANDI
CAPITANI DELLA NOSTRA VITA E CHE OBBEDIAMO A LORO SENZA
SAPERLO.***

(VINCENT VAN GOGH)”.

La pasta: un'invenzione medievale?

Parte I

Ornella Corsi La Maestra



A differenza del pane, le cui prime tracce risalgono alla preistoria, la pasta non è esistita da sempre e ancora si discute sulla sua nascita: il fatto che greci e romani non la conoscessero, nonostante la grande diffusione della cerealicoltura alla loro epoca, e si limitassero al consumo di pappe o polente, pane e focacce, ha dato adito alle leggende più disparate, facendone ipotizzare un'origine cinese o medio-orientale attraverso gli Arabi. Sebbene le prime menzioni di questo alimento si trovino nei libri di cucina italiani solo a partire dal tardo medioevo (XIV - XV secolo) va sfatata in ogni caso la leggenda del suo arrivo nella penisola grazie a Marco Polo: al ritorno dell'esploratore dalla Cina nel 1296 nelle regioni mediterranee e, soprattutto, nella zona di Cagliari già fioriva un consistente commercio di "obra de pasta". E, se neppure gli Arabi la inventarono (vi sono prove della sua presenza nel Mediterraneo orientale fin dal III secolo d. C.), non si può tuttavia negare il ruolo che essi ebbero nella sua diffusione.

Libri di cucina del '300 - '400 citano almeno diciassette tipi di paste diverse (lasagne, gnocchi, ravioli, vermicelli e maccheroni) senza però ricondurli a una medesima categoria alimentare e con denominazioni diverse a seconda dell'area culturale a cui la ricetta apparteneva.

La pasta secca e filiforme, lunga o corta, proverrebbe dal mondo arabo mentre la pasta "corta" come lasagne o ravioli, avrebbe avuto origine nella Sicilia musulmana, risalendo poi la costa tirrenica da Napoli a Genova, dopo aver raggiunto il mondo iberico.

Nei trattati culinari di epoca medievale e rinascimentale il termine "pasta", volto a indicare un'omogenea categoria di alimenti, cominciò a comparire solo nella seconda metà del '500; tuttavia esistevano due ambiti in cui il vocabolo era presente da tempo nell'accezione odierna: il linguaggio dei commercianti di Cagliari e la terminologia medica che all'inizio del XV secolo, nell'elaborare indicazioni dietetiche, usava l'espressione "manzare de pasta" (con riferimento a cibi come le lasagne e i maccheroni che si mangiavano conditi con il formaggio ma risultavano di difficile digestione).

Tutti i formati di pasta derivano essenzialmente da due tecniche: quella consistente nel preparare come base una sfoglia (lasagna) e quella volta alla realizzazione di filamenti (vermicelli). Solo nel XV secolo nei trattati di cucina della penisola la lasagna cominciò a essere citata con il significato che le attribuiamo attualmente: quello di sfoglia di pasta cotta in acqua. Ne erano derivate nel frattempo altre molteplici varietà: primo fra tutti il tortello o raviolo, una tipica invenzione medievale che conobbe un vero e proprio bum durante il '400, quando veniva realizzato con sfoglie sottilissime e cotto sempre in brodo - si trattava di un cibo ricco farcito di carne, verdure, funghi o formaggio, zucca e amaretti e molto apprezzato nelle corti di tutta Europa...

fine prima parte

Cibo e difese immunitarie

Prof. Nicola Sorrentino

Molti studi hanno evidenziato che una dieta ricca di antiossidanti può aumentare le difese immunitarie. Al contrario un'alimentazione povera di antiossidanti e ricca soprattutto di grassi animali e zuccheri raffinati è collegata a malattie di tipo cardiovascolare, a perdita di memoria, demenza e degenerazione cerebrale. Mangiare cibi "industriali", ricchi di grassi saturi aiuta il declino delle funzioni cognitive e contribuisce allo sviluppo di condizioni neurodegenerative.

