



SALUTE in GRATA

N° 8



ANNO 10 - NOVEMBRE-DICEMBRE - 2017

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

Come sarà l'anno che verrà?

Caro amico ti scrivo...
Lucio Dalla ci aiuta ad immaginare
come sarà l'anno nuovo

Natale in carcere
Cosa significa trascorrere le
feste lontano dagli affetti





N°8

SALUTE mGRATA - NOVEMBRE - DICEMBRE 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: Urbano Grasso

REDATTORI: Paolo Conversano, Roberto Poletti, Antonino Lombardo, Nicola Antonucci

ART DIRECTOR E GRAFICA: Roberto Trudi Abdelgader

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

LOGO:

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

HANNO COLLABORATO

**Danilo Bisio
Massimo Graziani
Mario Stocchi
Conos Veran**

Sommario

	EDITORIALE	.3
	TRA IL VECCHIO E IL NUOVO ANNO	.4
	EMOZIONI E PENSIERI	.6
	GUARDIAMO VERSO IL FUTURO	.8
SERVIZI	TRA RELIGIONE E SUPERSTIZIONE	.10
	EFFETTI DELLE FESTE SU CHI È IN CARCERE	.12
	L'ALBERO DI NATALE E I SUOI SIMBOLI	.14
	COME È CELEBRATO CAPODANNO	.16
	MOTORI A GASOLIO: UN PO' DI CHIAREZZA	.18
	UN CARCERE UMANO CON PIANTE E ARTE	.20
	CHE GRANDI BASTARDI!	.23
	ORIGINI E STORIA DEI FIGLI DEL VENTO	.25
	IL PUGILE BUONO: PRIMO CARNERA	.27

RUBRICHE	IL PRESEPE NAPOLETANO	.28
	SIGNORI E SIGNORE ECCO IL RE DELL'AUTUNNO	.29
	TORRONE E CIOCCOLATO	.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

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 19/01/2018 alle ore 016:00
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

COME SARA'
L'ANNO CHE
VERRA'?

Redazione

Sarà molto importante l'anno che verrà sia a livello mondiale che per noi italiani in particolare. Sappiamo che la nomina di Trump a Presidente degli Stati Uniti d'America ha scombussolato gli equilibri politici del pianeta. Il bando nei confronti degli immigrati, il recente riconoscimento di Gerusalemme come capitale di Israele, l'uscita dell'America dalla convenzione di Parigi sul clima e la contestuale riapertura di tutte le miniere di carbone, tutto questo ha creato tensioni e conseguenze allarmanti a livello mondiale. Se poi, ciliegina sulla torta, si aggiunge che negli ultimi mesi del 2017 Trump si è preso anche la libertà di sfottere apertamente il Presidente della Corea del Nord, chiamandolo "rocket man", ovvero uomo razzo, ecco che il quadro mondiale assume veramente toni a dir poco grotteschi, per non dire inquietanti. Non si scherza né con i musulmani e tantomeno con chi già dispone di un arsenale atomico di tutto rispetto. A livello mondiale l'anno che verrà si prospetta pertanto abbastanza burrascoso ed incerto. A casa nostra le cose non saranno molto diverse perché non va dimenticato che in primavera si torna a votare. Tutti sappiamo che in Italia, quando si aprono le campagne elettorali, può succedere di tutto, anzi, succede proprio di tutto! Stando ai sondaggi, pare sia veramente difficile che da questa tornata elettorale possa emergere un vero vincitore in grado poi di governare, consegnando inevitabilmente l'Italia all'ennesimo governo tecnico, o governo delle larghe intese, o forse per meglio dire: "all'ennesimo fastidiosissimo inciucio". Speravamo di potercelo risparmiare, ma pare che anche questa volta ci tocchi, quasi fosse una maledizione tutta nostrana. Staremo a vedere, tanto ormai ci abbiamo fatto il callo e la cosa non ci spaventa più di tanto. Con queste considerazioni chiudiamo anche noi ristretti di Bollate, il nostro anno, dando voce agli stati d'animo e ai pensieri dei nostri compagni d'avventura: uno sguardo al passato personale, e al futuro personale e della società, dove i tanti difetti che ci caratterizzano, sono bilanciati da un pregio che ci è stato sempre riconosciuto a livello mondiale: grazie alla nostra meravigliosa intraprendenza, riusciamo sempre a cavarcela.



Tra il vecchio e il nuovo anno

LA VITA CHE SCORRE
CANTATA
DA UN VERO ARTISTA

Paolo Conversano

LIl famoso brano musicale del grande e indimenticabile Lucio Dalla, "l'anno che verrà", creato nel 1979 cantava: «una nuova vita che verrà/e il nuovo anno porterà una trasformazione/e tutti quanti stiamo già aspettando/sarà tre volte Natale e festa tutti i giorni» ... Con queste parole, augurava che si chiudesse il periodo di violenza degli anni di piombo che aveva insanguinato l'Italia. Il 2018 è alle porte e come sempre, ci si appresta a chiudere con il passato, desiderando un anno nuovo di zecca in grado di restituire fiducia, nuove aspettative di vita, attese, sia lavorative che affettive. Qualche cosa che ci dia nuovi stimoli ed energie per affrontare il futuro. Ognuno di noi ha in mente un progetto, un desiderio, un cambiamento, un sogno: a partire dal lavoro sempre più precario e insoddisfacente, ad un nuovo amore, alla speranza che il mondo possa cambiare riportando un po' di serenità e di pace in tutti gli angoli del pianeta. Stop alle guerre inutili, cruenti e sanguinarie che periodicamente scoppiano nei vari Paesi, portando morte, miseria, povertà e milioni di disperati profughi che fuggono in cerca di un luoghi più sicuri, dove poter vivere e far crescere i propri figli. Stop al terrorismo, il "cancro" del se-



condo milennio che già ha provocato migliaia di vittime in tutti gli stati e in tutti i continenti; nessuno è immune dal pericolo di questi esaltati che in nome di un'interpretazione distorta della loro religione, seminano terrore, spesso fanatici ai quali viene fatto il lavaggio del cervello. Stop alla violenza sulle donne, che vengono maltrattate, umiliate e violentate, uccise, dai mariti, dai fidanzati, o presunti innamorati. Periodicamente subiscono violenze sessuali, sia fisiche che verbali: in casa, in strada, sul luogo di lavoro, quasi sempre in nome di un amore che amore non è. E ancora: basta con il bullismo che tra i giovanissimi trova terreno fertile creando in una miriade di adolescenti problemi e frustrazioni che li seguiranno negli anni, con notevoli conseguenze psicologiche. Fenomeno trasversale, riguarda non solo ragazzi disadattati ma anche in quelli delle così dette buone famiglie. Un altro male che vorremmo veder scomparire è la pedofilia, che preoccupa i genitori anche quando



i figli si trovano in luoghi in teoria sicuri, come scuole, palestre, parrocchie, campi di calcio delle giovanili, colonie estive. Ecco, allora vorremmo sperare “nell’anno che verrà”, come nella possibilità che i dolori che affliggono noi umani possano finire, per dare un po’ di serenità al mondo intero. Chiaramente con la consapevolezza che i miracoli non esistono, ma i sogni restano pur sempre doverosi. Se penso a me stesso, come persona reclusa, ammetto di avere desideri e sogni personali: di fondo, aspiro ad un cambiamento che mi possa intradare in un nuovo percorso di vita al di fuori di queste mura, ad un lavoro che mi possa dare un futuro più roseo, un ritorno alla normalità degli affetti che mi sono stati strappati in tutti questi anni di detenzione. Penso alla famiglia, mia madre novantatreenne che non ho visto per quattro anni, mia moglie che si è sacrificata per andare avanti con umiltà e dignità e alla quale devo tanto. Infine, mia figlia Sara, che ha sofferto parecchio durante i sei anni della mia detenzione, ma non ha mai mollato, di carattere forte e determinata è stata la vera protagoni-

sta nel gestire la serenità di tutti. In tutta questa rovinosa esperienza negativa, c’è comunque una nota lieta: Sara mi ha reso nonno di due splendidi nipotini, che in questo momento sono la priorità assoluta dei miei pensieri, la più bella cosa che mi sia capitata negli ultimi anni, che mi ha rinforzato mentalmente dandomi nuova linfa vitale. Per questo motivo attendo con ansia ed impazienza il “nuovo anno che verrà”, che mi consentirà di andare a Roma, per conoscere ed abbracciare l’ultimo arrivato, il mio nipotino Mattia (dono di Dio). Mi auguro che tutto questo si possa realizzare per pareggiare una minima parte delle sofferenze patite, e fatte patire ai miei cari. Un auspicio che giro a tutti i miei compagni di sventura all’interno del carcere e a tutti quelli che vogliono un mutamento vero. Ma, solo sognarlo o desiderarlo, non è sufficiente, occorre volerlo, inseguirlo, cercarlo fino allo stremo. Soltanto in questo modo si potrà raggiungere lo scopo per riportare un po’ di lieta e sana felicità in tutte le famiglie, e nel mondo intero. Ben arrivato, 2018!

