

# SALUTE in GRATA

N° 7



ANNO 10 - OTTOBRE - 2017

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE  
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE  
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO  
N° 608 DEL 10/10/2008

## TUTTI I VOLTI DEL TRADIMENTO

**Infedeltà**

Viviamo di gioie e di dolori

**Amore & lealtà**

La ragione contro l'istinto



# N°7

SALUTE mGRATA - OTTOBRE 2017

**"Il Fuori si accorga  
che il Dentro  
è una sua parte "**

## REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Emilio Fratto

CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Mario Grasso

REDATTORI: Paolo Conversano, Roberto Poletti,  
Nicola Labbozzetta, Nicola Antonucci, Antonino Lombardo,  
Danilo Bisio

ART DIRECTOR E GRAFICA: Roberto Trudi Abdelgader

## PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

## LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

## HANNO COLLABORATO

**Peter Paul  
Nico Las  
Massimo Graziani  
Mario Stocchi  
Conos Veran  
Narcotici Anonimi**

# Sommario

SERVIZI	LA CULTURA DEL TRADIMENTO	.3
	COSA C'E SOTTO IL TRADIMENTO	.4
	ISTINTO CONTRO VALORI	.6
	L'OMBRA DEL TRADIMENTO	.8
	UN AMORE A PROVA DI TEMPO	.10
	L'OROLOGIO BIOLOGICO DEL CORPO	.12
	RIFLESSIONI DIETRO LE SBARRE	.14
	ERBORISTERIA: STORIA E CULTURA	.16
ALCOL , DROGHE E COSCIENZA	.18	
I FRUTTI DEL CARCERE	.20	

RUBRICHE	RIPENSANDO ALLA PROPRIA VITA	.22
	UNA MEDAGLIA A DUE FACCE	.23
	LE NOTTE BRAVE DI MILANO	.24
	ENZO MAIORCA: IL VECCHIO E IL MARE	.25
	TE LO DO IO IL CONTANTE	.26
	IL TRIANGOLO RETTANGOLO	.27
	INVENTATA A NAPOLI OGGI SI MANGIA OVUNQUE	.28
	LA CASTAGNA REGINA DELL'AUTUNNO	.29
SALAME D'OCA IN LOMELLINA	.30	

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia  
Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano  
Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294  
[nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it](mailto:nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it)

[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://www.amicidizaccheo-lombardia.it)

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 07/12/2017 alle ore 09:00  
Tiratura copie 6.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

## RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

  
**E**

# editoriale

## LA CULTURA DEL TRADIMENTO

Nicola Antonucci

**I**l tradimento è la violazione, il non mantener fede ad un dovere oppure un impegno, ingannando così la buona fede o l'affetto di chi lo subisce. L'effetto sorpresa è sempre presente, perché in genere viene percepito all'improvviso, scardinando precedenti certezze. Ne parliamo in questo numero, analizzando tanti tipi di tradimento, in campo pubblico e in quello privato, accennando alle motivazioni e alle conseguenze. A partire dal tradimento per antonomasia, quello perpetrato da Giuda nei confronti di Cristo, per arrivare al tradimento coniugale, diventato perfino un luogo comune nelle chiacchiere riguardo i rapporti tra i sessi. Passando per storie private, come quella del carcerato, abbandonato a se stesso, da bambino. Non manca un accenno ad esempi storici, come quello dei gerarchi nazisti che per giustificare i loro misfatti, a modo loro non tradirono il furher. Tutte sfaccettature di questo importante tema, del quale, molto spesso, viene trascurato un particolare, intrinseco alla configurazione di tradimento stesso. Gli usi ed i costumi locali determinano non solo quanto grave il tradimento sia, ma anche se si tratti proprio di questo. E' una valutazione logica e razionale che determina il tradimento e per ogni cultura questo può cambiare radicalmente, talvolta amplificandosi e tal'altra sgonfiandosi sino a poter anche scomparire del tutto. Eloquente dimostrazione di ciò la si ha in talune culture che prevedono la poligamia per i maschi, quindi le donne in quei contesti non se la prendono per il comportamento dei partner se hanno rapporti intimi con altre. Ulteriore esempio lo si ha in culture che richiedono ai membri della propria comunità un atteggiamento omertoso verso il comportamento altrui, la cui violazione viene proprio vista come il non aver mantenuto fede ad un dovere. Mentre in altre culture, come quelle del nord Europa, è vero l'esatto contrario poiché è proprio l'atteggiamento omertoso ad esser visto come il non aver mantenuto fede ad un dovere. Quindi il famoso adagio: "paese che vai, usanza che trovi", trova la sua applicazione anche per il tradimento. Avviso ai naviganti: se non si è d'accordo con le usanze si può sempre emigrare.

# Cosa c'è sotto il tradimento

LE RAZIONI CHIMICHE CHE GUIDANO IL DESIDERIO DI TRASGREDIRE

Paolo Conversano

Un dipinto che rappresenta il tradimento ai danni di Cesare



**L**o tradimento è anche un crimine, che comprende una serie di atti di slealtà o infedeltà. L'autore del gesto è definito traditore. Storicamente il termine si riferisce anche all'assassino di figure di Stato di rango, compreso il sovrano, e in questo caso si tratta di regicidio (definito alto tradimento). La legge italiana definisce vari tipi di reati che posso-

no essere generalmente descritti come tradimento. Si va dalla cospirazione politica all'insurrezione armata contro lo Stato, dalla guerra civile al terrorismo. Prima del 1948 per questi reati c'era la pena di morte, ora la pena massima è l'ergastolo. Sona molteplici i traditori nella storia: Marco Giunio Bruto, con un gruppo di senatori, complottò per poi assassinare il console e dittatore Caio Giulio Cesare. Per non parlare del tradimento nella mitologia greca, con figure come Elena, regina di Lacedemone (futura Sparta) ritenuta la donna più bella del mondo, rapita da Paride, figlio di Priamo re di Troia. Menelao, marito di Elena, scatenò una guerra contro Troia che durò dieci anni. Ma il tradimento più conosciuto della storia nel mondo cristiano è quello di Giuda Iscariota, uno dei dodici apostoli di Gesù, che vendette il Maestro per 30 denari, attraverso il gesto di un bacio durante la preghiera nell'orto dei Getsemani, finendo col passare alla storia come l'uomo simbolo per eccellenza del tradimento. Fatta questa premessa, passiamo al tradimento in campo sentimentale, sicuramente il più esercitato nel mondo: l'infedeltà coniugale, definita anche adulterio o scappatella, in modo più leggero. Viene alla mente un famoso film intitolato "Quando la moglie è in vacanza", pellicola del 1955 per la regia di Billy Wilder. La storia: il protagonista, dopo aver spedito consorte e prole





in villeggiatura, lotta strenuamente per resistere alla voglia di concedersi delle scappatelle. In quel caso la scappatella era una certa Marilyn Monroe (nella foto a sinistra) e le tentazioni sembrerebbero legittime e doverose. In realtà, non è necessario l'incontro con una bomba sexy per cadere nell'adulterio. L'attrazione sessuale può prendere il sopravvento quando meno te l'aspetti. Ma quali forze scatenano l'infedeltà? Sembra ci sia una vera e propria chimica del tradimento, con tutta una serie di elementi che contribuiscono a determinarlo: tentazione del proibito, geni, ormoni, stimoli sensoriali. Gli interruttori del piacere si scontrano, dando origine a un tourbillon emozionale, così prima o poi, tutti possono finire col tradire: la moglie, la compagna o la fidanzata, persino l'amante. Nessuno è immune dal rischio del "famolo strano". Le statistiche parlano chiaro: la gran parte degli italiani, uomini e donne, prima o poi ci casca, e pur conoscendo il rischio, non ci si ferma mai un attimo prima e il danno viene provocato, senza possibilità di tornare indietro. Subito dopo, però, ci si crea un alibi per spiegare come è potuto accadere, accampando scuse e ripromettendosi: non succederà più! Ma le buone intenzioni, ahimè, valgono fino al successivo tradimento. Tutto questo accade per buona parte dell'anno, ma l'apice lo si raggiunge d'estate, complici il sole, l'abbronzatura, la pelle

vellutata e le notti in riva al mare. Le vacanze sono da bollino rosso... non solo per il traffico in autostrada, anche sulle spiagge, nei locali o nelle camere d'albergo, ovunque ci siano una donna od un uomo con cui esprimere le proprie insoddisfazioni sessuali. Perché lo scopo è sempre e solo fine a se stesso: fare sesso. L'amore glorificato "durante", termina nel momento in cui ci si accende la famigerata sigaretta, che allenta l'imbarazzo del "dopo". Poi c'è il traditore seriale che non conosce stagione, sempre a caccia di una preda: abile, attento, adulatore per vocazione, pronto a sfruttare la minima debolezza della vittima predestinata. Caccia di giorno, di notte, in ufficio o in palestra, non c'è limite. Il momento clou arriva quando la moglie viene spedita in vacanza, perché i bambini hanno bisogno di mare. L'uomo con l'istinto innato dell'infedeltà, dopo aver frettolosamente caricato su un treno i propri cari, mette in campo tutto il suo fascino da playboy, portafogli compreso. Non immaginando però che va incontro al classico "cane che si morde la coda". Il famoso "treno dei cornuti" è immancabilmente atteso dai maschi del luogo di villeggiatura dove è diretto, che con altrettanta professionalità, accolgono a braccia aperte la fauna straniera. L'Italia dunque non è solo un paese di poeti e naviganti, ma anche di traditori. Tradire è indiscusso, è biologico... negare è imprescindibile!