Cosa sono gli antiossidanti? Enzimi, vitamine, minerali, nutrienti, sostanze tutte capaci di proteggere e riparare le cellule dai danni causati dai radicali liberi. Molti lavori hanno infatti evidenziato che i radicali liberi sono alla base di numerose malattie e possono interferire anche con il sistema immunitario, rendendo l'organismo più vulnerabile all'attacco dei virus. Le piante li producono in grandi quantità, gli esseri umani purtroppo no, ma possono



assimilarli dai vegetali che mangiano. E gli antiossidanti, anche se ingeriti, continuano a esercitare il loro potere riparatore. È chiaro quindi che mangiare soprattutto frutta e verdura, alimenti in cui è massima la presenza di queste sostanze, aiuta a mantenersi sani e ad invecchiare meglio. Credere che pillole o integratori possano sostituire questi alimenti è una teoria infondata. Il rischio della grande diffusione di questi prodotti, infatti, è di distogliere la nostra attenzione da quello che mettiamo in tavola, con il pretesto, a volte illusorio, di dare comunque al nostro organismo tutto quello di cui ha bisogno. Insomma, prendere una pillola con la vitamina C non è la stessa cosa che mangiare un'arancia o un kiwi. Nessuno ha ancora dimostrato che l'assunzione dei singoli nutrienti di frutta e verdura sotto forma di pastiglie abbia gli stessi effetti benefici degli alimenti presi nella loro interezza. Questo vale anche per gli antiossidanti in generale. Ciò accade probabilmente perché le diverse molecole (alcune delle quali forse non sono state ancora individuate) agiscono in modo sinergico, aiutandosi l'una con l'altra. Questo non vuol dire che gli integratori siano inutili: alcuni possono servire per rimediare a carenze nutrizionali, momentanee o persistenti, magari dovute a determinate scelte di vita, come quella di



seguire un regime alimentare strettamente vegano, o ad allergie o intolleranze, o a malattie, o altro ancora. Il “modello” alimentare che, nel corso degli anni, si è venuto a delineare come il più appropriato in termini di rischio e prevenzione delle malattie in generale è quello Mediterraneo.



Un articolo apparso su *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, ha dimostrato l'importanza della dieta mediterranea sulle difese immunitarie. L'azione positiva del modello mediterraneo, scrivono gli autori, dovrebbe collegarsi all'elevato apporto di frutta, verdura e cereali integrali, che aumentano la proliferazione di linfociti T, cellule attive del sistema immunitario. Inoltre, l'assunzione di grassi buoni da pesci e olio di oliva, che promuovono la sintesi di omega 3, possono inibire la secrezione di sostanze infiammatorie. In ogni caso non possiamo pensare di rafforzare il nostro sistema immunitario con un solo cibo o una sola sostanza (vitamina o sale minerale che sia), ma con uno schema dietetico bilanciato a 360 gradi. Facciamo tutto insieme in modo bilanciato e le nostre difese immunitarie ne beneficeranno.



Prof. Nicola Sorrentino

Medico Chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica

Specialista in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia

Direttore IULM Food Academy

info@nicolasorrentino.it

[Web: www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it)



L'angolo del lettore

a cura di *Carla Pullano*



Quando tutto il resto fallisce, lascia perdere e vai in biblioteca

Stephen King

Il ballo delle pazze

Victoria Mas



Parigi, 1885 a pochi giorni dal ballo delle pazze, un evento irrinunciabile tanto per le internate che lo aspettano con fermento ed entusiasmo quasi fanciullesco, quanto dall'alta borghesia parigina che, in quelle poche ore, riuscirà a trovare risposta alle tante domande che vorticano attorno a quelle quattro mura così chiacchierate. A fine Ottocento l'ospedale della Salpêtrière è né più né meno che un manicomio femminile. Certo, le internate non sono più tenute in catene come nel Seicento, vengono chiamate "isteriche" e curate con l'ipnosi dall'illustre dottor Charcot, ma sono comunque strettamente sorvegliate, tagliate fuori da ogni contatto con l'esterno e sottoposte a esperimenti azzardati e impietosi. Alla Salpêtrière si entra e non si esce. In realtà buona parte delle cosiddette alienate sono donne scomode, rifiutate, che le loro famiglie abbandonano in ospedale per sbarazzarsene.