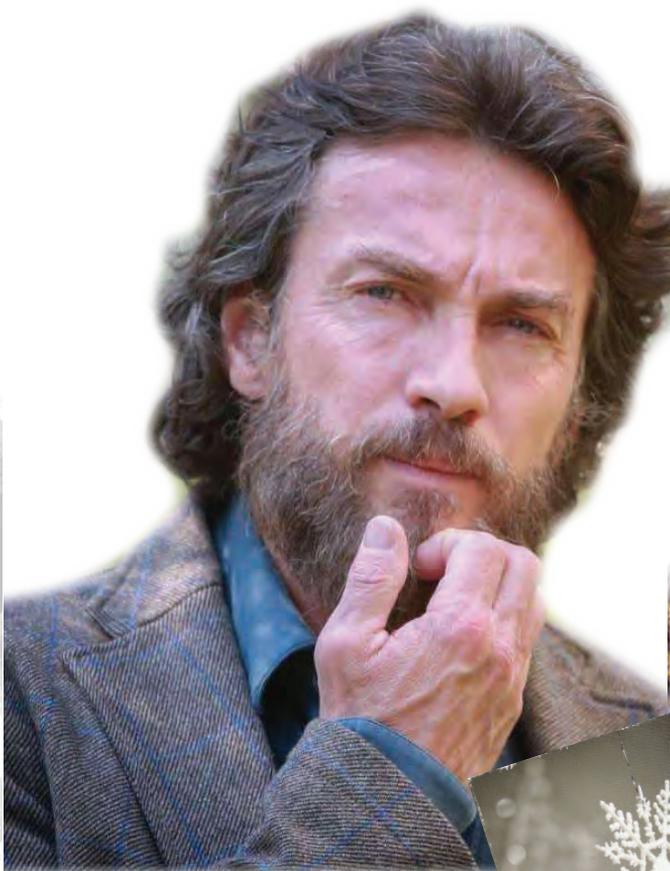
Emozioni e pensieri

SOGNI E SPERANZE
AFFIDATI A UNA CANZONE
DI LUCIO DALLA

Mario Stocchi

Di solito siamo sicuri che l'anno che verrà sarà migliore di quello che sta per finire. Nel periodo natalizio siamo più buoni, tutto è più bello, o almeno ci sembra più bello, e proiettiamo tutte le nostre speranze nel futuro immediato. Per molti, le speranze riguardano la salute e per molti il nuovo anno porterà la guarigione, anche se per altri le cose andranno diversamente. Il pensiero corre alla canzone di Lucio Dalla intitolata "L'anno che verrà"? Chi la conosce, avrà in mente le bellissime cose che lui scrive all'amico, immaginando la vita prossima ventura. "Sarà tre volte Natale... ci sarà da mangiare per tutti e luce tutto l'anno... i muti parleranno", e così via. Fantasie? Speranze? Sicuramente, l'autore rispecchia il clima che caratterizza le feste, infarcite di frasi rituali ma sempre beneauguranti. L'anno nuovo dovrebbe portare una maggior consapevolezza in chi, da mangiare, ne ha in abbondanza, ma ne spreca tanto. Un'altra cosa desiderata -aggiungiamo noi - è una casa per chi non ce l'ha o per chi l'ha persa a causa di catastrofi naturali; pensiamo ad esempio ai senzatetto che dormono dove capita, confortati solo dal calore che può dare uno scatolone di cartone, oppure ai poveretti che han-

no visto l'abitazione crollare per un terremoto o danneggiate da un'inondazione. Ci sono poi persone, come ad esempio quelle recluse, che sperano in un dono molto prezioso, la libertà. Ripensare alla propria vita, agli errori commessi e alla possibilità di cambiare, al futuro che attende, carico di incognite, ma per il quale si può sperare di costruire una dimensione esistenziale diversa, grazie alla riflessione... Se Lucio Dalla potesse andare a trovare le persone detenute e parlasse oggi con loro, siamo sicuri che aggiungerebbe alla sua canzone, versi dedicati a questi temi. All'insegna dell'ottimismo e della speranza. Tornando ai sogni per l'anno nuovo, c'è sicuramente un lavoro, per chi l'ha perso a causa della crisi economica, ma anche per chi, tornato in libertà dopo aver pagato il suo debito con la giustizia, da persona cambiata ha il sacrosanto diritto di ricominciare una nuova vita. Legato al problema del lavoro c'è poi quello dei soldi. C'è chi ne ha già tanti e, accecato dall'avidità, spera di averne sempre di più, ma c'è anche chi si accontenterebbe di avere quel tanto che basta per consentirgli di mangiare tutti i giorni e condurre una vita dignitosa. Speriamo che qualcuno ascolti ed esaudisca queste speranze. Un desiderio potrebbe poi riguardare qualche scoperta in cam-



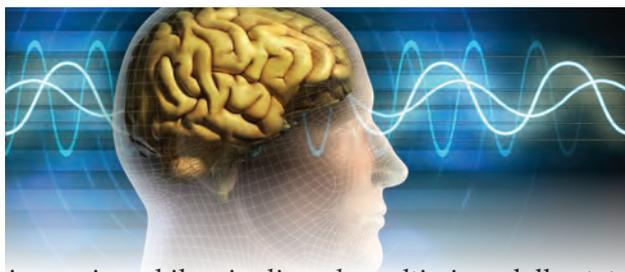
po scientifico, non solo medico, che serva a migliorare la vita delle persone. Un'altra cosa che tutti speriamo è anche quella che l'anno che verrà apra la mente di chi continua ad usare energie che inquinano drammaticamente il nostro pianeta, perché capisca che è assolutamente necessario trovare e usare energie alternative, rinnovabili: la terra non ci appartiene, noi siamo solo suoi ospiti, e se continuiamo a rovinarla così, lei potrebbe anche ribellarsi e distruggerci (qualche avvisaglia la stiamo già vedendo). Ridurre l'inquinamento potrebbe e dovrebbe partire da ognuno di noi, dal singolo cittadino, ad esempio imparando quanto sia utile una raccolta differenziata dei rifiuti fatta bene. Tutte queste sono bellissime speranze, che, se si avverassero, cambierebbero senz'altro in meglio la nostra vita. Purtroppo dobbiamo essere consapevoli che molte di esse non potranno

avverarsi, e forse non si avvereranno mai se non cambia anche la mentalità dell'Uomo: non si può aspettare passivamente che le cose cambino, pensando che tanto c'è sempre qualcuno che penserà al problema. No. Siamo noi gli artefici dell'anno che verrà. Tutti dobbiamo collaborare, con la volontà di fare, di cambiare, ciascuno ovviamente nell'ambito delle sue possibilità. Infine, come conclusione di questa chiacchierata, sarebbe bello anche sperare nell'impossibile. Dalla dice che ci sarà tre volte il Natale. Ovvio che è impossibile, ma perché non sperare che un giorno possa accadere? Sperare che un giorno qualcosa che oggi è impossibile possa accadere, può darci la forza per essere più ottimisti.

Guardiamo verso il futuro

STIAMO TUTTI MEGLIO
COMBATTENDO LE EMOZIONI
CHE FANNO VEDERE NERO

Nicola Antonucci

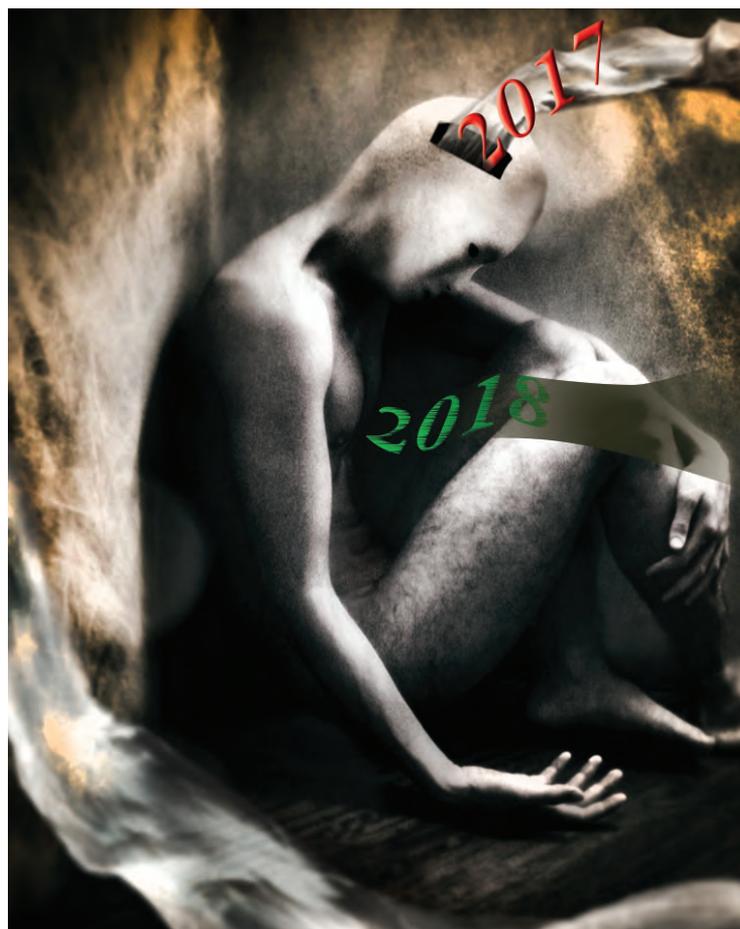


Fine anno è un classico periodo di bilanci per i dodici mesi appena trascorsi, e di preventivi per l'anno che verrà. Forse è difficile immaginare che anche chi sta in carcere possa fare bilanci del periodo trascorso, però tutto questo avviene, ed avviene anche molto più frequentemente di quanto si possa credere. Infatti non va dimenticato che il detenuto, a differenza di chi vive la vita in stato di libertà, circondato da impegni quotidiani come il lavoro, la famiglia e le amicizie, ha svolto anche lui moltissime attività. Logicamente è un'attività più mentale che fisica, in quanto il detenuto ha moltissimo tempo da dedicare alle riflessioni. E come è noto, sono proprio le riflessioni quelle che permettono di capire, e capire ci porta poi inevitabilmente a cambiare. Altrimenti ci si trova a fare sempre gli stessi sbagli dicendo: "Ma io sono fatto così, che ci posso fare?". Non è vero. Ciascuno di noi può fare tantissimo e chi è rinchiuso in una casa di reclusione, lo sa benissimo. Il bilancio di un carcerato può essere molto più profittevole e intenso del bilancio di una persona libera, perché il bilancio di un detenuto molto spesso riguarda anche un periodo più esteso del semplice anno appena trascorso, ed essendo ancor più ampio e complesso è quindi molto più profittevole. Ma non va mai dimenticato un fatto importantissimo: il

bilancio dipende moltissimo dallo stato d'animo di colui che lo esegue. D'altronde è noto che le informazioni vengono archiviate nel cervello per associazioni e tale archiviazione viene fatta in automatico a livello inconscio. Così come, in automatico, un certo evento vissuto ci porta immediatamente alla mente un evento simile o analogo ed il collante di tali associazioni di idee sono sempre le emozioni. Quindi l'esplorazione dei nostri ricordi dipende dall'umore emotivo che si ha nel momento in cui effettuiamo l'esplorazione stessa. Tutti sanno bene che se siamo di cattivo umore, non solo vediamo il futuro tutto grigio, ma se pensiamo al passato, anche in questo caso, quasi per magia, tutti gli eventi vanno a confermare la nostra negatività, venendo visti solo in chiave pessimistica. Come appunto, quasi per magia, gli aspetti positivi scompaiono ed emergono in primo piano solo quelli negativi. Si potrebbe quindi obiettare come sia possibile. Se un evento è bello, dovrebbe esserlo sempre. Come fa a diventare brutto? La risposta è semplice: tutto ciò che accade, o ciò che ci circonda, può essere visto come un "bicchiere mezzo vuoto" (negativamente) o come un "bicchiere mezzo pieno" (positivamente), perché la differenza di valutazione la determina proprio, e soltanto, lo stato emotivo di chi giudica. D'altronde, anche il fatto più grave e tragico della vita, se mentre lo si