# Istinto contro valori

CHE COSA CI UNISCE  
E CI DIFFERENZIA  
DAGLI ALTRI ANIMALI

Nicola Antonucci

**L**a fedeltà altro non è che il mantenere fede ad un impegno preso verso qualcuno, che poi

venga espressa con la devozione del vassallo verso il proprio signore o con l'obbligo all'amore "finché morte non ci separi", assunto verso il proprio coniuge, poco cambia. Essa è la caratteristica di chi si è impegnato ad essere fedele. Infatti si parla di fedeltà coniugale e, oggi che i vassalli non ci sono più, di fedeltà verso la patria; entrambi hanno in comune il giuramento, affinché l'impegno sia ancor più solenne grazie alla sua celebrazione con siffatto rito. Tutti sappiamo che impegnarsi richiede uno sforzo di volontà, è un'incombenza, un onere e come per ogni altro impegno - affinché sia mantenuto e protratto nel tempo - occorre credere in ciò che si fa affinché venga mantenuto vivo il desiderio e la volontà di volerlo attuare. Il punto è proprio questo: mantenere viva la volontà ad essere fedeli. Di fronte all'infedeltà, invece che scagliarsi subito contro chi la pratica, prima occorre verificare se le condizioni non siano cambiate e il motivo per cui, colui che era chiamato alla fedeltà, non ha più voluto sforzarsi per mantenere l'impegno: sono poche le volte che l'infedeltà

è solo frutto di mera indisciplina, svogliatezza, noncuranza o mancanza di principi morali quale l'onore e la dignità. Questo perché la fedeltà non è cieca o automatica, e tantomeno perenne nel tempo. I maggiori casi di infedeltà avvengono quando viene meno la stima, la fiducia o, semplicemente, l'interesse a proseguire nell'impegno preso pertanto, come sopra detto, quando le condizioni sono cambiate. Ecco perché la fedeltà va coltivata e tenuta viva, non solo da parte di chi è chiamato ad osservarla, ma anche da parte di chi la richiede, che deve mantenere integro e vitale il proprio status di degno e meritevole di tale onore. Non va mai dimenticato che quando si chiede fedeltà in realtà si sta chiedendo un impegno costante, che a volte dura addirittura una vita intera, sia che esso riguardi l'amicizia, il lavoro o anche, e soprattutto, nel caso di relazione coniugale. Quest'ultima merita un capitolo a parte in quanto, molto spesso, viene confusa con la fedeltà sessuale. E' noto a tutti quanto ormai sia frequente che uno dei due coniugi si lasci andare, attratto dal





desiderio di novità che presenta un'avventura extraconiugale. Si potrebbe dire che per risolvere il problema basterebbe applicare quanto detto poco sopra circa l'impegno di coltivare e tenere viva la fedeltà da parte di entrambe. Non è così, perché il sesso è, e resta, un atto finalizzato alla riproduzione, innescato pertanto da ancestrali meccanismi inconsci. Infatti basta guardare i comportamenti del mondo animale (di cui non va mai dimenticato che noi tutti siamo parte integrante) che dà la possibilità di riflettere sull'essere umano e le sue convenzioni a riguardo. Osservando gli animali, risulta veramente difficile trovare una specie dedita alla fedeltà sessuale. Quando si parla di sesso negli animali, si parla obbligatoriamente di riproduzione e su tale argomento gli animali sono molto più individualisti di noi. Come tutti ben sanno nel mondo animale la femmina non basa le proprie scelte su attributi come l'intelligenza, il carattere o, magari, i soldi. Essa si concede al proprio partner solo in base alla sua forza o alla sua bellezza, e non vi è alcun obbligo morale di continuità nella scelta del partner, tant'è che solitamente il partner viene quasi sempre cambiato ad ogni nuova stagione degli amori. Il più eloquente esempio di scelta basata sulla "forza"

del maschio la danno senz'ombra di dubbio i leoni, i cui maschi devono combattere gli uni contro gli altri finché solo uno, il più forte del branco, l'avrà spuntata sugli altri maschi contendenti e meritando così l'onore di accoppiarsi, nel rispetto totale da parte degli sconfitti. Esempio, invece, della scelta della femmina in base alla sola "bellezza" del maschio, lo si può agevolmente osservare con il pavone, massima espressione di tale pratica. Infatti, solo il pavone più bello e maestoso viene scelto dalla femmina, e solo dopo che ha dovuto mostrare tutto lo splendore del proprio piumaggio, con tanto di danza e caratteristica apertura finale della coda a ventaglio, rivolto verso la femmina al fine di mostrarle al meglio le proprie coloratissime piume. Quindi, nel mondo animale, come detto, la fedeltà sessuale non viene minimamente praticata. Possiamo quindi tranquillamente concludere che essa riguarda un concetto elaborato dal genere umano e che, talvolta, è solo il frutto della gelosia o del desiderio di possesso.

# L'ombra del tradimento

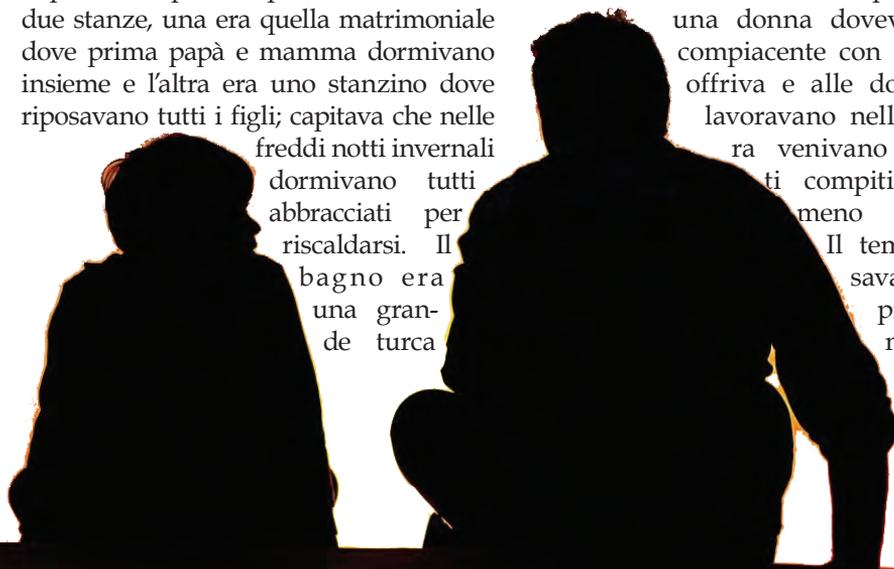
LA VITA DIFFICILE DEL PICCOLO MORO RACCONTATA DA...

Roberto Poletti



**N**ato nel 1929, il primo tradimento lo subisce ad un anno dalla sua nascita. Il padre, partito per l'Australia a cercar fortuna in un viaggio da cui non farà più ritorno, gli renderà la vita ancor più amara. La madre lasciata sola deve crescere i figli, quattro piccole creature, tre femmine e un maschio. Vivevano in una casa minuta, nel cucinino una piccola stufa a legna che serviva per cucinare e riscaldarsi dalle fredde giornate invernali che la natura prepotente della montagna offriva, nella sala comunicante con la cucina un tavolino dove mangiare. Per andare a dormire bisognava uscire di casa e spostarsi al piano superiore dove c'erano due stanze, una era quella matrimoniale dove prima papà e mamma dormivano insieme e l'altra era uno stanzino dove riposavano tutti i figli; capitava che nelle freddi notti invernali dormivano tutti abbracciati per riscaldarsi. Il bagno era una grande turca

posizionata nel cortiletto adiacente alle altre abitazioni, perché era di uso comune con i vicini di casa. L'ultimo locale della casa era una buia cantina interrata, dove la mamma chiudevava dentro tutti i figli per proteggerli quando andava al lavoro. Nel paesino di montagna in cui vivevano la vita era dura, l'ambiente circostante offriva pascoli per chi aveva la fortuna di possedere qualche bestia da allevare, oppure ai fortunati che avevano un fazzoletto di terra, un orto da coltivare. Una vena dove attingere la donava la montagna, erano le miniere del paesino incastonato fra le valli bergamasche. Certo a quei tempi era un lusso avere un lavoro stabile e la madre era riuscita ad ottenerlo; all'epoca se eri una donna dovevi essere compiacente con chi te lo offriva e alle donne che lavoravano nella miniera venivano riservati compiti un po' meno rischiosi. Il tempo passava, il figlio più giovane cresceva, lo chiamavano il "piccolo Moro", in dia-





letto Muri, perché il colore della sua pelle tendeva all'olivastro. Da ragazzino si dava da fare e tutti i lavori che faceva gli venivano retribuiti con un po' di cibo da portare a casa. Questa era un'usanza e toccava a quei ragazzini che non avevano nulla, talvolta partiva verso le baite di montagna per aiutare i contadini che d'estate portavano le mucche al pascolo. Giunto all'età di dodici anni iniziava ad aiutare un vicino di casa che faceva il commerciante di bestiame e con un cavallo e un carretto giravano per le stalle a vendere, comperare o scambiare il bestiame che serviva ai contadini, a volte erano maiali, conigli o galline, altre volte cavalli, vitelle e mucche, ma il salario era misero e per la maggior parte continuava a consistere in cibo. Era così povero che, come afferma un detto popolare, aveva imparato ad uccidere i pidocchi non solo perché gli davano fastidio ma per venderne la pelle. Capisce che cos'è il tradimento e impara ad esercitare il piccolo inganno che è l'anima del commercio. Sì, perché comperare, vendere e guadagnare, è un'arte. Ma il piccolo Muri sembrava avere una dote: il suo occhio, che non lo tradiva mai e riusciva a pesare un animale solo guardandolo e girandogli attorno. Per rendersi ben conto delle misure e delle grandezze usava il suo corpo come metro, si avvicinava e si metteva a fianco dell'animale, per essere certo di quanto fosse grande e capiva quanto poteva pesare. A quel punto iniziava la contrattazione, se il contadino dava un peso spropositato, il piccolo Muri calava il valore al chilo della bestia, raggiungendo in questo modo un prezzo accettabile per rivenderla e se il contadino si intestardiva, partiva

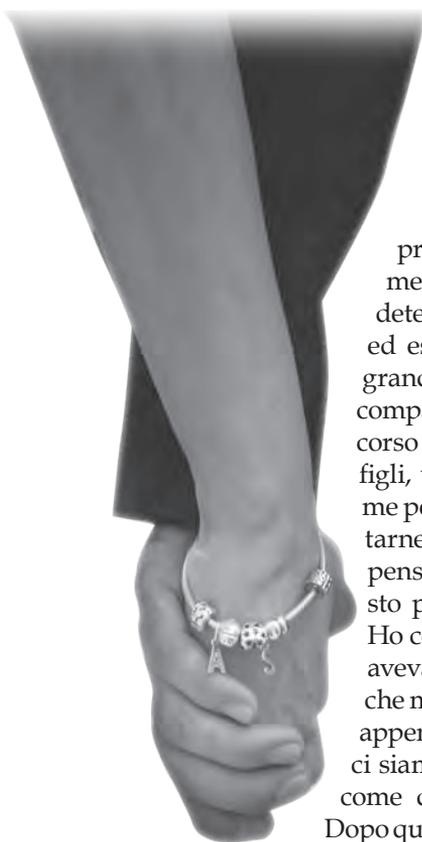
la scommessa. Chi fra i due fosse andato più vicino ad indovinare il peso, avrebbe vinto l'animale stesso, in questo era imbattibile e la bilancia e il suo occhio infallibile gli davano sempre ragione. Un'altra cosa era importante: il patto non scritto, la parola, insomma. Una sua massima era: un uomo vale tanto se rispetta la parola data. Non servivano contratti scritti per suggellare il patto, bastava uno sputo sul palmo della mano seguito da una forte stretta fra i due. E se mancavi alla parola, eri un inaffidabile e nessuno ti avrebbe più creduto. Nella valle dove scorre il fiume Riso le stagioni passano e arrivano i 18 anni, il ragazzo prende la patente e compera il suo primo camion. Crescendo, ne cambierà cinque percorrendo più di tre milioni di chilometri senza contare quelli in auto, diventerà un importante commerciante di bestiame conosciuto in tutta la Lombardia. Si sposerà a 40 anni e avrà due figli, prima una femmina, poi un maschio. Ma sembra che l'ombra del tradimento di suo padre lo segua, ai figli e alla moglie inconsapevolmente trasmette lo stesso tradimento, dedicando tutta la sua vita esclusivamente al lavoro. È una cosa che posso affermare. Perché ho raccontato la storia di mio padre. Materialmente non mi ha mai fatto mancare niente. Gli volevo, e gli voglio bene. È morto nel 2011, quando io mi trovavo già in prigione. Dove sono ancora, e lui continua a mancarci.