Entrare alla Salpêtrière significa chiudere definitivamente con il mondo, rimanere risucchiate in un sistema che ti considererà pazza qualsiasi cosa tu faccia. Che tu gridi o



sia remissiva, che preghi o che bestemmi, che tu sia paralizzata o scossa dalle convulsioni. Se hai superato il suo portone non importa che tu sia una borghese o no, veramente folle o solo curiosa, non importa se sarai sempre un'alienata, una creatura a metà strada tra una malata e un fenomeno da baraccone; uno scarto della società, qualcuno che le famiglie, là dove ci siano, vogliono nascondere e mai più rivedere. Le pazze sono donne di ogni età ed estrazione sociale condannate ad una prigionia ingiustificata e senza alcun fondamento. E la loro colpa? Essere eccentriche e ambiziose o anche ricche di passioni e di intelletto, oppure aver osato reagire ad uno stupro. Sono comportamenti che non possono essere tollerati né tanto meno compresi da una società maschilista e superiore.

Alla Salpêtrière si incontrano: Louise, adolescente figlia del popolo, finita lì in seguito a terribili vicissitudini che hanno sconvolto la sua giovane vita; Eugénie, signorina di buona famiglia, allontanata dai suoi perché troppo bizzarra e anticonformista; Geneviève, la capo infermiera rigida e severa, convinta della superiorità della scienza su tutto. E poi c'è Thérèse, la decana delle internate, molto più saggia che pazza, una specie di madre per le più giovani.

Anche se molto diverse, tutte hanno chiara una cosa: la loro sorte è stata decisa dagli uomini, dallo strapotere che quest'ultimi hanno sulle donne. A sconvolgere e trasformare le loro vite sarà il "ballo delle pazze", in quell'occasione, mascherarsi farà cadere le maschere.

Leggendo questo romanzo sono molte le emozioni che si provano. In primo luogo c'è l'empatia che sorge spontanea e inevitabile nel momento in cui si entra in contatto con il passato delle protagoniste. C'è comprensione da una parte, ma anche affetto e pietà per un destino crudele che mai avrebbero meritato di subire. Poi la rabbia che persiste e rimane quasi nello sfondo dell'intera vicenda.

Ho molto amato il finale dolce e amaro che si rincorre con ansia e la giusta dose di incertezza sino alle ultime glaciali, ingiuste eppure attese parole. Il Salpêtrière è veramente esistito, come è reale il fatto che ospitasse veramente donne scomode alle loro famiglie.

Camille Claudel, scultrice a cui oggi è dedicato un museo che raccoglie tutte le sue opere, allieva e compagna di August Rodin, fu internata, nel 1864 a Parigi fino alla fine della sua vita e dimenticata da tutti, la famiglia la fece internare perché troppo moderna per l'epoca.





In cucina con gusto



Insalata radicchio e mirtilli

INGREDIENTI

- 1 cespo di radicchio rosso di Chioggia
- 150 g di quinoa
- 2 cucchiaini di mirtilli rossi
- 2 cucchiaini di pistacchi sgusciati
- parmigiano a scaglie
- 1 cucchiaino di aceto balsamico tradizionale di Modena
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

ESECUZIONE RICETTA **FACILE**

PREPARAZIONE **15 MIN**

COTTURA **20 MIN-25 MIN**

PORZIONI **4 PORZIONI**

L'insalata di radicchio con quinoa, mirtilli rossi e pistacchi è perfetta per un pasto leggero ma bilanciato, con gusto.

Alla base del piatto il radicchio di Chioggia, un'insalata dal cespo tondeggiante e compatto, con foglie di colore rosso dal sapore gradevolmente amarognolo e dalla consistenza croccante. E poi la quinoa, uno pseudocereale di origine andina molto nutriente e ipocalorico, privo di glutine. I mirtilli rossi disidratati richiamano il colore del radicchio e ne contrastano, con dolcezza un po' asprigna, l'amaro.

I pistacchi aggiungono un punto di croccantezza e delicatezza di gusto. Le scaglette di parmigiano regalano la giusta nota sapida.