analizza l'umore è positivo e costruttivo, può essere considerato come una grande sfida o, addirittura, come una grande opportunità, ribaltando completamente l'emotività e vedendolo addirittura con gioia ed entusiasmo. Allo stesso modo, anche l'evento più bello, se analizzato in un momento di sconforto, di depressione o di negatività, viene visto solo per gli eventuali effetti negativi che avrebbe cagionato o che, "potrebbe" arrecare in futuro usando espressioni del tipo "sì, ma...", oppure "è vero, però...". Dunque, visto che i bilanci del nostro passato sono variabili, viene da chiedersi quale sia quello vero. Qual è quello a cui far riferimento, per una rivisitazione del passato realmente costruttiva? In questi casi occorre avvalersi del buon senso e usare il vecchio, e sempre valido, sistema: andare per eliminazione, sapendo che "il troppo stroppia" in qualsiasi ambito, quindi occorre eliminare gli eccessi. Togliamo di mezzo quindi gli stati d'animo estremi, evitando così di analizzare il passato quando siamo troppo negativi e depressi o, al contrario, quando siamo troppo allegri ed euforici. Ecco che resta la "via dimezza", la famosa via dell'equilibrio, tanto enfatizzata dalle discipline orientali. Attenzione poi all'autocritica, perché occorre domarla, mantenerla nei giusti limiti, usandola con moderazione, affinché possa essere effettivamente costruttiva, altrimenti si rischia di cadere



ancora nell'errore degli eccessi emotivi. Una cosa che non va mai dimenticata è che ogni singolo pensiero suscita un'emozione, anche se al momento è inavvertita. Quindi martellarsi di critiche non fa altro che suscitare continue emozioni negative come lo sconforto, l'abbattimento, la rabbia verso se stessi e, soprattutto, il potentissimo senso di colpa, che ci fanno pian piano cadere nel suddetto errore del "troppo stroppia", facendoci rivisitare il passato solo in chiave negativa, vedendo errori ovunque, anche dove non ci sono. L'analisi di eventi negativi, mischiati ad eventi positivi, è invece una tecnica veramente molto efficace, che permette di mantenere l'equilibrio emotivo fondamentale per poter effettuare un'analisi seria ed equilibrata. Grazie a questa tecnica si evita di diventare, anche solo per pochi minuti, come "coloro che vedono ogni opportunità come un problema" ed essere invece come "coloro che vedono ogni problema come una opportunità".



Tra religione e superstizione

I DODICI GIORNI
E NOTTI DI NATALE
NELLE CREDENZE POPOLARI

Nicola Labbozzetta

Vari sono i richiami biblici, dove il 12 è di grande valenza simbolica: 12 sono le tribù di Israele; il numero con i suoi multipli rappresenta la pienezza umana. Gesù Cristo sceglie 12 apostoli: 24 sono i vegliardi che nell'Apocalisse attorniano il trono di Dio e 144.000 (12x12x1000) saranno i salvati. E' interessante considerare come il numero, emendato da influenze pagane, compaia anche nella tradizione cristiana. Infatti 12 sono le pietre che circondano Giacobbe durante il suo profetico sogno. Il 12 è stato sempre connotato da un carattere sacro ed universale. 12 erano gli dei greci, degli Etruschi e dei Romani; 12 erano le verghe che componevano il fascio etrusco e quello romano; 12 sono le facce del dodecaedro, che nella filosofia platonica è il simbolo dell'universo. Esso contiene i quattro solidi regolari platonici che rappresentano i quattro elementi costituenti il Cosmo. La sua superficie si divide in 360 (12x3) triangoli che sono le basi dei 360 tetraedri (Piramidi). 360 sono i gradi in cui si divide lo Zodiaco. Lo stesso Sant'Agostino riteneva numeri sacri i numeri pitagorici la cui somma $12 = 3+4+5$. In antiche chiese, sull'altare principale vi sono delle piccole nicchie, sei per lato del tabernacolo, dove spesso vengono raffigurati i 12

apostoli. 12 sono gli articoli del Credo o Simbolo degli Apostoli. Ancora oggi in alcune chiese si è mantenuto, forse dimenticando il significato originario di suonare l'alba, come in Santa Maria in Minerva a Roma, con tre colpi poi quattro poi 5, di campana. Usanze pagane, con opportuni emendamenti, compaiono anche nella tradizione cristiana. Consideriamo i "Dodici giorni o notti di Natale". Sono i giorni che vanno dal 26 dicembre al 6 gennaio (Epifania). All'inizio della loro istituzione, vigeva la prescrizione di dedicarsi, obbligatoriamente, alla preghiera e alla meditazione, astenendosi dal lavoro e dal divertimento. Questo periodo ha collegamenti con molte tradizioni e superstizioni popolari. In Germania è chiamato le "Dodici notti fumose". La credenza popolare le immagina popolate da spiriti maligni, i Kramps, dai quali ci si difende producendo forti rumori, mediante l'accensione di suffumigi (da cui la denominazione) e nascondendo la propria identità con delle maschere. Anche nel folklore natalizio greco e cipriota compaiono mostri chiamati "kallikantzaroi". Sono delle creature mostruose e terrificanti che vivono nel sottosuolo e fanno la loro comparsa nel periodo delle "Dodici Notti", sottoponendo la popolazione ad ogni sorta di angherie. Durante la loro vita



negli inferi divorano l'albero che regge il centro della terra. Ma, a Natale, con la ricorrenza della Nascita di Gesù, quest'albero si rigenera completamente, rendendo del tutto inutile la loro fatica. Motivo per cui, il 26 dicembre, vengono fuori e sfogano il loro astio sugli uomini. La loro vendetta si traduce in ogni genere di dispetti: entrano nelle case dal camino, distruggono i mobili dove fanno ballare la gente fino allo sfinimento, mangiano le pietanze natalizie, urinano sul fuoco, fanno andare a male il latte, rimanendo sulla terra fino al 6 gennaio, quando, grazie alla Benedizione delle Acque, vengono rispediti negli inferi. Per ostacolarli, si tiene acceso il ceppo natalizio. L'accensione del ceppo, la Vigilia di Natale, prevede una breve preghiera di buon augurio da parte del capofamiglia. Nel camino di casa è posto un grosso tronco di legno, che deve ardere per tutte le successive dodici notti fino all'Epifania; le ceneri del ceppo, intrise di poteri magici, saranno conservati, per favorire un buon raccolto e per proteggere la salute dei componenti della famiglia mentre i resti, a significare a continuità della vita, saranno utilizzati per accendere il ceppo dell'anno successivo. Una super-

stizione attribuiva a un bambino nato la notte di Natale la potenzialità di trasformarsi in un kallikantzaros. Per eliminare tale maleficio, i genitori accostavano una fiamma alle piante dei piedi dei bambini; il loro pianto era il segno che gli artigli nascosti dentro carne erano stati bruciati e i piccoli non si sarebbero trasformati in kallikantzaroi. Nella regione della Argolide, i bambini nati a Natale, giunti in età di intendere, erano introdotti in un forno spento, alla bocca del quale si poneva una fascina di legna accesa. Si chiedeva ad alta voce: "Pane o carne?". Se il bambino rispondeva "pane", si riteneva liberato; altrimenti si ripeteva la domanda finché non rispondeva "pane".

Effetti delle feste su chi è in carcere

NOSTALGIA ACUTA
DI UN PASSATO
NON VISSUTO

Antonino Lombardo

Adesso che si sente già nell'aria l'odore del muschio camminando, guardando con attenzione i venditori di caldarroste, le guardo, sulla fiammella sento quasi l'odore di castagna. Qualcuna la sento scoppiettare, mi fa pensare alle feste che stanno per arrivare e dentro di me avverto un po' di tristezza, mentre una volta era un momento di allegria, mi riempiva il cuore pensando a tutto quello che dovevi organizzare per trascorre al meglio le festività con i tuoi cari. Già camminando per le strade inizi a vedere attaccato ai portoni qualche rametto di vischio, tutte le vetrine ornate, addobbate a festa, quel colore rosso ovunque ci si giri, tutti quegli ornamenti argentati, dorati. Dietro le vetrine vedi dei piccoli Babbo Natale, tessuti rossi, colore per eccellenza della festività, alberelli addobbati con lucine che si accendono ad intermittenza. Guardando le persone che incroci, noti più sorrisi del solito, i volti più spensierati, più allegri, senti il calore umano, la gentilezza verso gli altri. E' un periodo in cui tutti diventiamo più buoni, più altruisti, si accentua il dispiacere se siamo tristi, diventiamo più sensibili: è come se ci venisse fuori un po' di umiltà, di umanità più del solito e avvertiamo maggiormente i problemi degli altri... Nella realtà, passato il periodo festivo tutto torna alla solita

normalità, dimentichiamo quasi tutto, e di tutti. Pensando a chi si trova in una condizione di ristrettezza dagli affetti, dalla famiglia, come lo siamo noi detenuti, le sensazioni di questo periodo le avvertiamo più degli altri e, solo adesso, riusciamo a capire cosa ci siamo persi nel nostro percorso di vita, cosa abbiamo perso con i nostri figli. Apprezziamo solo adesso quello che non possiamo avere a causa della nostra stupidaggine, le conseguenze dei nostri errori le pagano anche i nostri figli, le nostre compagne. Oggi, ripensando ai miei trascorsi e a tutto quello che ho fatto, non sono il solo a pagare: quanto ho tolto alla famiglia, lo si potrà mai quantificare? I miei si meritavano molto di più, non si meritano tutto questo, penso proprio di no, perché loro mi vogliono un bene dell'anima. Sento che è come se avessi fallito tutto nella mia vita. A questo punto, mi auguro solo che ci sia una seconda opportunità anche per me, per quelli nella mia medesima situazione per la loro e per la mia famiglia. Vorrei poter dare ai miei cari un minimo di tranquillità, poter far sentire loro di nuovo quella serenità, quella sensazione di festività,