# Un amore a prova di tempo

UN SENTIMENTO PROFONDO  
SCONFIGGE LA LONTANANZA  
LEGATA ALLA DETENZIONE

Antonino Lombardo



**F**edeltà, fiducia: sono argomenti che mi riguardano in prima persona. Sfortunatamente, sono da circa 25 anni detenuto ininterrottamente ed essendo sposato con una grande donna che mi ha accompagnato in tutto il mio percorso carcerario, crescendo due figli, venendo al colloquio con me per quasi 30 anni senza saltarne uno in giro per l'Italia, penso di avere da dire, a questo proposito, parecchie cose. Ho conosciuto mia moglie che aveva tredici anni. Dopo qualche mese ci siamo fidanzati, ed appena lei ha compiuto 18 anni ci siamo fatti la famosa fuitina, come diciamo dalle mie parti. Dopo qualche mese era già incinta del mio primo figlio e quando era di 7 mesi mi arrestarono per la prima volta; tempo qualche mese, venne alla luce il mio primogenito. Sono riuscito a vedere, moglie e figlio, solo dopo un po' di settimane, quando lei è stata in grado di poter venire a trovarmi e mi ha fatto conoscere il mio erede. Poi per circa due anni e mezzo è venuta tutte le settimane dietro a me, facendo colloqui, seguendomi anche nelle udienze,

fino a quando dopo circa tre anni sono uscito. Tornando a casa mi sono messo a lavorare con lei al mio fianco e siamo andati avanti come tutte le famiglie. Subito dopo è rimasta di nuovo incinta ma questa volta ero vicino a lei, quando ha partorito una bellissima bambina. Nel giro di qualche anno mi arrestarono di nuovo e dal 1993 ad oggi sono detenuto. Credo di essere un uomo fortunato, per quanto riguarda la fedeltà coniugale, in quanto mia moglie sono 25 anni adesso che mi segue e la dovrò ringraziare finché avrò vita ed esserle grato perché mi ha cresciuto due figli bellissimi, educati, rispettosi delle regole e per me questo è un grande esempio di fedeltà. Penso poi ad un altro caso di fedeltà che mi ha coinvolto personalmente, presso il carcere di Opera. Quando ero lì, c'era in servizio una grande ispettrice. Per la sua bontà e per quello che mi ha trasmesso di positivo penso che di persone come lei ce ne vorrebbero nella vita e Dio le deve dare tutto il bene del mondo perché lo merita; in quell'istituto mi ha dato fiducia e sono stato orgoglioso di questa persona che ho incontrato sulla mia strada, perché è di animo nobile, ci ha dato fiducia per realizzare dei progetti all'interno del carcere, correndo dei rischi per il suo lavoro. Io e tanti altri solo per la stima ed il rispetto che abbiamo per lei, abbiamo svolto i nostri compiti essendo fedeli al rispetto e alla



fiducia che lei a riposto in noi e questo è un altro esempio di fiducia. Se ripenso a tutti gli anni trascorsi in carcere, mi è capitato di sentire tante cose spiacevoli all'interno dei vari istituti che ho girato. Ho conosciuto tanti ragazzi delusi dalle loro compagne che, appena avevano qualche piccola difficoltà, subito li scaricano in carcere. Spesso aspettano il tempo della sentenza e appena è arrivata la pena da scontare, li mollano. Secondo me le novità che porta la tecnologia, hanno contribuito a mettere in crisi il concetto della fedeltà che come molto altri valori, inizia a venire meno. I giovani di oggi da una parte è giusto che corrano dietro a trasmissioni come quella del Grande fratello o dietro ai programmi dei tronisti, perché è normale che ci sia l'evoluzione in tutto, ma per quanto riguarda il rapporto di coppia, i ragazzi iniziano a frequentarsi senza creare le basi. La fanno semplice, dicono: ci siamo conosciuti e ci amiamo. Ma come fai, io mi chiedo, a conoscere una persona in così poco tempo per poter iniziare un rapporto di fiducia così delicato, quando io che sono in età avanzata, ancora non mi conosco bene? Figuriamoci un'altra persona conosciuta in così poco tempo. Con la loro superficialità, come possono parlare di lealtà, di vivere in simbiosi l'uno per l'altro? Percepire, quasi a distanza, se l'uno sta male, pensare intensamente

all'altra parte, preoccuparsi per quella persona, avere delle certezze che ti fanno essere più sicuro di te stesso, basarsi sul trascorrere una vita assieme e potersi fidare l'uno dell'altro. È come se vuoi costruire una casa ma inizi dal tetto, giustamente ti cascherà in testa. Io penso che ogni rapporto va prima consolidato, poi vissuto. Allora sì che si può parlare di fiducia e fedeltà, perché quella persona ti deve trasmettere della sicurezza. Sentire nel tuo animo che quando stai per affrontare un qualsiasi problema sai a chi appoggiarti per una parola, un consiglio, un'opinione, e sai che, sicuramente, agisce per il tuo bene e non di parte. Sapere che hai un amico, un'amica, imparziale che ti dice quello che pensa e non quello che ti farebbe piacere sentirti dire. Quando due persone raggiungono questo equilibrio nella vita, se uno è fortunato, e riesce nel corso dell'esistenza ad incontrare tre, quattro persone così, non ha importanza il sesso, ma ha importanza il comportamento leale di un amico o amica, compagna o compagno, sono convinto, ed è il mio augurio per ogni essere umano, si completa come uomo, arricchendosi di qualcosa che appartiene al campo delle rarità.



# L'orologio biologico del corpo

PROCESSI FISIOLGICI  
CHE ARMONIZZANO  
EQUILIBRIO MENTALE E FISICO

Mario Stocchi

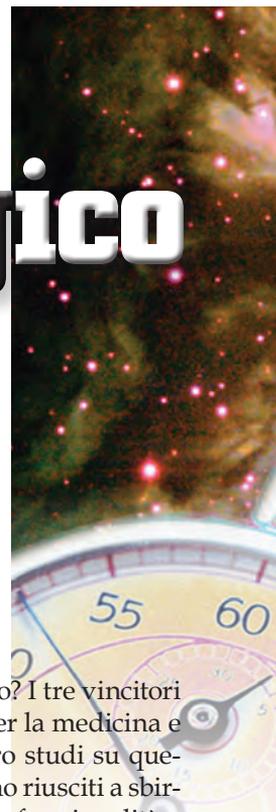
**N**otizia di pochi giorni fa che tre scienziati americani, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young, hanno vinto il Premio Nobel 2017 per la medicina grazie alla scoperta del cosiddetto orologio biologico dell'uomo. In pratica, essi hanno isolato il gene al centro del meccanismo di adattamento. La vita sulla terra si adatta quotidianamente al movimento di rotazione del nostro pianeta e gli organismi viventi, inclusi gli esseri umani, hanno un orologio biologico interno che li aiuta ad anticipare e ad adattarsi al ritmo regolare della giornata. Ma come funziona effet-

tivamente questo orologio? I tre vincitori del premio Nobel 2017 per la medicina e la fisiologia, grazie ai loro studi su questo interessante tema, sono riusciti a sbirciare all'interno di questa funzionalità e a chiarirne le proprietà interne. Le loro scoperte hanno aiutato a spiegare come le piante, gli animali e gli esseri umani adattano i loro ritmi biologici in modo da renderli sincronizzati con i movimenti della terra. Nei loro studi, i tre scienziati hanno utilizzato i moscerini della frutta come organismo modello, riuscendo ad isolare un gene che regola il normale ritmo biologico quotidiano. Hanno dimostrato che questo gene produce una proteina che si accumula

nelle cellule durante la notte, mentre viene poi degradata durante il giorno. Nell'uomo tutto questo avviene con un'enorme precisione: il nostro orologio interno adatta la nostra fisiologia alle diverse fasi della giornata, regolando funzioni importantissime come i livelli ormonali, il sonno, la temperatura corporea e il metabolismo. Il nostro benessere vacilla, di conseguen-



Gli scienziati americani Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young,





za, quando c'è un disallineamento temporaneo tra l'ambiente esterno e il ritmo interno, come ad esempio quando si verifica un jet lag dopo un lungo viaggio aereo con molti cambi di fuso orario. E la scienza indica anche che il cronico mancato equilibrio tra il nostro stile di vita e il ritmo circadiano è associato ad un aumento del rischio di varie malattie. La maggior parte degli organismi viventi è in grado di anticipare i cambiamenti quotidiani dell'ambiente, riuscendo così ad adattarsi. Già nel XVIII secolo un astronomo francese, studiando le piante di mimosa, aveva scoperto che le foglie si aprivano di giorno e si chiudevano al crepuscolo, e si chiese cosa sarebbe successo se la pianta fosse stata posta in un'oscurità costante: scoprì che le foglie si aprivano e si chiudevano anche senza la luce del sole, come se seguissero un loro ritmo interno. Durante gli anni '70 del secolo scorso lo scienziato Bender e il suo allievo Konopka notarono che le mutazioni di un gene fino ad allora sconosciuto e da loro battezzato "period", interrompevano l'orologio circadiano nel moscerino della frutta. Il gene era stato individuato, ma ancora non si sapeva come potesse influenzare il ritmo circadiano. A scoprirlo sono stati appunto i premi Nobel di quest'anno, sempre studiando i moscerini della frutta. Dopo essere riusciti ad isolare il gene "period", hanno scoperto che una

proteina codificata dal gene, e da loro chiamata "per", si accumula durante la notte per degradarsi durante il giorno. In pratica hanno notato che i suoi livelli oscillavano durante le 24 ore, in perfetto sincronismo con il ritmo circadiano. La tappa successiva fu capire come si generassero queste oscillazioni circadiane, e soprattutto come fossero sostenute. Gli scienziati ipotizzarono che la proteina "per" bloccasse in qualche modo l'attività del gene "period". Le loro ricerche lo confermarono, e scoprirono anche che per farlo, la stessa proteina, prodotta nel citoplasma, doveva raggiungere il nucleo della cellula, perché è lì che si trova il materiale genetico. Successivamente, i tre studiosi premi Nobel hanno compiuto altre scoperte fondamentali sulle componenti molecolari di questo meraviglioso meccanismo; hanno scoperto ad esempio altre proteine necessarie per l'attivazione del gene "period" e hanno scoperto inoltre il meccanismo con cui la luce riesce ad influenzare e a sincronizzare il nostro orologio interno. A questo punto si può dire con certezza che i loro studi hanno contribuito ad aprire un vastissimo campo di ricerca, con sicure ripercussioni dirette sulla nostra salute. Per concludere, una curiosità: il termine "circadiano" deriva dai due termini latini "circa diem", che significano letteralmente "intorno" e "giorno".