Mondate il radicchio di Chioggia eliminando la base e le foglie più esterne. Tagliatelo a losanghe non troppo grandi. Lessate la quinoa secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolatela e raffreddatela sotto acqua corrente.

Tostate i pistacchi in una padella antiaderente senza grassi. Trasferite la quinoa in una ciotola insieme al radicchio, ai pistacchi tostati e grossolanamente tritati, ai mirtilli e mescolate. In una ciotolina amalgamate il sale aggiungendo a poco a poco l'olio e continuando a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.

Utilizzatelo per condire l'insalata. Buon appetito!



L'angolo del buonumore

CAMBIO DI STAGIONE NELL'ARMADIO





La pagina di Allenamento

a cura di *Mariarosaria Liscio Sonzogni*

1	2	3	4		5	6
7					8	
9			10	11		
		12				
	13					14
15					16	
17			18	19		
20						

ORIZZ.

- 1. Carnosa come la pesca
- 7. Ci sono quelle a pie` di pagina
- 8. Il cuore di Monica
- 9. L'inizio dello show
- 10. Denominazione di

Origine Controllata e Garantita

- 12. Lega Italiana Famiglie di Fatto
- 13. Il settimo re d'Israele
- 15. Scrittori Associati di Cinema e Televisione

- 16. Gemelle in arrivo
- 17. Le prime del Qatar
- 18. Lo e` un'occasione da non perdere
- 20. Una seguace di un movimento politico di tendenza socialista, sorto in Inghilterra nel 1883.

VERT.

- 1. Piano Nazionale Scuola Digitale
- 2. Out Of Hospital
- 3. Sono uguali nella villetta
- 4. Quelli che hanno pazienti in eta` scolare
- 5. Societe` Nationale des Chemins de Fer
- 6. Associazione Italiana Glicogenosi
- 11. Open For Business
- 12. Low Cost Carrier
- 13. American Association of Advertising Agencies
- 14. Piano Regionale di Azione Ambientale
- 15. Safe Quality Foods
- 16. Rete Rurale Nazionale
- 19. Le gemelle in gara

REDAZIONALE

**“Se tu segui la tua stella,
non puoi fallire a glorioso
porto”**

Inferno, canto xv
Dante Alighieri



Dante Alighieri

700 anni dalla morte

Il 2021 è l'anno del settecentenario della morte di Dante Alighieri, avvenuta a Ravenna, suo luogo d'esilio, nella notte tra il 13 e il 14 settembre del 1321.

La redazione intende celebrare questo anniversario dedicando uno spazio al sommo Poeta, che certo non necessita di presentazioni.

Durante l'anno in corso pubblicheremo un passo tratto dalla sua celebre opera “La Divina Commedia”.



Club *Tre Emme* Livorno

Via San Jacopo in Acquaviva 111 - 57127 Livorno

Tel/fax 0586 238009

Responsabile: *Mariarosaria Liscio Sonzogni*

Redazione: Mariarosaria Liscio, Carla Pullano, Raffaella Iebba

In copertina: particolare "*Le tre età della donna*" 1905 di Gustav Klimt

Per info e contatti: livorno@mogliamarinamilitare.it

Il notiziario è bimestrale e la partecipazione delle socie è auspicabile e gradita.

Se desiderate collaborare, potete inviarci i vostri contributi (resoconti di viaggi, visite in luoghi particolari, tradizioni marinare, curiosità, ricette, recensioni ecc.) che saranno pubblicati nel primo notiziario utile.

E' preferibile che i testi non superino le 2500 battiture e vengano inviati come allegati mail. Le immagini devono pervenire anch'esse come allegati, (non all'interno del testo) in formato .jpg e recare nome dell'autore, didascalia ed eventualmente il titolo, unitamente alla liberatoria in caso ritragga soggetti riconoscibili.

Alla pagina web <http://www.mogliamarinamilitare.it/livorno/> potrete trovare i numeri arretrati, gli eventuali aggiornamenti e ogni altra informazione utile.

grafica editoriale : Raffaella Iebba