le sensazioni che provano i bambini quando aspettano che arrivi Babbo Natale, vedono il regalo sotto l'albero, sono impazienti di scartarlo. Ebbene: io voglio fare questo regalo, sono convinto che tanti altri come me che soffrono e attraversano dei momenti simili a quelli che sto attraversando io, sono convinto che anche loro vorrebbero questo per i loro cari, perché essi lo meritano. Sono questi i pensieri e i sentimenti dentro di me durante le festività natalizie. Dopo una lunga riflessione, sono sempre più convinto che non c'è danaro, o impegni, o qual si voglia amico oppure persona che possa giustificare la mia trascuratezza nei confronti dei miei cari: questo è il mio proposito per il futuro, promettendo a me stesso di non mancare mai a questo impegno. Le feste le collego all'idea che qualcuno ti aspetta con ansia per trascorrere quei momenti di tenerezza, di intimità che solo il calore di una famiglia ti può dare, mentre tra queste mura non ci sarà mai niente e nessuno che potrà sostituire neanche per un attimo quei momenti, l'estasi che ti provoca solo guardare i tuoi cari, vederli sorridere, scherzare,

brindare, fare propositi per l'anno che verrà, farsi promesse. Guardare negli occhi la tua compagna, un attimo in mezzo a tutti i familiari e sapere che con quello sguardo tu hai detto tantissime cose, ma solo lei capisce cosa le stai trasmettendo in quel preciso istante, le mille parole non dette, ma che avresti voluto dirle. Lei intuisce cosa stai dicendo perché ti conosce e sa quello che tu provi; le mille volte che volevi scusarti, glielo avresti voluto dire ma non hai mai trovato il tempo o il modo, ringraziarla per tutto quello che ti sta dando con affetto e sentimento che solo pochi avranno la fortuna di poter apprezzare, e valutare solo quando non puoi farlo, e ti senti che ti casca il mondo addosso perché su di te pesano le scelte sbagliate, con conseguenze ricadute sulle persone che ami di più. E soprattutto, sai che non meritano tutto questo: hanno solo la colpa di amarti incondizionatamente.

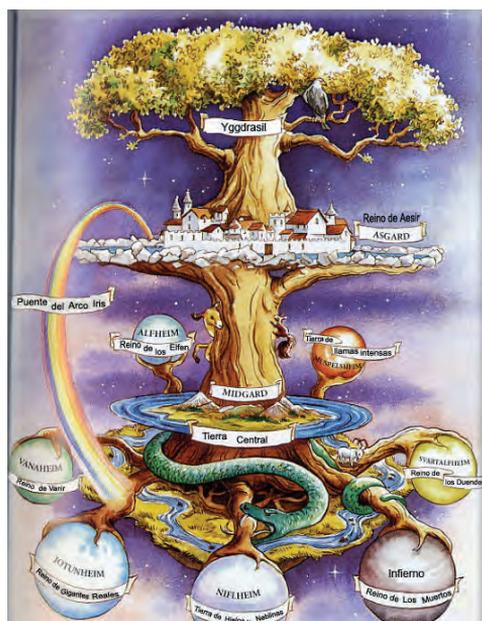


L'albero di Natale e i suoi simboli

PROFANO E RELIGIOSO
TRA LEGGENDE
E TRADIZIONE

Nicola Labbozzetta

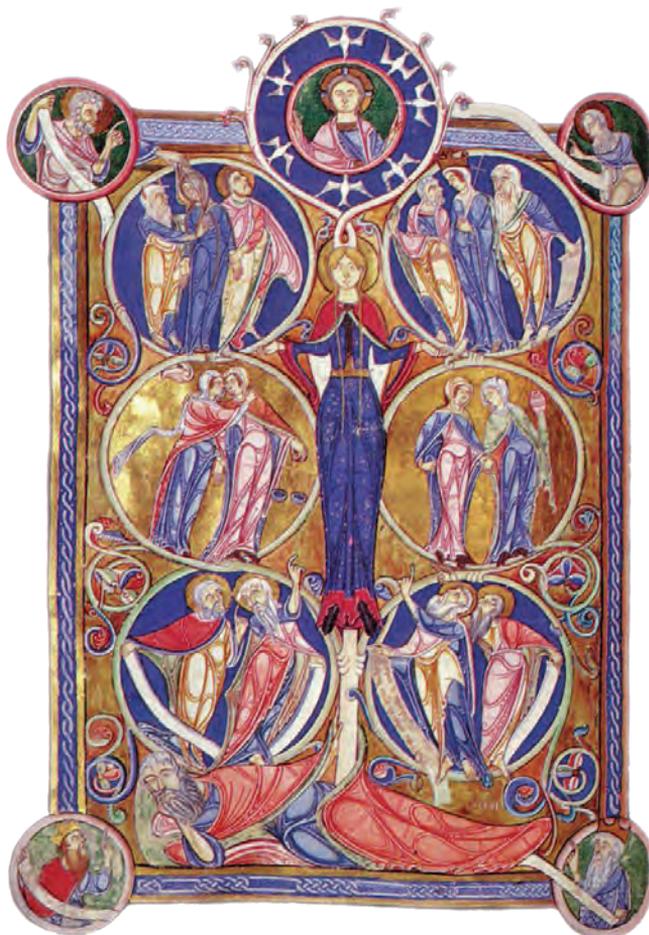
Nel giorno dell'Immacolata è tradizione preparare, assieme al presepio, l'albero di Natale, che viene poi rimosso dopo l'Epifania. A Milano è tradizione addobbarlo il 7 dicembre, giorno di Sant'Ambrogio, patrono della città; a Bari il 6 dicembre, giorno del patrono, San Nicola. Il diffuso utilizzo, nel mondo moderno, di alberi artificiali, oltre ai vantaggi economici - ci sono piante finte di ogni dimensione, da quelle naturali a quelle da tavolo, di qualche decina di centimetri d'altezza - contribuisce a salvaguardare, anche se in misura minima, l'integrità dei boschi. Gli abeti vengono adornati con caratteristiche, luccicanti e coloratissime, decorazioni di vari tipi: sferiche, coniche, a forma di campanella, pigna, mezza luna e altro ancora, realizzate in vetro soffiato e altri materiali e con festoni di colori argentei, dorati o bianchi. Per richiamare l'idea della neve si usano fiocchi di cotone o spruzzi di smalto bianco. Nei tempi passati, si posizionavano, sui rami, delle candeline, che rappresentavano le anime dei parenti defunti, sostituite, oggi, da file di luci elettriche, colorate e intermittenti, che danno all'albero un alone fatato. Sono ormai molto diffuse file di luci elettriche sonore che riproducono musiche natalizie come Jingle Bells. In cima all'albero è posto un puntale, a volte a forma di



stella, chiaro richiamo alla stella cometa. E' tradizione porre ai piedi dell'albero frutta secca, arance e leccornie varie che Babbo Natale porterà via, dopo avere lasciato i doni che i bambini hanno richiesto con le loro letterine. L'usanza dell'abete natalizio affonda le sue radici in antiche tradizioni. La struttura stessa della pianta, il suo protendersi verso l'alto e, non ultime, le sue proprietà utili per curare diversi malanni, hanno contribuito a farne il simbolo della libertà e a considerarla "l'axis mundi", tanto che in molte religioni rappresenta il simbolo della vita. «Nei miti e nelle credenze dei popoli altaici, germanici, centro-asiatici e mesopotamici, nell'albero della vita abbiamo spesso trovato implicita l'idea che esso si trova al centro dell'universo e collega cielo, terra e inferno», spiega Mircea Eliade. Molti alberi, considerati sacri, venivano adornati con nastri, fiac-

Nelle foto:
L'albero Yggdrasil (nella pagina a lato)
L'albero di Jesse (a destra)

cole o campanelli, nella convinzione che rappresentassero le anime dei defunti. Alberi cosmici, come l'abete sacro a Odino, potente dio dei Germani, venivano ornati con i simboli del sole, della luna, dei pianeti e delle stelle. I Celti, in occasione del solstizio d'inverno, adornavano alberi sempreverdi. L'albero sempreverde era il simbolo della vita che non viene meno, anche quando nel rigore invernale tutto sembra morire. Nel Nord dell'Europa, dove la luce, nel pieno dell'inverno, spariva per settimane, i Vichinghi nella settimana precedente e successiva al giorno con la notte più lunga, officiavano cerimonie propiziatorie per il ritorno del sole. Nella convinzione che l'abete rosso avesse poteri magici, poiché non perdeva le foglie nemmeno nei geli dell'inverno, portavano a casa alcuni rami che decoravano con frutti atti ad auspicare e favorire nella primavera una rinnovata e feconda fertilità. Durante le Calende di gennaio le case dei Romani erano adornate con rami di pino. L'abete, nell'antico Egitto, era posto in relazione con la nascita del Dio di Biblio. Nella Grecia antica era consacrato ad Artemide, protettrice delle nascite ed era considerato il simbolo della rinascita rappresentata dal nuovo anno. Dopo un iniziale veto, da parte della Chiesa, al suo uso, l'albero di Natale è entrato a far parte delle tradizioni cristiane. L'albero diventò il simbolo di Cristo, linfa vitale



e potenza della natura intesa come emanazione di Dio. L'usanza non ebbe difficoltà ad affermarsi, considerato che nella stessa Bibbia il simbolismo dell'albero è una costante a cominciare dall'albero della vita nel paradiso terrestre, all'albero della croce. Nel Medioevo, nell'arte cristiana, è frequente il richiamo all'albero di Jesse, o lesse, utilizzato da tutte e tre le religioni del Libro, rappresentazione grafica dell'albero genealogico di Gesù, con capostipite Jesse, padre del re Davide. Per il Cristianesimo l'abete diventò simbolo di Cristo e della sua immortalità. E' evidente la similitudine con l'albero Yggdrasil, della mitologia nordica, sorgente di vita e predizione del destino degli uomini. Nell'interpretazione allegorica nel culto cristiano, l'albero natalizio acquista una valenza cosmica: rinascita della vita dopo l'inverno e ritorno alla fertilità della natura, associato alla figura salvifica di Cristo, alla croce della Redenzione e all'albero della vita.