# Riflessioni dietro le sbarre

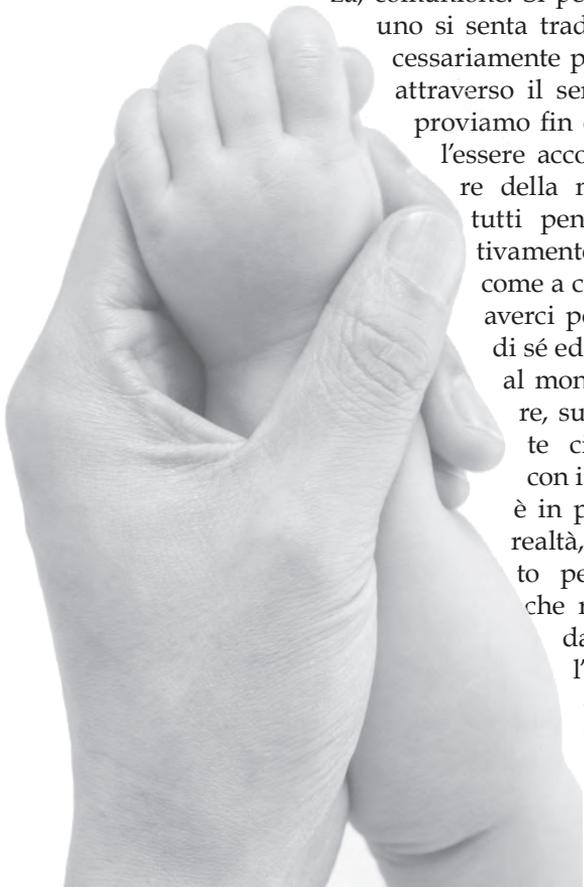
DA DOVE NASCE  
E A CHE COSA PORTA  
IL SENTIRSI TRADITI

Massimo Graziani



**C**hi non è mai stato tradito? Credo che tutti noi, chi più chi meno, si sia dovuto confrontare con questo doloroso sentimento. Ma cos'è il tradimento? Certo è che alla sua base, vi è sempre un sentimento di fedeltà, appartenenza, comunione. Si perché affinché uno si senta tradito, deve necessariamente passare prima attraverso il sentimento che proviamo fin dalla nascita, l'essere accolto dall'amore della mamma. Noi tutti pensiamo, istintivamente, alla madre come a colei che dopo averci portato dentro di sé ed averci messo al mondo con dolore, successivamente ci ha nutrito con il suo latte. Ciò è in parte vero. In realtà, il nutrimento per eccellenza che riceviamo fin dall'inizio è l'amore incondizionato e gratuito che ci viene donato, comunicato, e largito,

semplicemente con l'essere tenuti tra le braccia: questo è un patto, un legame, un segno di fedeltà per il futuro, è l'imprinting, ciò ci dona un gratuito sentimento di appartenenza e di comunione profonda. Questo è il primo sentimento che proviamo dal momento in cui emettiamo il nostro primo vagito. Quante parole per determinare una cosa così semplice e profonda! Certo è che da quel momento, il legame che si viene a creare è fortissimo, per questo lo ricercheremo in ogni futura relazione. Per questo, fortissima sarà la nostra reazione di smarrimento e perdita, nel momento che questo legame viene interrotto. Quando ci sentiamo traditi, ci pensiamo autorizzati a reagire con forza e sdegno ogni qual volta percepiamo di essere stati abbandonati: quello che si percepisce è un vuoto atavico, una ferita profonda, una perdita insostituibile, ciò che noi percepiamo come immensamente intollerabile, totalmente devastante, dato che è la base di ogni nostri rapporto con ciò che ci circonda. Tutto ciò ci aiuta a comprendere che essere traditi fa parte della vita, senza di esso non potremo definirci vivi; è impensabile che qualunque rapporto possa essere eterno, neanche quello con colei che ci hai generato, tant'è vero che anche lei prima o poi ci lascia, producendo in noi un vuoto in apparenza incolmabile. Questo sentimento lo chiamiamo lutto, uno stato più





o meno transitorio di perdita, che naturalmente siamo in grado di elaborare in un congruo tempo, in modo tale da riporlo in un cassetto della nostra mente e sostituirlo con altri sentimenti, riprendendo la nostra vita di relazione, magari arricchiti nel dolore e fortificati da esso. Certo è che non è da tutti comprendere questo, mentre si è sopraffatti dal sentimento primario tra i più importanti per la nostra sopravvivenza, di conseguenza l'istinto ci porta a rifiutarlo, a combatterlo, e magari ad attribuire ad altri la causa del nostro stato. Ciò è l'origine di profonde frustrazioni, grande dolore, incommensurabile rabbia, sentimenti verso i quali, a volte reagiamo con un sentire di autodistruzione che può portarci all'annientamento nostro e di chi riteniamo causa di ciò. Questa disfunzionale modalità è causa di aberrazioni, come alcolismo, tossicodipendenza, delinquenza, fin anche violenza e omicidio, portandoci per una via senza ritorno, verso la morte interiore, la distruzione degli altri e di noi stessi. A causa di ciò, all'improvviso e senza rendercene conto, ci troviamo in carcere immersi nel nostro dolore senza sapere neanche il perché. Ci troviamo nei guai: tutto è perduto? No. Qualsiasi sia la nostra età e la nostra esperienza siamo ancora in tempo per elaborare quel lutto che ci ha portato all'autodistruzione e trovare in esso il motivo di rinascere. Per me è la

fedele, per te è il lavoro, per quell'altro è la socialità, la famiglia, la propria storia, le proprie origini, per ognuno un modo diverso di ritrovare se stesso attraverso gli altri. Questo si chiama rimettersi in gioco, saper trovare nuove risorse, adeguate alle nostre necessità attuali accantonando le vecchie modalità per far posto alle nuove. Ogni esperienza che viviamo, sia essa positiva che negativa è comunque una lezione di vita dalla quale attingere per riprenderci in mano il nostro futuro e plasmarlo secondo le nostre mutate necessità, onde poterci integrare nella comunità che ci accoglierà chiedendoci solamente di rispettare le regole, da tutti gli appartenenti decise di comune accordo. Questo vuol dire che noi siamo dei privilegiati, visto il nostro differente percorso di vita, in grado di poter dire la nostra nel merito, per aver prima sperimentato sulla nostra pelle il significato di non appartenenza. Forse è troppo duro d'accettare, è che non siamo noi ad essere stati traditi, ma forse siamo stati noi i primi a tradire? Non è un'accusa, bensì la scoperta di un destino ben preciso, non siamo esseri infallibili, e per questo possiamo sbagliare, certo perseverare è diabolico, per questo meglio è ricominciare. Fortunatamente all'errore è sempre possibile riparare. La consapevolezza di ciò è il nostro riscatto sociale. Il tempo necessario per capirlo la nostra pena.



# Erboristeria: storia e cultura

PIANTE E ANTICHI RIMEDI NATURALI AL SERVIZIO DELL'UOMO

Nico Las



**A**bbiamo già avuto modo di interessarci di questo argomento, che tra leggende, favole, tradizione e realtà, affascina e stimola curiosità. Le erbe curano? Con Ippocrate (460 a.C.) la scienza comincia a classificare le piante e i loro benefici. Questo patrimonio culturale, iniziato con l'uso sperimentale delle piante, oggi, mediante mezzi di ricerca atti ad isolare i principi attivi e ad individuare i meccanismi d'azione delle erbe, ha determinato la nascita di un'erboristeria moderna. Un tempo, attraverso rimedi casalinghi popolari, si utilizzavano spezie ed erbe medicinali spontanee; fresche o essiccate, estraendo sostanze con procedimenti di infusione in vino o grappa. Tali usanze sono oggi ricorrenti, specialmente nelle vecchie generazioni senza una valenza scientifica. Preparazioni galeniche sofisticate venivano preparate da persone specializzate o farmacisti. I loro fornitori erano persone esperte che raccoglievano piante medicinali coltivate e per lo più

spontanee. Nel corso dell'industrializzazione l'erboristeria è stata modernizzata. La raccolta selvatica d'un tempo è stata sostituita da coltivazioni agricole specializzate. I prodotti erboristici provengono dalle industrie alimentari, cosmetiche, erboristiche, farmaceutiche. L'industria li elabora in integratori alimentari, prodotti nutraceutici, cosmetici naturali, farmaci erboristici non sintetizzati. In Italia il primo decreto legge emanato in funzione dei prodotti erboristici risale al 1931; riguarda la coltivazione, la raccolta e il commercio delle piante officinali. La professione di erborista può essere esercitata solo se in possesso di un diploma di laurea triennale e di relativa autorizzazione commerciale. In Italia non è ancora presente alcuna abilitazione al titolo di erborista. La FEI (Federazione Erboristi Italiani) a fronte di ciò oltre a tutelare in mancanza di sufficienti leggi la figura del professionista, si occupa di tenere un registro degli erboristi diplomati. Per la fitoterapia, principale argomento di studio dell'erborista, che in quanto tale è





**30 COMPRESSE**

Integratore alimentare a base di erbe officinali utile per favorire il transito intestinale

Ingredienti	per dose giornaliera (2 cpr)
Senna bacelli e.s.	160 mg
Frangola corfiacca e.s.	120 mg
Rubarbaro radice e.s.	120 mg
Mela tosta p.m.	96 mg
Senna foglie e.m.	16 mg
Chiodi di garofano p.m.	10 mg
Canella corteccia p.m.	10 mg
Carbone attivo p.m.	40 mg

peso: 36g

l'unico a possedere nozioni che la riguardano, non sono previsti studi specialistici, né per i laureati in farmacia né per quelli in medicina e chirurgia. La fitoterapia è la disciplina medica che si serve delle piante e dei loro derivati per scopi medico-terapeutici. Era ed è, da sempre, una pratica terapeutica. È adottata da medici, dietisti, naturopati, veterinari, terapisti alternativi e complementari. Prodotti industrialmente fabbricati sono reperibili nelle erboristerie, in parte nelle farmacie, e alcuni, a carattere alimentare, in supermercati biologici, specifici per celiaci, ecc. I prodotti erboristici sono usati per alleviare disturbi, dolori, stress, ansia, aumentare la concentrazione, combattere la forfora, alleviare irritazioni e infiammazioni endogene e esogene, integrare nutrienti per individui allergici o intolleranti ad alcune sostanze. Il vantaggio dei prodotti erboristici è rappresentato dalle poche controindicazioni che rendono i prodotti stessi, non sintetizzati, più sicuri di quelli farmaceutici concentrati sinteticamente e con molte controindicazioni; lo svantaggio è costituito dai costi e dai tempi di cura piuttosto lunghi, anche se l'assunzione prolungata non presenta alcun problema come invece avviene con i farmaci di sintesi. Tanti sono i farmaci che si basano su sostanze sinte-

tizzate da piante e non in laboratorio. In tempi remoti, i medici oltre far capo agli erbari si servivano di elenchi di piante con i corrispettivi effetti terapeutici. L'erbario medicinale è la raccolta di specie spontanee e coltivate di interesse erboristico. Altra branca parallela di cure è la fitogalenica. Il nome proviene dal nome del medico Galenus. Con galenica si intende la preparazione di farmaci (dal greco φαρμακόν che vuol dire veleno) e rimedi, partendo da droghe grezze, sostanze chimiche o sostanze ausiliarie. Era ed è l'arte di speziali e farmacisti. Da circa cento anni usano tabelle correlative tra gruppi di principi attivi e piante che li contengono. Il codice merceologico di farmaci, eccipienti e additivi sono raccolti nella farmacopea ufficiale attualmente in vigore. Queste preparazioni richiedono grande cautela ed esperienza. Bisogna saper calcolare la quantità di principio attivo contenuto nelle piante o parti di piante utilizzate. Difatti questa quantità può variare sensibilmente a seconda di vari fattori, come il terreno di coltivazione con i suoi nutrienti presenti, la luce, il Ph, la temperatura, le perturbazioni atmosferiche, il metodo di raccolta, il tempo balsamico della pianta, la modalità di produzione, il controllo, la conservazione.



# Alcol, droghe e coscienza

PER GUARIRE  
È NECESSARIA  
LA VOLONTÀ

Narcotici Anonimi

**M**i chiamo S.D. e fino a quasi cinque anni fa, ero un dipendente da sostanze. Da piccolo mi sono sempre sentito inadeguato. Cercavo una fuga mentale che mi permettesse di non essere dov'ero, a questo si aggiungeva una forte insicurezza, causata anche da una macchia che avevo sul viso. Alla ricerca di un'evasione, la prima sostanza che ho usato è stato il cibo, mangiavo in modo compulsivo, tanto che presi molto peso. Mi vergognavo sia per il sovrappeso che per la macchia sul viso che tentavo di coprire come potevo, con la mano o delle sciarpe. Mi sentivo solo e chiuso in me stesso, mi sembrava di essere sempre osservato, deriso. Nemmeno con i miei genitori riuscivo ad aprirmi, mi hanno voluto bene, ma mancava l'indispensabile: essere ascoltato. Ricordo quando assaggiai il mio primo bicchiere di vino a 9 anni, la sensazione fu di sollievo immediato, tutto quel peso era scomparso: avevo trovato la mia via di fuga. Sono andato avanti così per anni, bevendo qualunque cosa capitasse, l'alcol, le droghe e la musica mi permettevano di non sentire tutta quella sofferenza. A 18 anni ho provato la cocaina: è come se in quel momento fosse cominciata una relazione con questa droga, mi permetteva di fare

le cose che da lucido non ero capace di fare, perdevole la timidezza, potevo parlare con tutti e sentirmi bene. Ho sempre creduto di poter smettere quando volevo, non avevo mai l'impressione di essere un tossicodipendente, ma ben presto mi sono accorto che non mi bastava mai. Ho avuto almeno tre collapsi. Il periodo in cui la droga mi permetteva di stare bene con me stesso e con gli altri finì in fretta, cominciai a isolarmi, non volevo vedere né sentire nessuno, ero chiuso in casa e qualsiasi rumore mi faceva impazzire. Avevo manie di persecuzione, mi sentivo osservato, seguito. Era diventato tutto ingestibile tanto che a breve lasciai il lavoro che facevo con mio fratello. Avrò promesso mille volte a chi mi stava vicino che avrei smesso ma sempre invano, sono arrivato al punto di drogarmi contro la mia volontà. Ho provato ad andare al Sert o in chiesa, ma niente ha funzionato, non ero pronto ad arrendermi. Poi sono stato chiamato al militare e ho pensato che avrei risolto il mio problema, in effetti sono rimasto pulito qualche mese ma poi ho ricominciato. Una sera ho provocato una rissa nella camerata, mi hanno processato e condannato a 5 giorni di cella militare.



**NARCOTICI ANONIMI**

ICI  
MI



Finito il militare ho capito che dovevo fare qualcosa. Ho provato di tutto, per esempio sono andato via dalla mia città ma non è cambiato nulla per tanti anni. Allora sono tornato a casa pensando che il problema fosse il luogo, ma dovunque andassi tutto ricominciava dallo stesso punto, anche peggio. Una notte sono andato in campagna da solo e pieno di droga, mi sono sentito disperato e a un certo punto ho gridato aiuto. Avevo trent'anni e ho sentito che così non potevo andare avanti. La mattina seguente sono scappato a Milano. Dormivo in strada e mangiavo alla mensa per i poveri. Quando ormai non avevo più speranza mi sono ricordato che al Sert tempo prima mi avevano dato un biglietto di Narcotici Anonimi. Ho cominciato ad andare alle riunioni, volevo smettere ma avevo aspettative molto basse, poi però qualcosa è scattato: era l'unico posto dove venivo accettato per com'ero, i membri mi davano un abbraccio e uno di loro mi ha persino ospitato a casa sua. Hanno creduto in me anche quando non ci credevo io stesso. Oggi sono 4 anni e 9 mesi che non uso alcuna sostanza. Narcotici Anonimi mi ha dato la possibilità di fare un

lavoro su di me da cui traggo beneficio io e chi mi sta intorno, oggi posso vedere veramente chi sono, vivere secondo dei sani principi che mi hanno ridato la voglia di vivere: prima speravo sempre di morire o pensavo di uccidermi, oggi invece riesco ad affrontare le cose e a vivere serenamente. Certo, la vita da pulito non è facile: passo momenti buoni e altri meno buoni ma non mi sento più inadeguato, mi accetto per quello che sono e so che posso sbagliare. Ho un lavoro e sto costruendo delle relazioni sincere. Ho compreso che non basta stare pulito, ho bisogno di avere fiducia nelle persone, di affidarmi a un potere più grande di me. So che tutto è "solo per oggi", le macerie del mio uso ci sono ancora e non basta essere pulito da più di 4 anni per cancellarle, devo ogni giorno rinnovare il mio recupero se voglio conservare ciò che ho. La cosa più importante che ho scoperto è che ho un tesoro, ma a differenza di quelli materiali, questo tesoro più lo condivido e più diventa prezioso, è il recupero che ho trovato grazie a Narcotici Anonimi. Frequento le riunioni regolarmente e in più faccio servizio all'interno del carcere di Bollate.

# I Frutti del carcere

COME IL LAVORO  
PUO' AIUTARE  
A RITROVARE SE STESSI

Roberto Poletti

**I**l lavoro nobilita l'uomo, ma quando non ce n'è e si è in prigione, bisogna inventarselo. E' con questa considerazione che vogliamo ricordare la manifestazione che si è tenuta alla fine di settembre, a Milano, nel chiostro del museo diocesano Carlo Maria Martini in corso di Porta Ticinese 95, intitolata "I frutti del carcere". Nel porticato che faceva da contorno allo spazio verde, erano presenti cooperative e associazioni che ruotano attorno alle carceri e i detenuti con l'esposizione dei loro prodotti, dal cibo all'artigianato. Partito con altri detenuti dalla Casa di reclusione di Bollate, siamo arrivati alla manifestazione. Faccio parte della redazione del giornale "Salute Ingrata", realizzato da un gruppo di carcerati e per l'occasione, sono stato assegnato alla postazione di Nicola Garofalo, direttore editoriale del giornale, presidente dell'associazione un Ponte per Onesimo e responsabile del locale Antichi maestri Osteria che si trova in piazza Vesuvio a Milano e che durante la manifestazione, ha esposto i propri prodotti. Per dovere di cronaca, confesso che è stata la mia prima uscita dopo circa sette anni di galera: ho provato la sensazione di vivere una dimensione diversa, che avevo dimenticata. All'inizio impacciato e impaurito, sciolgo poi le briglie della timidezza e inizio a conversare con la ragazza della bancarella accanto, volontaria nella libreria popolare di via Tadino, che espone dei libri di lette-

ratura carceraria, da testi di poesie scritte da detenuti a volumi importanti come "Dei delitti e delle pene" di Cesare Beccaria. Facciamo una bella chiacchierata, che mi invoglia a conoscere anche le altre persone presenti alla manifestazione. In uno stand poco distante espone "Arte e cuoio" della Casa di Reclusione di Bollate, composto da produttori di unici e pregevoli manufatti in pelle e cuoio; accanto, il sarto di Bollate, Maurizio Gentile. E ancora, poco più in là, ecco le studentesse dell'Università Milano-Bicocca, che organizzano, insieme ai detenuti, sul palcoscenico del teatro del carcere di Opera, storie di vita, intitolate "Giochi di luci e ombre". Poi, mi appaiono dei violini, esposti e realizzati da un gruppo di detenuti di Opera, che racconta con quanta cura li realizza; al lato, un gruppo di volontarie arrivate ad esporre i manufatti dei carceri della Puglia. Tra le idee che animano la produzione, ce n'è una particolarmente brillante: quella di recuperare materiale di scarto e riutilizzarlo per donargli nuova vita, un pregio indiscutibile che viene adottato da molte associazioni presenti. Alla base c'è sempre la convinzione che dalle cose dismesse si può guadagnare. Questa è anche l'idea dell'artista, proveniente da Napoli, a cui la crisi economica non ha dato tregua e, reinventandosi il lavoro di falegname, ha prodotto delle piccole sculture in legno ricavato dai rifacimenti di vecchi solai. Per l'occasione espone

# I FRUTTI DEL CARCERE

Esposizione delle produzioni carcerarie e incontri di approfondimento sui temi della detenzione e delle alternative al carcere

ASSOCIAZIONE  
PER I DIRITTI  
SOCIETÀ

5ª edizione



Foto Emmanuel Mathez. Per gentile concessione di A.s. Nocetum Onlus - Valle dei Monaci