Come è celebrato il Capodanno

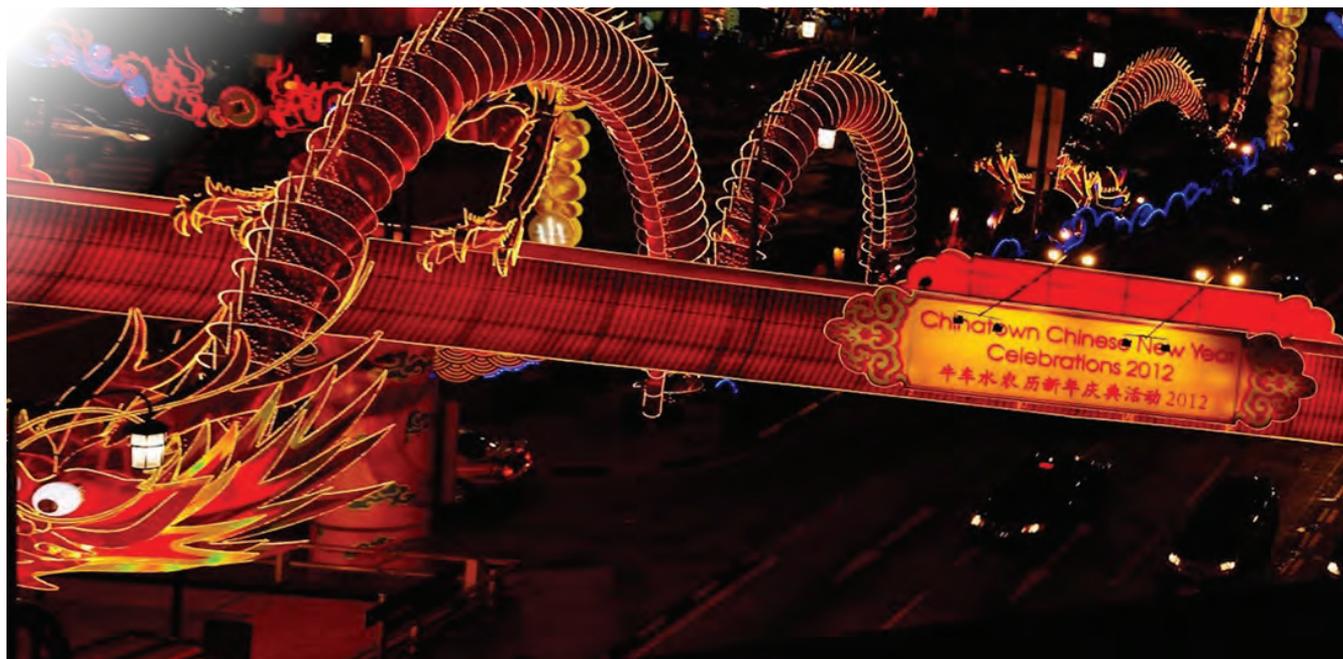
QUELLA VOGLIA DI FESTA CHE PUNTUALMENTE RITORNA SEMPRE UGUALE

Paolo Conversano

Ormai non manca molto alla fine dell'anno, e in molte parti dell'Italia e del mondo iniziano i preparativi per quelle che possono essere considerate tradizioni popolari molto caratteristiche, a volte strane, ma comunque parte integrante della cultura popolare. La stragrande maggioranza delle usanze cercano di attirare la buona sorte per l'anno nuovo; ad esempio, da noi, è buona norma, per avere denaro e fortuna, mangiare il classico cotechino con le lenticchie. In Italia le tradizioni di Capodanno più strane sono parecchie: secondo alcuni sarebbe necessario, sempre per attirare benessere e felicità, mettere spighe di grano in un bel centrotavola e una monetina sotto ogni piatto. Prima del brindisi, inoltre, sarebbe bene scrivere il più grande desiderio per il nuovo anno su un pezzettino di carta che andrà bruciato nel bicchiere che sarà usato per il primo cin cin. Come segno di superstizione anche da noi la notte di



Capodanno si è soliti indossare un capo d'abbigliamento rosso, in particolare nell'intimo. Negli altri Paesi del mondo, tuttavia, le tradizioni di Capodanno più strane non sono da meno. A Dubai, ad esempio, dove di certo i soldi non mancano, spendono probabilmente cifre da capogiro per festeggiare il Capodanno: nel 2016, ad esempio, si è visto il più grande spettacolo pirotecnico immaginabile. Non serviva andare in un quartiere specifico, perché lo show aveva coinvolto l'intero Paese con 500.000 fuochi d'artificio esplosi in soli 6 minuti con epicentro Burj Khalifa, la struttura più alta del mondo. In Spagna, invece, dove le usanze non sono troppo diverse dalle nostre, si preparano gli acini d'uva e si mangiano ai rintocchi dell'Orologio della Puerta del



Sol di Madrid (le sue campanadas sono trasmesse su tutte le reti televisive nazionali). Inoltre dopo aver fatto tintinnare i bicchieri per tre volte consecutive, si brinda pronunciando la formula "Arriba, abajo, al centro y pa'dentro" e bevendo tutto d'un sorso il contenuto del bicchiere. In Grecia la notte di Capodanno si festeggia San Basilio Magno, che porta doni ai più piccoli, e gioia e prosperità agli invitati alla serata dell'ultimo dell'anno. Questi ultimi, una volta superata la soglia della casa dove si festeggerà, dovranno rompere un melograno, gettandolo per terra: più chicchi si spargeranno, più fortuna avranno i proprietari di casa. I tedeschi invece trascorrono il Capodanno tutti agghindati e mascherati come a Carnevale. I russi sono i più fortunati, festeggiano infatti due volte: il 31 dicembre secondo il calendario gregoriano e il 13 gennaio secondo quello giuliano. Altra tradizione di Capodanno strana in Russia prevede di aprire la porta di casa al dodicesimo rintocco della mezzanotte per far entrare l'anno nuovo. In Brasile ci si veste tutti di giallo, il colore dell'oro, del sole e della luce. Il capofamiglia getta il contenuto di un bicchiere di vino all'indietro per allontanare la sfortuna da casa. In Cina il Capodanno, noto anche come Festa della primavera, è una delle più importanti e maggiormente sentite tradizionali festività, non solo in Cina ma in qualsiasi parte del mondo dove ci sia una comunità

cinese. Non coincide con il nostro Capodanno ma la data, che segue il calendario lunare, può variare dal 21 gennaio al 19 febbraio secondo il nostro calendario. Durante il Capodanno cinese ci si veste di rosso, colore propiziatorio che, secondo l'antica leggenda cinese, pare impaurisse il mostro mitologico chiamato Nian, che una volta ogni 12 mesi usciva dalla sua tana per divorare gli esseri umani. Quindi per sfuggire a questo tributo di sangue era necessario spaventare il Nian, sensibile ai rumori forti e terrorizzato dai colori rossi, per questo motivo ogni 12 mesi si è soliti festeggiare l'anno nuovo con canti, strepitii, e fuochi d'artificio, con tanto colore rosso. Altro particolarissimo Capodanno è quello giapponese. Alla mezzanotte del 31 dicembre, i templi buddisti in tutto il Giappone suonano le campane per un totale di 108 rintocchi, a simboleggiare i 108 peccati originali nella fede buddista, in modo da allontanare i 108 desideri mondani rinchiusi in ogni cittadino giapponese. Dopo aver finito di suonare le campane, si festeggia con un banchetto tipico della cucina giapponese a base di soba, che è una sottile pasta di grano saraceno, tipo tagliolini o spaghetti, accompagnata da frutti di mare e alga nera, shushi e shashimi classici, tempura di verdure e gamberetti, e bevendo sake. I più tradizionalisti indossano il classico kimono che è di buon augurio per tutto l'anno a venire.



Motori a gasolio: un po' di chiarezza

I DIESEL INQUINANO
DAVVERO O E' CACCIA
ALLE STREGHE?

Massimo Graziani

Da qualche tempo si sente parlare del fenomeno delle auto alimentate a gasolio, che sembrano essere diventate improvvisamente l'unica causa di inquinamento e, per questo motivo, già dal 2018 ne sarà vietata la circolazione nelle nostre metropoli. Cerchiamo di capire le ragioni di quella che si presenta come una vera e propria caccia alle streghe. E' veramente necessario il divieto? Iniziamo con l'analizzare il funzionamento del motore alimentato a gasolio, il diesel; pochi probabilmente sanno che è stato il primo realizzato a ciclo otto. In poche parole, si tratta di un motore a quattro tempi, che sfrutta l'elevata temperatura prodotta nella camera di scoppio, al termine del ciclo di compressione

dell'aria, ricca di ossigeno aspirata dall'ambiente e mediante l'iniezione forzata di un combustibile oleoso a bassa viscosità (in questo caso, gasolio). Quest'ultimo, per il fenomeno di auto accensione, detona violentemente restituendo energia termica, che viene trasformata in forza motrice. E' per questo che il motore diesel lo si distingue per il suo caratteristico "battito in testa". Tale combustione è una delle più efficienti tra i motori endotermici, caratteristica data del fatto che la miscela comburente-propellente, di aria e gasolio, non necessita di un preciso rapporto stechiometrico, come per i carburanti più volatili. Anzi, più aria c'è e meglio è. In sostanza, maggiore è la quantità di ossigeno, più il combustibile brucia completamente. Ne consegue che il propulsore consuma e inquina meno e rende di più. Tant'è vero che funziona meglio in luoghi freddi, dove l'aria è più densa e ricca di ossigeno. Meglio ancora quando, quest'ultimo, viene sovralimentato mediante l'uso di un compressore volumetrico o un turbocompressore. Questo ne fa un ottimo motore per usi industriali, dove sia previsto un funzionamento per lunghi periodi a regime di rotazione costante. Navi, treni, generatori elettrici, ecc. L'implementazione del propulsore diesel sugli autoveicoli stradali