Sabato 30 settembre 2017

10:00 - 18:30

Museo Diocesano Carlo Maria Martini

Corso di Porta Ticinese, 95

materiale di qualità superiore rendendo l'utile del suo esercizio ai massimi livelli, esponendo quadri dipinti dai figli dei detenuti, mentre i detenuti del coro di S. Vittore, cantano "Voglio trovare un senso a questa vita". Mi sono imbattuto anche in un esempio di come le buone idee possano prender il volo, come quelle del detenuto Fernando da Silva, proveniente da San Paolo del Brasile, 36 anni, condannato in appello a 18 anni di reclusione. Inizia a scontare la pena nel carcere di Solliciano, una volta in carcere in uno spazio ristretto e con lunghe ore a disposizione, comincia a pensare a una nuova macchina in grado di aiutare le persone a differenziare la spazzatura guadagnando, mette nero su bianco l'idea e, con le scatole delle merendine e poco altro costruisce in cella un modello di macchina, la Riselda. Alla sua invenzione sceglie di dare il nome della madre. Fernando è diventato il collante del progetto "Keep the Planet Clean". il gruppo sostenuto da nuove collaborazioni e amicizie come quella con Matteo Gorelli, studente di scienze dell'educazione all'università Bicocca, che lo porta a spostare il suo progetto per riuscire a coniu-

gare i principi di recupero di esseri umani "rifiuti" dell'educazione, con la vera spazzatura. Grazie a questo team parte la raccolta differenziata a Bollate, che si spera doni posti di lavoro ad altri detenuti. Ancora una realtà, quella della produzione di alimentari in carcere, dai forni per fare il pane ai prodotti di pasticceria: bello il principio citato del laboratorio "Buoni dentro", che non assume persone per produrre pane, produce pane per creare occupazione. Verrebbe da dire buoni dentro e buon senso, perché in Italia ci sono più di 60.000 detenuti e solo 2.000 lavorano: una percentuale troppo bassa per invertire la rotta e puntare sul lavoro come mezzo per il reinserimento sociale. Non ci serve un carcere che punisca e umili, ma un carcere che aiuti a non ripetere gli stessi errori. Molte associazioni che ruotano attorno alle carceri, aiutano chi è dentro ad imparare un mestiere. Finito questo periodo di formazione, cosa succede? Uso questa frase presa dalla locandina del Consorzio Via dei mille di Milano. Per incoraggiare tutti noi: "Non è la più forte delle specie che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva al cambiamento".

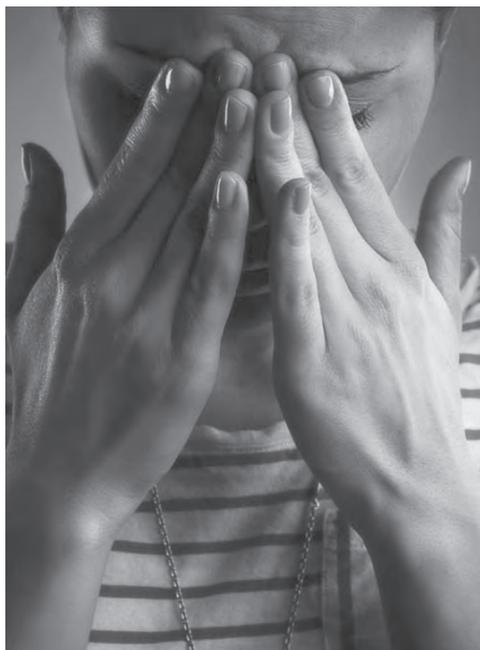
# Ripensando alla propria vita

UN RAPPORTO D'AMORE  
PROFONDO TI SOSTIENE  
NEGLI ANNI DEL CARCERE

Quando la mia vita è cambiata, nel momento in cui sono entrato in carcere, ho pensato a molti fattori che hanno determinato la mia caduta. In questa condizione, ho poi iniziato a farmi una serie di domande infinite forse per determinare quali fossero le mie reali responsabilità o quale potesse essere in un futuro non tanto prossimo, la mia via d'uscita. Durante queste riflessioni, ho cambiato in maniera profonda la visione di alcune delle mie paure. Conclusione: ho capito che la mia paura più grande è quella di essere tradito. Tradito ... chi non lo è stato almeno una volta nella vita, nel campo dell'amore oppure in quello dell'amicizia? Il problema reale è che, in ogni caso, non ci si abitua mai. Finendo in disgrazia, ho pensato che finalmente tutte le cose peggiori che mi potessero succedere, erano ormai accadute, e che da allora in poi ci sarebbe stata una forma di rinascita, anche se faticosa, che mi avrebbe portato a riaver fiducia di nuovo nel prossimo. Devo dire che ho trovato nella mia famiglia

una fonte di calore che mi ha dato la forza di andare avanti, senza subire ulteriori delusioni. Quando sono finito in carcere, ho pensato molte volte, quasi in maniera ossessiva, alla mia compagna che era costretta a vivere una relazione senza poter mai stare con me, ho pensato più volte alla possibilità che lei si rifacesse una vita e che mi lasciasse. Questo non è avvenuto, ma ho visto in questi quattro anni di carcere tantissime famiglie che si sono sfasciate, non solo perché la moglie ha tradito il marito, ma soprattutto perché lo ha abbandonato da solo in una situazione pessima, molte volte negandogli pure il diritto di vedere i figli. Considerato tutto ciò, mi ritengo fortunato a poter dire di avere ancora una bella famiglia dopo questa esperienza, anche se mi rendo conto che ci sono tante persone intorno a me, meno fortunate e che stanno soffrendo un dramma dal quale

difficilmente potranno uscire, senza avere gravi ripercussioni morali. Se è vero che si semina quello che si raccoglie, è anche vero che se i detenuti potessero passare del tempo con le famiglie in maniera privata, senza essere sotto l'occhio del "grande fratello", ci sarebbe una maggior possibilità di mantenere vive le relazioni con le proprie compagne e con i propri figli: alle volte una carezza fa molto di più di mille parole o di una borsa elegante. Il poter abbracciare la persona che si ama trasmettendole l'affetto di cui lei ha bisogno, potrebbe evitare un logoramento del rapporto che sembra quasi inevitabile.



# Una medaglia a due facce

I RAPPORTI UMANI  
TRA FEDELTA'  
E TRADIMENTO

La fedeltà è un valore d'altri tempi in contrapposizione al tradimento, basato sulla fiducia riposta in una persona o una collettività. Sin dall'antichità, l'uomo ha manifestato un'inclinazione particolare a prediligere questo valore, tanto che nei rapporti sociali ha sempre occupato un posto di grande importanza. Nel rapporto coniugale la fedeltà è la base del legame, per cui tutto sembra combinarsi perfettamente, almeno fino a quando non s'incappa nel tradimento sentimentale. Ma anche l'amicizia tradita mette in evidenza che questo profondo legame può subire alterazioni, una devianza nella quale molti possono ritrovarsi. Pensare all'amore tradito o all'amicizia rinnegata fa apparire ancora più grave il tradimento soprattutto per la fiducia attribuita e mal riposta, da parte di chi patisce l'amarezza di non individuare giustificazioni chiarificatrici per dare senso all'accaduto. Chi tradisce, una volta smascherato tenta di trovare



scuse senza comprendere che continuare su questa strada equivale alla ripetizione del gesto. Cosa porti l'uomo ad andare oltre il confine della serietà è un fatto ancora sconosciuto, ipotesi se ne fanno tante, ma pur sempre ipotesi rimangono, visto che un vero studio in materia non è stato mai condotto. Eppure tutti i giorni sentiamo dall'amico, dal conoscente, racconti di comportamenti che riguardano il tradimento, argomento che scatena sdegno, rabbia, persino odio e senza renderci conto ci troviamo a giudicare; certamente non possiamo dire che sia un male solamente di quest'epoca, poiché da sempre l'uomo risulta sensibile a lasciarsi prendere la mano e farsi condurre oltre il confine della fedeltà. Se guardiamo alla storia, veniamo a conoscenza di fatti clamorosi in cui la fedeltà, dichiarata e

mantenuta, è stata la causa scatenante di grandi crimini. Un sempio: nel pieno del loro mandato i gerarchi nazisti promettevano fedeltà al fuhrer macchiandosi di crimini terribili contro l'umanità, anche se poi al processo di Norimberga la loro difesa era basata sul fatto che si dichiaravano meri esecutori di ordini, come se ciò giustificasse le loro azioni. E tutto in nome della fedeltà. Pertanto, non sempre risulta facile vivere in coerenza con questo valore, e questo esempio, crudo, potrebbe far apparire ancora più difficile la gestione di questa attitudine che risulta conforme con quella categoria di persone ritenute socialmente serie. Conclusione: bisogna tenere conto che gli esseri umani sono deboli e che spesso risulta difficile vivere coerentemente con i valori professati e condivisi dalla società...

# Le notti brave di Milano

NOSTALGIA  
DI UN'ETÀ PASSATA  
TRA ARTE E VIZI



**S**ono le 2 del mattino, la notte è ancora giovane e il tour de force del "tutto in una notte", dà inizio alle scorribande nella Milano by night, tra peccato e desiderio, trasgressione a tutti i costi, donne e droga. Questo era il mix di desiderio del maschio



virile, che vagando da un locale notturno all'altro era sempre alla ricerca di emozioni nuove e piccanti. Porta d'oro, Astoria, Williams, Rayto de oro, Charly Max, erano alcuni delle decine di night club che distribuivano emozioni a pagamento negli anni dai Settanta ai Novanta. Erano le luci di un desiderio in una città dove circolava molto denaro. Oggi gli spogliarelli sono riti da educanda, freddi, senz'anima, gesti meccanici scontati, privi di cuore. Niente a che vedere con la "bellona" di turno che mostrava dal vivo la sua arte, ammiccando e mimando erotismo, deliziando i clienti fortunati delle prime file

(questi arrivavano già all'apertura), a turno aspettavano che gli venisse sventolato il reggiseno sotto il naso, e non solo. Erano i tempi di Maurizia Paradiso, all'epoca ancora uomo, di Ilona Staller, in arte "Cicciolina", che si esibiva con un povero pitone albino,

morto stecchito durante un abbraccio erotico con la sua padrona, la stangona anglosassone Minnie Minoprio, fino alla mitica Moana Pozzi, splendida e sensualissima, la più desiderata e sogno proibito di milioni di italiani. Una dea della sensualità, giunonica, bellissima e dal fascino antico. La fauna notturna che bazzicava nei "localacci", non era proprio la crème della crème, ma tutto un repertorio molto vario e variopinto: si passava da viveurs, nobili decaduti, uomini sposati che immancabilmente si invasavano della ballerina in topless, imprenditori sempre al limite della legalità, artisti fuori dalle righe. Ma anche personag-

gi affermati, da Walter Chiari a Franco Califano, attratti anche loro dai vizi, e soprattutto stravizi: alcool, champagne, cocaina. Per non farsi mancare nulla: poliziotti un po' diversi che tutte le notti orbitavano intorno a questi locali, non per indagini o a salvaguardia, ma alla ricerca della conquista della vedette di turno che ammaliata dal fascino della divisa, o dal passaporto da rinnovare, si faceva sedurre. Attorno a tutto questo l'ombra della mala, quella di una volta, da Francis Turatello "faccia d'angelo" (nella foto) a Luciano Lutring (il solista del mitra), che controllava tutto quello che generava denaro: donne, droga, prestiti ad usura con tassi da rapina, per quei "clienti" che bramavano una serata trasgressiva. Persino i sigari, serviti da una prosperosa biondissima ossigenata avanti con gli anni, cari come l'oro ma avevano il loro perché. Tutto questo è finito, le nuove leve, provenienti dall'est Europa, agguerrite e con il corpo tatuato all'impossibile, trampoli di 30 centimetri e tanta volgarità, hanno cancellato quello che era il fascino di "tutto in una notte". Un mondo sparito.