gode degli alti rendimenti e dei bassi consumi, ma soffre, però, del fatto che nei veicoli su gomme è necessario l'uso del cambio di velocità, a causa delle continue fermate e ripartenze, cambi di pendenza e velocità, sottoponendo il motore a continue mutazione del regime di giri, che produce un'incompleta combustione del propellente e di conseguenza la sua fumosità. Comunque a questo si può ovviare, mediante l'uso della tecnologia, di filtri passivi e centraline elettroniche, o ancor meglio nelle auto ibride usando il motore come gruppo elettrogeno che permette un regime di giri costante, cosa che già avviene sui treni merci. Detto ciò, precisiamo che questo genere di motori è talmente versatile che può usare qualsiasi tipo di combustibile, compresi i normali oli vegetali o animali e/o i gas minerali o naturali. Nei motori navali, addirittura, si può bruciare il comune catrame o il grasso animale. E' su questo punto che vorremmo porre l'attenzione e parlare dei motori diesel a corsa lunga, ovvero a due tempi, utilizzati per movimentare le maxi navi, dette PanaMax, che solcano gli oceani in lungo e in largo portando, letteralmente, montagne di container in giro per il mondo. Questi motori, grandi come interi condomini, con pistoni delle dimensioni di un'auto e camere di scoppio in grado

di ospitare una persona, hanno la capacità di bruciare, come combustibile, veramente di tutto; e quando diciamo, ci riferiamo a qualsiasi cosa possa bruciare pura o in miscela. In teoria, il loro carburante dovrebbe essere olio pesante preriscaldato; in pratica, si va dagli scarti di raffinerie a quelli industriali, compresi i grassi di qualsiasi genere, gli oli esausti minerali o vegetali non meglio definibili, ed ancora solventi, plastiche e qualsiasi tipo di sostanza di sospetta e dubbia provenienza. Basta che brucino: in sostanza sono dei termovalorizzatori, solo che non sono controllati e filtrati nelle emissioni. A peggiorare la già tragica situazione ecologica, si aggiungono le quantità industriali che vengono usate. Si parla di tonnellate per ora, che a loro volta producono altrettante tonnellate di prodotti chimici immessi in atmosfera in forma di fumi tossici, per ogni ora di funzionamento. Se consideriamo che la vita media di queste propulsori varia fra i trenta e in cinquant'anni, praticamente sempre in funzione, possiamo farci un'idea di quanti milioni di metri cubi di fumi tossici vengano rilasciati in atmosfera e negli oceani ogni anno. A peggiorare le cose, tutto questo avviene lontano dai nostri occhi ed in acque internazionali, non controllabili per loro natura, terra di nessuno.



Un carcere umano con piante e arte

RIAVVICINIAMOCI
ALLA NATURA
GRANDE GUARITRICE

Roberto Poletti

Negli anni passati quando ero ragazzo non avrei mai pensato che nella vita si potessero provare certe percezioni negative, come quelle che provocano le gabbie di un carcere, forse perché sono nato in un paesino di montagna dove il contatto con la natura era onnipresente. Quando sono entrato in carcere la mia prima cella è stata quella di isolamento giudiziario, dove le persone che erano sottoposte a questa misura non dovevano avere contatto con nessuno, il blindo della cella perennemente chiuso e, per andare all'ora d'aria, venivo scortato da un agente, che mi conduceva nelle vasche di cemento, lunghe cir-

ca 15 passi e larghe più o meno 4. Ogni vasca conteneva un solo detenuto ed era solamente in quel momento che potevo rivolgere il mio sguardo al cielo, mentre per le altre 23 ore stavo sigillato nella mia gabbietta. Dopo 10 giorni si è svolto l'interrogatorio di garanzia e mi hanno spostato con i detenuti comuni, dove la condizione cambiavano e le ore previste per andare all'aria erano due al mattino e due al pomeriggio, mentre le altre 20 le passavo chiuso in gabbia con altre due persone. A volte, di sera, quando quella conchiglia d'argento che chiamiamo luna ci faceva visita con i suoi raggi, mi mettevo alla finestra, osservavo quel cielo e ricordavo le notti sul terrazzo di casa quando ammiravo lo splendente candore delle montagne, la neve... La natura: l'ho sempre "sentita", da circa sette anni, anche chiuso in una gabbia, ne percepisco il profumo nell'aria fresca che attraversa le sbarre dopo un temporale, a volte sogno quel vento che accarezza boschi e prati mentre scompiglia i capelli della donna che amo, mentre lei passeggia sul sentiero che costeggia il fiume Riso a Gorno dove sono nato. Sono nella casa di reclusione di Bollate da circa un anno e mezzo e ho incontrato una persona, Paola Zerboni che entra in carcere





come volontaria e impiega la sua esperienza di counselor per dialogare con i detenuti che vogliono sfogare sofferenze e disagi: nasce un buon rapporto fra noi e con il tempo l'idea che la natura è una mancanza incolmabile in galera, fa nascere nei nostri discorsi nuove idee. La counselor si rifà ad uno studio condotto da Patricia H. Habsbech, psicoterapeuta clinica in carcere allo Snake river correctional institution nell'Oregon, che ha dimostrato come la natura influisca in modo positivo sull'essere umano, soprattutto sui detenuti. I carcerati che sono stati sottoposti a quell'esperimento risultavano molto meno violenti, facendo registrare il 26% in meno di infrazioni gravi al regolamento. Gli esperti hanno presentato lo studio al convegno annuale dell'American psychological association. La prova è stata concentrata sui benefici psicologici che la natura offre, come influenza positiva sul comportamento dei detenuti. Sono stati coinvolti nell'esperienza 48 uomini chiusi nelle celle di massima sicurezza, tutti detenuti per crimini violenti; è stata mostrata loro una serie di video naturalistici fra le tre e le quattro volte a settimana: oceani, foreste, fiumi, nuvole. La ricercatrice americana ha anche condotto un'indagine intervistandoli: i detenuti hanno riferito che i video sulla natura li hanno aiutati a sentirsi più calmi e hanno migliorato la loro comunicazione con lo staff della prigione, che dal canto suo ha

confermato l'effetto positivo dell'esperienza. La maggior parte dei detenuti hanno detto che quando si sentivano agitati, bastava pensare alle immagini di quei video per calmarsi. Un risultato importante, come spiegano gli esperti, è che quei detenuti hanno commesso il 26% in meno di infrazioni violente. Le emozioni e i comportamenti negativi come aggressività, stress, irritabilità e nervosismo si sono ridotti dopo ogni visione e questo effetto è proseguito nelle ore successive. Prende spunto da questo studio americano, un'iniziativa messa in campo da Zerboni affiancata da un gruppo di detenuti di cui faccio parte, con il coinvolgimento del comandante del primo reparto, Francesco Salerno, del coordinatore degli educatori, Roberto Bezzi e di Renato Galbusera, artista dell'Accademia di Brera. Lo scopo è quello di riqualificare un'area vuota all'interno del carcere, piantumandola e dipingendo le pareti che la circondano. Finalmente, un pezzetto di natura tra noi. Un modo come altri, per confermare gli effetti benefici dell'esperimento condotto negli Stati Uniti. Un buon auspicio nell'anno che verrà.



Che grandi bastardi!

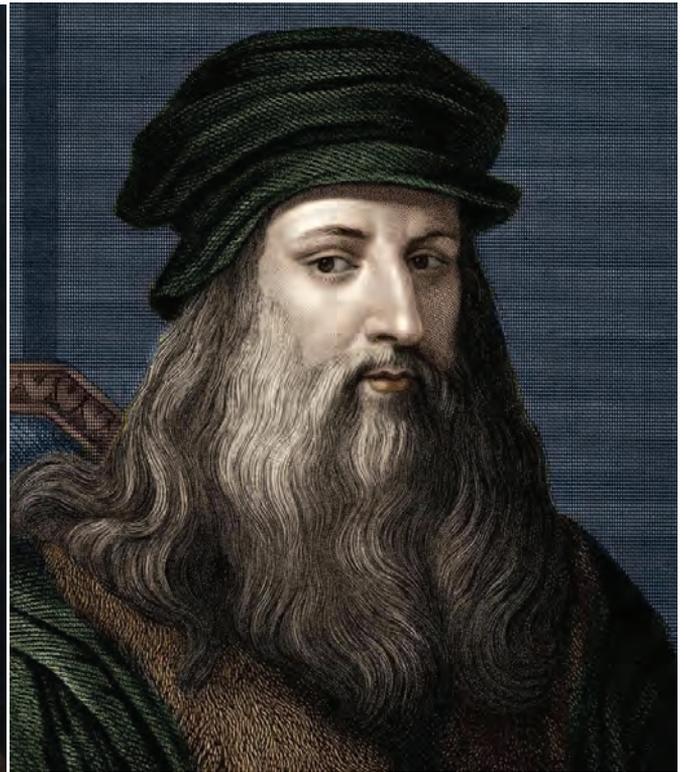
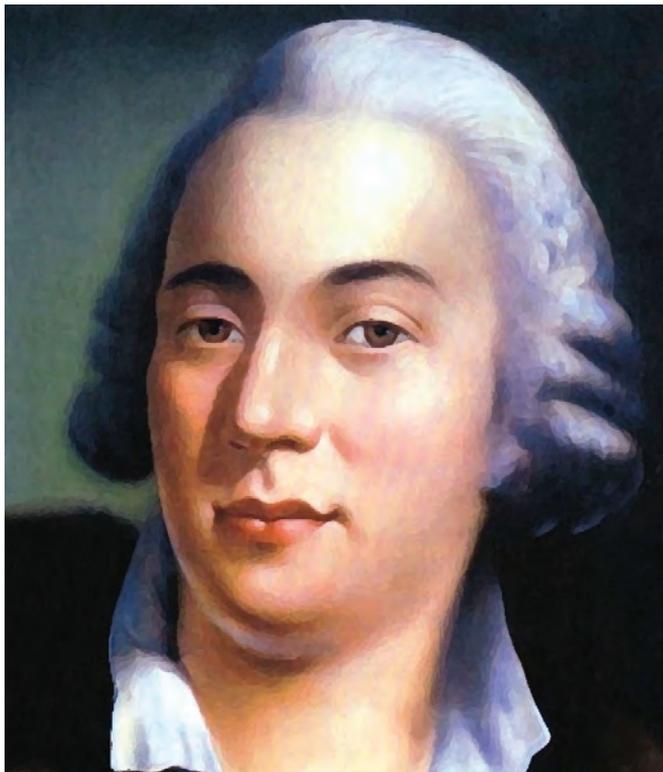
LA STORIA E' PUNTEGGIATA
DA ILLUSTRI PERSONAGGI
DALLE ORIGINI INCERTE

Roberto Poletti

E marginati e disprezzati, i figli illegittimi hanno sempre avuto vita dura. La loro sorte era segnata fin dalla nascita, nati da padri ignoti, abbandonati da ragazze madri, avuti da relazioni adultere, i figli nati fuori dal matrimonio hanno sempre avuto una vita tormentata. A partire dall'appellativo con cui erano additati: "bastardi", cioè concepito sul basto, che è una sella da mulo, disprezzati con il pregiudizio di "figli di puttana". Negli Usa, fino al 1960, le ragazze madri erano confinate in appositi istituti, non avevano sussidi e i loro bambini erano considerati sbandati o ritardati, ma la vita può riservare sorprese, non tutto il male vien per nuocere e almeno in alcuni casi tale svantaggio e la mancanza della figura genitoriale paterna vengono bilanciati dal genio. Tra i grandi bastardi: Leonardo Da Vinci, nato da una ragazza contadina di nome Caterina e da Pietro, figlio di un notaio. I genitori si sposano con altri partner e Leonardo viene accolto dalla famiglia di Pietro, che lo salva dal destino di lavoratore manuale comune, tipico destino per persone con queste origini, trovandogli un posto come apprendista nella bottega dello scultore Andrea Verrocchio. Leonardo era descritto da molti come dotato di naturale grazia, bellezza e talento in abbondanza. Divenne in seguito, scultore,



pittore, matematico, inventore: insomma, uno dei più grandi geni dell'umanità. Ma il successo non soppresse mai la sua tendenza alla solitudine e all'insoddisfazione dovuta al fatto di essere figlio illegittimo, anche perché nella sua vita ebbe una famiglia fuori dal comune: quattro martrigne e 17 fratellastri. A 24 anni, quando era ancora al servizio del Verrocchio, subì anche alcune denunce per sodomia consumata verso il diciassettenne Jacopo Saltarelli, all'epoca modello di vari artisti, dedito alla prostituzione omosessuale, denunce poi fatte archiviare da Leonardo Tornabuoni, anche lui accusato del reato consumato nei confronti di Saltarelli. Essendo membro dell'aristocratica famiglia dei Tornabuoni, molto vicini a Lorenzo de' Medici detto il Magnifico, le accuse caddero per entrambi. Un'altra figura importante della storia è quella di Cristoforo Colombo, navigatore e scopritore dell'America; anche lui rientra probabilmente della categoria dei bastardi. Anche se la sua vita è un mistero, alcuni lo considerano nato da una relazione tra il nobile Bartolomeo Pallastrelli e la popolana Susanna Fontanarossa: avrebbe preso il nome di famiglia dal successivo marito di questa, Domenico Colombo.



Nelle foto da da destra: Cristoforo Colombo, Gaetano Casanova e Leonardo da Vinci

Secondo altri sarebbe spagnolo, figlio ille-gittimo del principe di Viana, fratel-astro di Ferdinando il cattolico, oppure figlio illegittimo del principe Carlo IV. Oltre alla paternità, altrettanto contro-verso è il luogo di nascita del naviga-tore: a dispetto della tradi-zione che lo vuole genovese, recenti esami sul DNA da parte dello studioso storico Umber-to Bartocci, con-fermerebbero il legame con la famiglia piacentina Pallastrelli. In questo panorama incerto, si sa poco dei primi anni della sua vita, sappiamo che a 14 anni inizia a navigare, dapprima come mozzo e cucciniere, poi negli anni, dimostrando di avere grandi doti mari-naresche accumula una tale esperienza che appena di-ciottenne gli viene affi-data la prima nave da trasporto. Altro famoso bastardo? Giacomo Casanova, gira-mondo, avventuriero, massone, spia e scrittore. Figlio di Zanetta Farusso attrice veneziana e dell'attore ballerino Ga-etano Casanova. Questo solo sulla carta, poiché, come indicato dallo stesso Casa-nova in " Ne amori ne donne", autobio-grafia in parte romanzata, il vero padre sarebbe stato il nobile Michele Grimani,

proprietario del teatro dove i presunti genitori lavoravano. Proprio per le conti-nue tournée della madre, Giacomo viene cresciuto dalla nonna materna Marzia Baldisseri in Farusso; in quegli anni nasce la sua in-quietudine, la sua passione per il libertinaggio, al centro di molte leggende che lo trascinano nella terribile prigione dei Piombi a Venezia. Pare per-sino che fosse arrivato molto vicino all' unione matrimoniale con una sua figlia illegittima, dato che ignorava di essere diventato padre di parecchi fanciulli. La leggenda di Casanova il viveur, il seduttore, l'adulatore per antonomasia finisce quando è costretto ad espatria-re nella Repubblica Ceca, in Boemia, a causa delle innumerevoli denunce a suo carico. Si rifugia nel castello del conte di Waldstein, a Dux. Li trascorre gli ultimi anni tristissimi della vita, sbeffeggiato e deriso dalla servitù, ormai incompreso e considerato il resto di un'epoca tramontata per sempre. Muore il 4 giugno del 1798 e viene sepolto nei pressi del castello. Dopo 200 anni, ancora vive nell'im-maginario collettivo la leggenda del Don Giovanni, sinonimo di Casanova.

Origini e storia dei figli del vento

MUSTANG, CAVALLO SELVAGGIO
ARRIVATO TRA NOI MODERNI
DALLE PRATERIE DEL WEST

Danilo Bisio



Ancora oggi come duecento anni fa, criniere al vento, galoppando negli spazi sconfinati delle praterie dell'avventuroso e mitico Far west: sono i cavalli mustang, una razza equina inselvatichita dell'America nord occidentale. Mustang deriva dallo spagnolo mesteno, o mestengo in messicano e significa selvaggio, non domato. Vista la resistenza e la velocità che caratterizza questi animali, il loro nome viene spesso usato per prodotti ad alte prestazioni, come nel caso della chitarra Fender mustang, strumento usato nelle loro esibizioni dai più grandi musicisti, da John Deacon del gruppo rock dei Queen che suonava un Mustang basso, a Trevor Bolder, bassista di David Bowie, fino al mitico Kurt Cobain. Stesso discorso vale per altri campi lontani dalla musica. Basti pensare al P 51 Mustang, aereo da caccia americano, prodotto a partire dal 1941, che fu uno dei più versatili e potenti della Seconda guerra mondiale. Ma il settore in cui il termine ha trovato lo spazio più ampio e più conosciuto dal pubblico, probabilmente è quello delle automobili sportive che campeggiano in molti film, specie americani. Gli appassionati cinefili ricorderanno sicuramente la mitica Ford Mustang guidata da Charles Bronson in "Città violenta", un esemplare nero come nero

era il mondo del crimine raccontato. E ancora: nel 1968 nel film "Bullit" Steve McQueen era alla guida di una potentissima Shelby Mustang GT 390. Passano gli anni, arriviamo al 2007 e l'auto ricompare, ma in versione Shelby rossa, nel film "Io sono leggenda" con Will Smith. Dai cavalli nel motore, torniamo a quelli delle praterie, per capire le loro origini. I primi Mustang discendevano dai cavalli spagnoli portati in Messico nel 1500. Migliaia di quegli animali furono catturati o rubati dai nativi Pellerossa e poi fatti accoppiare con altri allo stato brado, dando vita in questo modo ad una nuova razza, possente, resistente e veloce. In pochi anni, gli Indiani Navajos ed Apache crearono e diffusero in tutta l'area dell'America Nord Occidentale l'allevamento di questa razza. A partire dalla metà dell'Ottocento, il patrimonio genetico dei Mustang fu arricchito dal contributo dei cavalli dei pionieri, inglesi, irlandesi, francesi, i quali abbandonarono nei loro spostamenti migliaia di cavalli. In quel periodo i coloni soppressero gli stalloni locali per fare in modo che restassero in circolazione solamente stalloni puro-sangue. Da uno di quegli incroci tra puro-sangue inglese, Mustang e cavalli di razza spagnola, nacque il Quarter Horse, chiamato così perché è il cavallo più veloce al mondo sul quarto di miglio; su distanze maggiori offrono maggiori prestazioni i purosangue inglesi. Gli appassionati dei film western non lo sapranno, ma il



Un modello della mitica Fender Mustang



Quarter Horse era il compagno fidato dei cow boy che accompagnavano le grandi mandrie di bestiame nelle praterie infinite del Far west. Verso la fine dell'Ottocento la popolazione di Mustang aumentò in maniera vertiginosa, arrivando a circa un milione di cavalli allo stato brado. Le conseguenze non si fecero attendere, e la gente cominciò ad accorgersi del grosso problema che si stava creando. Tra i più colpiti, i fattori, perché le loro coltivazioni venivano distrutte e i pascoli riservati del bestiame calpestati. Il Governo allora iniziò una campagna di abbattimento di migliaia di Mustang, dando vita ad una nuova risorsa commerciale che coinvolse decine di società in tutto il Nord Ovest. I cavalli furono catturati e venduti per destinarli ad uso militare, ma soprattutto per la macellazione. In tal modo, in parallelo, iniziò un commercio con il Giappone dove quelle carni erano considerate una prelibatezza. Di conseguenza decine di aziende nipponiche approdarono in Arizona per cercare nuovi appalti per la soppressione e la macellazione sul posto. Dopo una campagna di abbattimento che durò diversi anni, agli inizi del Novecento la popolazione di cavalli selvaggi si ridusse drasti-

camente e ad oggi si stima che la popolazione di cavalli liberi annovera tra i 70.000 e i 100.000 esemplari, tra Arizona, Nevada e Texas. Attualmente, i Mustang sono protetti nelle aree demaniali statunitensi e nelle riserve indiane ed è vietato abbatte- li o catturarli per chi trasgredisce le pene sono molto severe. A tutela e a protezione dei Mustang è stato tra l'altro costituito il Bureau Of Land Management, che con centinaia di volontari in diversi Stati americani, quasi tutti di discendenza Navajo, riesce a far sopravvivere e a tutelare questi splendidi animali nel massimo della libertà, dando loro la possibilità di galoppare liberi nei grandi e sconfinati spazi delle praterie del mitico West.