# Enzo Maiorca: il vecchio e il mare

PRIMATI RAGGIUNTI  
CON COSTANZA  
E SERIETÀ



**U**no dei giochi che i bambini fanno al mare o in piscina, è resistere il più possibile sott'acqua trattenendo il fiato. Negli anni Trenta, a Siracusa c'era un bambino che a quattro anni quel gioco lo sapeva fare molto bene, tale Enzo Maiorca (nelle foto), leggenda dell'immersione in apnea. Imparare a nuotare fin dalla tenera età, amare e rispettare il mare, era la regola per quei bambini che avevano la fortuna di viverci. La sua storia inizia quando, una volta cresciuto coltiva la sua passione per le immersioni in mare. Nel 1956 Enzo aveva 25 anni, in quell'estate fu compiuta un'impresa eccezionale: due pescatori subacquei erano riusciti a scendere in apnea a 41 metri sotto il livello del mare, e questo accese in Maiorca la fiamma della competizione, Per spegnerla c'era solo un sistema, scendere ancora di più. Allenamenti intensi e giornalieri, ore ed ore di sacrifici e di privazioni per anni. Non passò un lustro dal momento che decise di essere il numero uno al mondo, che nel 1960 si concretizza, scen-

dendo a 45 metri. Il suo primato dura solo qualche mese perché si accese una competizione senza precedenti per la conquista delle profondità marine, ed uno dei suoi antagonisti gli rubò la scena per un metro, ma subito dopo Enzo se lo riprese scendendo a 49 metri. Da allora fu un susseguirsi di record conquistati e persi, in continua gara con diversi contendenti, tra cui "il delfino degli abissi", Jacques Mayol, una sorta di alter ego con cui fare sempre i conti, un grandissimo campione poi morto suicida a 74 anni nel 2001. Per anni le discese nelle profondità marine proseguivano a suon di battaglie giocate sul filo del metro. Nel 1974 Maiorca doveva raggiungere quota 90 metri calandosi lungo un cavo d'acciaio, e la Rai aveva deciso di riprendere quell'impresa eccezionale mandando un esperto subacqueo come inviato speciale. Per l'occasione Enzo si era allenato tantissimo. Dopo ore di preparazione decise di immergersi, molto lentamente per assicurare la necessaria compensazione, ma dopo una ventina di metri si



im-  
batté nel cronista della Rai, l'impatto violento lo fece desistere e ritornò in superficie. Sfogando in diretta televisiva il disappunto per il fallimento, con imprecazioni irripetibili. I termini furono così forti che per molti anni la Rai si dimenticò di lui. Deluso si ritirò per un periodo sabbatico ma la sua fama continuò indirettamente con le sue due figlie, "eredi del sangue di Poseidone". Le ragazze raggiungono vari record di apnea. Ma nel 1986 Enzo decise di ritornare alle competizioni e cominciò ad immergersi, a scendere, scendere e ridiscendere... fino ad arrivare nel 1988, a 57 anni, a conquistare il record personale di meno 101 metri in 2'35". Chiudendo così in bellezza una carriera coronata di successi incredibili, ispirati dalla sfida con se stesso e dal rispetto del mare, elemento del tutto imprevedibile e indomabile.

# Te lo do io il contante

CONSIGLI DI UN ESPERTO  
PER ORIENTARSI NELLA GIUNGLA  
DELLE BANCHE

Vedere ogni giorno una banconota da 500 euro è assai raro. Primo perché sono pochi quelli che si possono permettere un taglio così grosso, secondo perché la maggior parte dei negozi non l'accettano. Quei pochi esercizi che la accettano lo fanno con procedimenti assai complicati. In banca poi o sei correntista o non te la cambiano. Vero è che questa non è la banconota di maggior valore, infatti c'è una banconota in Svizzera da 1.000 franchi, ma in Svizzera la cambiano ovunque. Da noi i fattori principali che ne determinano lo scarso utilizzo sono il timore che la banconota sia falsa e la sua provenienza. Il secondo elemento è legato al fatto che normalmente nelle sedi in cui si maneggia contante, è veramente rarissimo che ad un cliente venga data una banconota da 500 euro, quindi la domanda è: da dove arriva? I media riferiscono che le banconote da 500 euro sono utilizzate nelle transazioni poco pulite, droga, armi, tangenti od operazioni in nero. L'assurdo è che parlare di questi tempi di banconote di taglio così grosso è veramente anacronistico. Siamo infatti in un'era in cui



il denaro contante viene sempre più sostituito da denaro elettronico. Resistono solo un po' di più gli assegni. Ricordiamo che una tipica carta di debito è il Bancomat ed una tipica carta di credito è la VISA. Vediamo insieme come funzionano.

## BANCOMAT

E' una tessera che viene rilasciata dalla banca ad un suo correntista. Quindi il rilascio è subordinato al fatto di essere titolare di un conto corrente. Il possessore può utilizzarla ad ogni macchina ATM per prelievi in contante o per spese presso esercizi commerciali fino all'concorrenza massima che gli viene comunicata dalla banca in occasione del rilascio (normalmente 250 euro di prelievo contante e 500 euro per spesa al giorno; la banca può anche mettere un tetto mensile per entrambe le operazioni). Si chiama carta di debito perché qualunque operazione, sia il prelievo che la spesa, andranno direttamente addebitati sul conto corrente del cliente da

parte della banca.

## VISA

La carta di credito viene emessa da un circuito internazionale (VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS) su richiesta del cliente e collocata dalla banca di cui il cliente è correntista, e di solito la banca appone sulla carta il proprio nome anche se la carta è di proprietà del circuito internazionale. La carta viene consegnata al cliente ed in quell'occasione il circuito internazionale gli comunica il massimo tetto di utilizzo. Di solito 2.500 euro. Alla fine del mese riceverà dal circuito internazionale un estratto conto in cui verranno riepilogate le sue spese e sempre il circuito gli chiederà come vuole rimborsare quanto da lui dovuto. Il rischio di ricevere il rimborso se lo prende il circuito internazionale, non la banca. A questo punto il cliente potrà autorizzare il circuito internazionale ad addebitare il suo conto presso la banca, oppure rimborsare il circuito internazionale a rate con versamenti mensili. In pratica compri, paghi in contanti e poi tu in comode rate rimborsi il circuito internazionale.



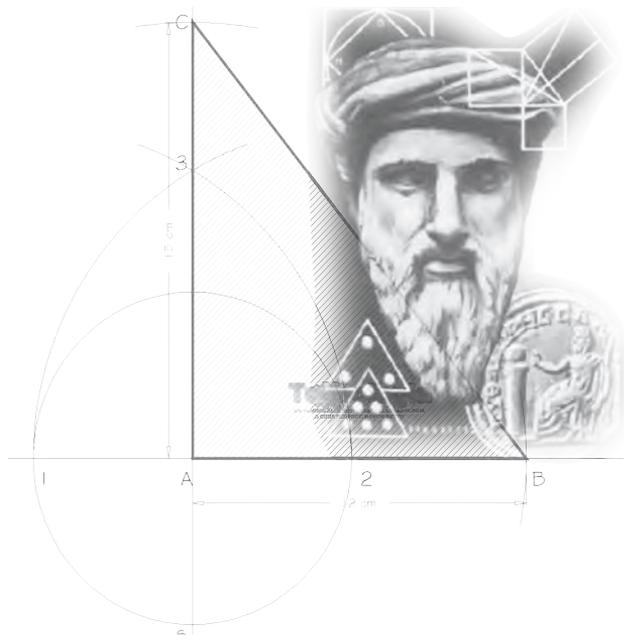
# Il triangolo rettangolo

FIGURA GEOMETRICA  
TRA LOGICA  
E MISTERO

Il triangolo rettangolo, duemila anni avanti Cristo, era già noto agli assiro-babilonesi, ma specialmente agli egiziani. In Egitto vi era una casta sacerdotale, gli Arpedonapti (tenditori di corde), addetti all'ufficio di tracciare un triangolo esattamente rettangolo. Il procedimento usato era il seguente: una corda veniva divisa in 12 parti uguali e i suoi due capi assicurati assieme ad un piolo. Si poneva poi un secondo piolo in corrispondenza della terza divisione e quindi un terzo in corrispondenza della settima divisione, in modo da rendere la corda totalmente tesa. Il triangolo, così costruito, risultava perfettamente rettangolo. Questo triangolo, a lati speciali, non è quindi una scoperta di Pitagora che, durante una sua permanenza in Egitto, ne comprende le proprietà nascoste e le implicazioni che ne scaturivano al punto da considerarlo sacro. E' anche opera di Pitagora aver notato che non esisteva nessun'altra serie di numeri consecutivi aventi la stessa proprietà: 3,4, (misure dei cateti) e 5, (misura

dell'ipotenusa) erano i soli numeri che esistessero appunto così consecutivi. Questa è l'unica serie di tre numeri consecutivi ad essere misure dei lati di un triangolo rettangolo. Sempre Pitagora esplicita la proprietà:  $3^2+4^2=5^2$ . Da questa relazione discende l'enunciato: in un triangolo rettangolo la somma dei quadrati costruiti sui cateti è uguale al quadrato costruito sull'ipotenusa. Pitagora considerò questo triangolo speciale, sacro. Un dono della Divinità. La Trinità egizia era rappresentata da questo triangolo. Il cateto di misura 4 era la base: Osiride; il cateto di misura 3: Iside; l'ipotenusa di misura 5: Horus. Tutto questo comportò la nascita dell'essenza filosofica, mistica di questi tre numeri la cui somma 12, come il dieci della tetraktis, è numero di alta perfezione. E' interessante notare come in alcune chiese si è mantenuto, probabilmente avendone per-

so l'originale significato, questo numero 12, diviso in 3,4,5. Si suona l'alba con dodici rintocchi, a volte separati nei tre numeri sacri. Così, in Santa Maria sopra Minerva a Roma, l'alba viene annunciata con tre, poi quattro, poi cinque rintocchi di campana. Anche sommati a due a due questi numeri hanno il loro significato:  $3+4=7$  che è l'ebdomade, è un numerus virginalis: non è generato e non genera. Moltiplicato per 2 dà 14 che è oltre la decade, ovvero è il 4 della seconda decade. Sommando  $3+5=8$  che è il doppio del perfetto 4, è anche il primo numero che esprime la potenza di una potenza 23. Sommando  $4+5=9$ , (32), numero anch'esso perfetto, che è la dinamis del già perfetto tre. Abbiamo così un complesso di numeri, con un significato mistico accolto da molti adepti fino anche ai nostri giorni.



# Inventata a Napoli oggi si mangia ovunque

LA PIZZA, AMBASCIATRICE  
DEL GUSTO ITALIANO  
IN TUTTO IL MONDO

**N**on tutti sanno che oggi la pizza forse non sarebbe la stessa se non ci fossero stati gli Egizi e se Cristoforo Colombo non avesse scoperto l'America. Se oggi possiamo gustare questo piatto, simbolo mondiale del made in Italy e della dieta mediterranea, è proprio grazie ad un passato glorioso, che ha permesso la diffusione della pizza in tutto il mondo. Agli antichi Egizi si deve la scoperta del lievito, in grado di rendere gli impasti morbidi e leggeri dopo la cottura. Grazie alla scoperta dell'America, sulla pizza è invece arrivato il pomodoro, importato dal lontano Perù nel Regno delle Due Sicilie. La pizza ha origini storiche lontane e se ne possono trovare tracce a partire dalla fine del XVI secolo. Esistono prove storiche che rivelano come negli antichi sobborghi di Napoli la focaccia di pane venisse chiamata "pizza". Per rendere più appetitosa la classica e tradizionale schiacciata, i cuochi napoletani iniziarono a spalmarvi sopra un preparato a base di strutto, sale grosso e aglio, oppure caciocavallo e basilico. Nel XVIII secolo sulla pizza arrivò il pomodoro. A quell'epoca, lo strutto era già stato sostituito dall'olio, e ci si



stava quindi avvicinando ad una versione simile alla ricetta che conosciamo. È proprio in questa fase che la pizza comincia a diffondersi, trovando popolarità anche all'estero. Grazie agli Italiani che migravano all'estero, la pizza cominciò ad essere cucinata in tutto il mondo. Da Napoli all'America, la pasta di pane lievitata veniva servita con pomodoro e mozzarella. Il coronamento storico della pizza arriva nel 1889, in occasione della visita a Napoli del re Umberto I e della regina Margherita. Raffaele Esposito, considerato il miglior pizzaiolo dell'epoca, servì la pizza ai sovrani. La regina apprezzò talmente tanto quel piatto, che ringraziò Esposito inviandogli una lettera scritta di suo pugno. Esposito, per ricambiare i ringraziamenti della regina, chiamò la pizza con pomodoro e mozzarella con il suo nome:

fu allora che nacque la pizza "Margherita". Nel secondo dopoguerra inizia un'altra fase di espansione della pizza. È l'epoca in cui molti abitanti del sud iniziano a trasferirsi al nord in cerca di lavoro, e con loro la pizza arriva nelle grandi città industriali, come Torino e Milano. Con la caduta del Muro di Berlino (1989) e la fine della Guerra Fredda, la pizza varca altri confini, arrivando in Germania, in Giappone, in Medio Oriente, nei Paesi dell'Est, in Cina. Oggi possiamo affermare con certezza che la pizza è un piatto mondiale, sinonimo del buon vivere e del buon mangiare. Si tratta di una tradizione culinaria con secoli di storia alle spalle, ma è una tradizione tutta napoletana, tutta italiana. Oggi possiamo gustare pizze di tutti i tipi e in tutte le salse: la fantasia dei pizzaioli non ha proprio limite!

# La castagna regina dell'autunno

FRUTTO VERSATILE  
DALLA FARINA DEI POVERI  
AL MARRON GLACÉ



Dalle montagne del Mugello fino alle campagne del Chianti, la Toscana ha una tradizione e un legame antichissimo con la castagna, vera regina d'autunno. Il Mugello è il luogo ideale per andare a raccogliere questi frutti, qui nasce il marrone, varietà esclusiva di questa zona. La terra del marrone non è solo un percorso naturalistico, ma un ritornare alle tradizioni di quando la castagna era fonte di sostentamento per chi abitava queste montagne. Visitando questi paesi e borghi vi capiterà l'occasione di assaggiare e gustare la torta di marroni o il castagnaccio, naturalmente con farina di castagna. Continuando il viaggio alla ricerca del frutto autunnale si arriva fino ai dolci pendii del Casentino, una terra da gustare prima con gli occhi che con il palato. Qui si trovano i prodotti Made in Tuscany, come il tartufo bianco di Toscana, i vini Chianti, la carne di Chianina, fino al prezioso nettare che sgorga dagli uliveti. La montagna per eccellenza dove questi frutti abbondano è però il Monte Amiata, in Val Di Norcia, parco faunistico dove la castagna è la

regina incontrastata, non a caso è certificata come I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta). Il Monte Amiata, alto 1.700 metri, una volta era un vulcano impetuoso, oggi una mite formazione montuosa molto rigogliosa, ricca di boschi di castagni, dono prezioso per contadini e montanari che ne facevano una risorsa alimentare, ricca di proprietà nutritive. Oggi la castagna è arrivata ad essere protagonista delle ricette eleganti di grandi chef, che esaltano le qualità e la squisitezza di questo umile frutto. Dalla farina nascono torte sublimi, frittelle deliziose e il classico castagnaccio. Ma la grande ricorrenza dell'autunno che attrae turisti da tutta la Toscana e non, ci porta a Marradi nel cuore del Mugello, dove si svolge la tradizionale Sagra

della castagna, in programma dal 9 al 30 ottobre: un appuntamento gastronomico per gustare le delizie a base del famoso marrone di Marradi, come i tortellini di marroni, i bruciati (le caldarroste), la marmellata di marroni o i marron glaces. Per le vie del borgo si possono acquistare le specialità artigianali, i prodotti del bosco, assistere a spettacoli di musica e teatro di strada. Per chi ama le vacanze nella natura è d'obbligo trascorrere qualche giorno in questi luoghi incantevoli ed incontaminati, fare delle passeggiate a piedi tra boschi e castagneti, tra dolci colline e filari di vigneti delle uve più famose al mondo, ma soprattutto godere delle eccellenze gastronomiche di questa stupenda Toscana.



# Salame d'oca in Lomellina

TRADIZIONE GASTRONOMICA  
DELLE COLLINE  
LOMBARDE



Veduta aerea di Mortara.

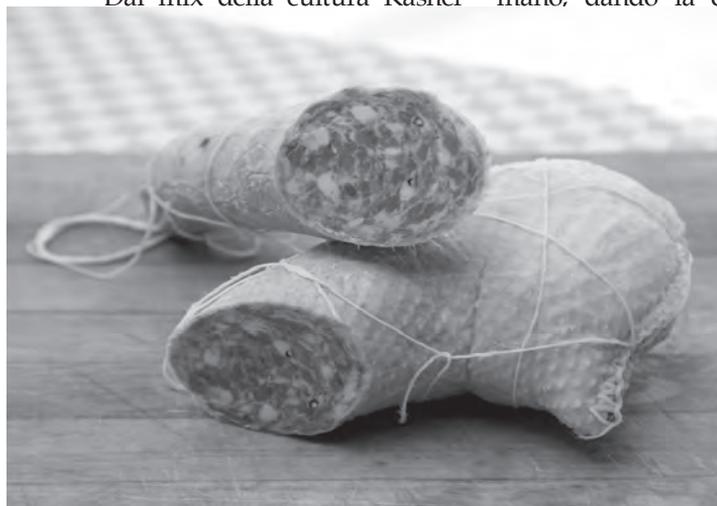
In basso il tipico salume della Lomellina: il salame d'oca

Dalle eccellenze enogastronomiche e dalla tradizione salumiera lombarda che da sempre utilizza carni di maiale, è nato un salume cotto squisito, dal profumo intenso e dal sapore unico ed antico: il salame d'oca di Mortara, in provincia di Pavia in Lomellina. Il salame d'oca I.G.P. (Indicazione di Origine Protetta) è ottenuto da carni d'ocche nate, allevate e macellate nell'ambito del territorio della Lombardia. Nel '400 la Lomellina era abitata da una comunità ebraica che prediligeva le carni d'oca seguendo i dettami della propria religione. Dal mix della cultura Kasher

(adatto alla consumazione del popolo ebraico) e la tradizione salumiera lombarda nasce il salame d'oca e maiale. Si produce con un terzo di carni magre di oca, per un terzo di carni magre di suino (coppa e spalla) e un terzo di parti grasse del suino (pancetta e guanciale). La percentuale di carne d'oca utilizzata non deve mai scendere sotto un terzo del totale. Dopo la pesatura, la carne scelta viene tritata e miscelata con sale, pepe ed aromi vari, secondo un'antica ricetta segreta. Avvolto nella pelle d'oca, cucito e legato a mano, dando la caratteristica

viene mesle. Dopo alcuni giorni di asciugatura vengono praticati dei piccoli fori in tutto il salume e poi cotto in acqua calda ad 80 gradi.

Una volta raffreddato è pronto per il consumo. La tradizione dell'allevamento dell'oca ha origini antichissime; già dal XIV secolo veniva allevata allo stato brado, possibilmente su per le dolci colline della Lomellina e vicino a corsi d'acqua fresca. Oltre al salame d'oca di Mortara I.G.P., con le carni di questi animali vengono prodotti anche cacciatorini, squisiti ciccioli, speck, prosciutti ed il mitico paté di fegato grasso d'oca, di ottima qualità, prodotto difficilmente reperibile altrove. A settembre si svolge la Sagra del salame d'oca, con eventi che si svolgono nell'arco di tutto un mese. Il turismo è favorito dal fatto che Mortara si trovi sulla via Francigena e dalle specialità culinarie a base d'oca note fin dall'epoca sforzesca. Il poeta trecentesco Guido Da Cozzo dopo una visita in città si esprime così: «Evvi in Mortara in ripa del molino una locanda che si noma Becco, che lo palato sazia al contadino con grasse ocche e schietto vino secco, e pur sallama d'oca in mostra trovi, che dar di gola fa chiunque provi».





*Nel prossimo numero...*

**2018**

*l'anno che verrà*





La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione su questo diritto. Aiutateci a tale scopo con una libera donazione o sottoscrivendo l'abbonamento. Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 30 Euro annui tramite bonifico bancario.

**IBAN: IT58Q0335901600100000119681**

Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del **5 per mille** sul vostro CUD modello unico 730 indicate il nostro codice fiscale **87431730155**

**Attività dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo":**

Publicazione periodico Salute inGrata

Laboratorio Filati al femminile

Progetto salute

Pallavolo e ginnastica al femminile

Progetto Demetra

Cineforum

Corsi di orticoltura, fotografia e melodramma

Progetto nuovi giunti

Sm-Art: Riqualificazione degli spazi ambientali