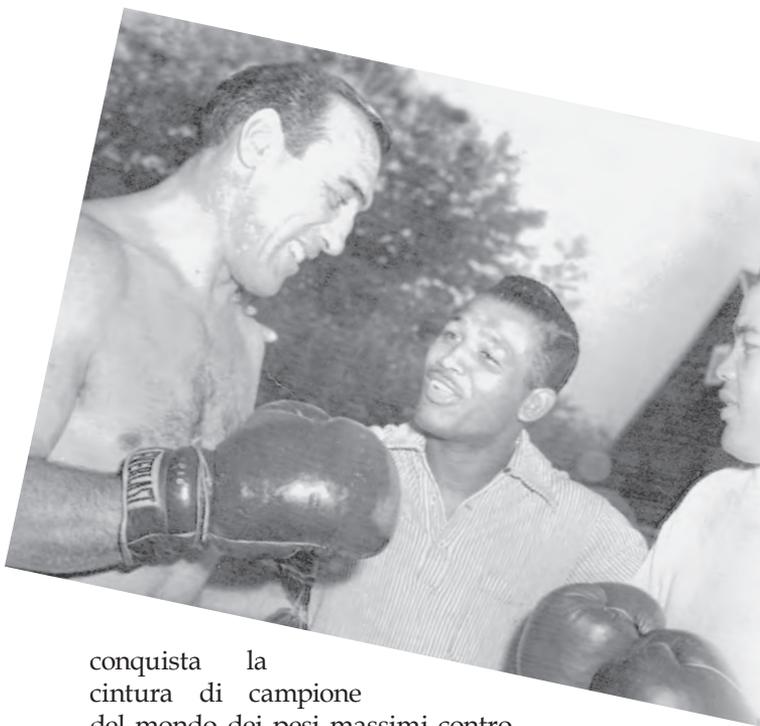
La famosa Shelby Mustang GT 390





Pugile mito fra il Duce e Hollywood, dalla povertà in Friuli al titolo di campione del mondo nel 1933. Alla fine della guerra, nella primavera del 1945, i partigiani volevano fucilarlo: troppo amico del Duce. Lo salvò Leonardo Picco, veterano della resistenza: Giù le armi, ordinò, Primo Carnera (nelle foto) è un uomo buono: non esisteva definizione migliore per quel gigante, "la montagna che cammina" lo descrisse un cronista americano. La natura lo aveva dotato di un fisico da gigante, quasi 2 metri di statura, 120 kg di peso, scarpe n. 52, e due badili al posto delle mani. Nasce da famiglia poverissima a Sequals (UD) il 25 ottobre 1906. Dopo aver fatto il muratore e poi il carpentiere, comprese che il suo corpo immenso poteva trasformarsi in ancora di salvezza. Venne chiamato da uno zio in Francia, ed iniziò a fare il fenomeno da baraccone in un circo, presentato come l'uomo forzuto che piegava sbarre d'acciaio, e in seguito come punch Boil per gli spettatori che pagavano per picchiarlo, tentando di abatterlo, ma lui non cadeva mai. Un manager non troppo per la quale lo notò e lo trascinò sul ring, non

aveva una tecnica raffinata, ma picchiava come un fabbro e dopo decine di incontri di basso livello, e non trovando più pugili disposti ad incocciare con i suoi pugni micidiali, lo convinse a seguirlo in America. La boxe a quei tempi era terreno fertile per affaristi senza scrupoli e mafiosi, e per favorirne l'ascesa alcuni suoi match furono truccati. Di sicuro lui non ne sapeva niente, ma verissime furono le botte che rifilò ad Earnie Schaaf in una notte del 1933, finì tragicamente, ucciso dalle mazzate dell'italiano. Carnera sconvolto voleva ritirarsi: fu la madre della vittima che gli spiegò che non doveva sentirsi colpevole. A questo punto entrò in gioco il Cavaliere Benito Mussolini, il padrone unico dell'Italia Fascista. Il Duce aveva sentito parlare dell'esule che tirava pugni micidiali, pensò di sfruttarne l'immagine a fini propagandistici, e mandò una lettera di auguri a Carnera prima dell'incontro per la conquista del titolo mondiale, fu l'intuizione giusta (usata ancora oggi dai politici). Il mite gigante poteva sottrarsi all'abbraccio del regime? Figuriamoci, Il 29 giugno 1933, al Madison Square Garden di New York, a Long Island, il colosso di Sequals davanti a 40.000 spettatori,



conquista la cintura di campione del mondo dei pesi massimi contro il detentore Jack Sharky di Boston ma di origine lituana, demolendolo in pochi round. Un'impresa senza precedenti per la boxe italiana. Mussolini lo volle a Roma, dove fu accolto da eroe nazionale, e con indosso l'uniforme della milizia fascista lo mostrò al popolo. Fece di più, organizzò un incontro per la difesa del titolo, a Piazza di Siena, con lo sfidante spagnolo e campione d'Europa, Uzcudun. Davanti a 70.000 spettatori, Mussolini in prima fila tenne un discorso di grande propaganda fascista decantando la forza possente di Carnera, così come avrebbe voluto l'Italia fascista. Non fu un incontro esaltante sotto l'aspetto agonistico, ma vinse ai punti. Iniziò il declino, le attenzioni del regime si affievolirono, e perse il titolo con Max Baer nel 1934. Dopo aver collezionato 89 vittorie per k.o. nel pugilato, Carnera tornò a fare il lottatore, non come fenomeno da baraccone, ma come wrestler, divertendosi e facendo divertire, il suo nome era sempre sinonimo di grandi incassi per gli organizzatori. Approdò ad Hollywood, dove in un film boxava con King Kong, poi decine di pellicole non sempre di importanza, in Italia recitò con Toto nel film, due cuori fra le belve del 1942, seguirono altre pellicole, come comparse o parti secondarie. Successivamente si

ammalò di cirrosi epatica e quando comprese di avere poca vita fece ritorno in Italia, nella sua Sequals per spegnersi dove era nato, era il 29 giugno 1967. Di lui Muhammad Ali disse: non era agile ma non so se avrei avuto il coraggio di salire sul ring assieme a lui. La massima di Carnera era: "i pugni si danno, i pugni si prendono, questa è la boxe, questa è la vita. E io nella vita ne ho preso tanti di pugni, veramente tanti...ma lo rifarei, perché tutti i pugni che ho preso sono serviti a far studiare i miei figli."



Il Presepe napoletano

E' IL SIMBOLO
NATALIZIO
PER ECCELLENZA



Due particolari di presepio della scuola napoletana

Anche all'ombra del Vesuvio ci si accinge a festeggiare il Natale. La tradizione che in questo periodo coinvolge tutta la città, ci immerge nell'arte del presepe napoletano, precisamente in via San Gregorio Armeno, un'unica vetrina in cui sono esposti i manufatti, conosciuta e visitata da turisti provenienti da tutte le parti del mondo. Tradizionalmente, qui il presepe è una rappresentazione della natività di Gesù ambientata nella Napoli del Settecento. Numerosi sono i musei cittadini nei quali sono esposti pezzi storici di presepi, a partire dal primo realizzato nel 1025 nella Chiesa di Santa Maria del Presepe. All'inizio di quel secolo, il presepe rappresentava la quotidianità della gente comune che animava piazzette, vie e vicoli, mercati e fiere. I personaggi erano ciabattini, ma-

pastori, falegnami e pescatori, ovvero la rappresentazione degli umili: le persone tra le quali Gesù ha vissuto ed è morto. Verso il 1750 il presepe uscì dalle chiese, dove era oggetto di devozione religiosa, per arrivare alle dimore degli aristocratici. E così, nobili e ricchi borghesi gareggiavano in allestimenti sempre più ricercati e sfarzosi. In quel periodo un grande scultore napoletano, Giuseppe Sanmartino, abilissimo a creare sculture in terracotta, creò una vera e propria scuola di artisti del genere. Fino all'Ottocento inoltrato, tutti i grandi scultori si cimentarono nell'arte presepiale, creando opere di grandissimo valore artistico ed esposte nei musei. Ma è il museo della Certosa Di San Martino, che rimane in assoluto il punto di studio principale sul presepe napoletano. Qui si ammira-

no esempi unici e rari; il più famoso è il presepe Cuciniello, realizzato tra il 1887 ed il 1889. Una delle opere dell'arte napoletana si trova nel Bayerisches National Museum a Monaco Di Baviera, ed è uno dei più grandi al mondo. Nel Novecento questa tradizione è gradualmente scomparsa ed oggi in via San Gregorio Armeno sono presenti mostre permanenti e negozi artigianali, che oltre alle statuine classiche, presentano personaggi moderni come Totò, Pulcinella, o personalità dello sport, tra cui il più ricercato ed amato dai napoletani e non, resta Maradona. Il presepe classico si è evoluto e nuovi giovani artisti hanno modernizzato l'arte, creando sempre nuovi ed originali presepi, in miniatura, all'interno di lampadine, all'interno di una cozza, di una rosa essiccata e addirittura sulla capocchia di uno spillo, come ha fatto il maestro Aldo Caliro, realizzando il presepe più piccolo al mondo. Come sempre, ogni casa partenopea, povera o ricca, si appresta ad allestire un presepe, come da tradizione... secolare.



Signori e signore ecco il re dell'autunno

IL TARTUFO BIANCO
DOMINA CON I SUOI PREGI
ANCHE I PALATI PIU' ESIGENTI



La Toscana è una regione vocata alla produzione di tartufi. Molto importante risulta la raccolta di quello bianco, che è il più pregiato. La raccolta è consentita dal 10 settembre al 31 dicembre ed occorre avere un cane appositamente addestrato e un particolare strumento, il vanghetto, ideale per scavare, che per



mette di recuperare il tartufo senza rischiare di rovinarne la consistenza e la forma originale. I migliori sono il bianco del Mugello e l'altro bianco delle colline Samminiatesi. San Miniato è una delle zone di produzione più estese e fruttuose d'Europa e quello che si trova nel terreno delle sue colline è la specie più pregiata. San Miniato è un delizioso borgo; le sue origini risalgono all'epoca etrusca e romana, arroccato su un colle lungo l'Arno è a metà strada tra Firenze e Pisa, ricco di chiese, palazzi stori-

ci e natura incontaminata, un vero e proprio paesaggio da cartolina Incastonato tra dolci colline e filari di vigneti, dove arte ed enogastronomia sono protagonisti. Queste colline sono l'ideale per la crescita del Tuber Magnatum Pico, nome scientifico per definire il cosiddetto cibo del re. A novembre, nel pieno della maturazione del tubero che raggiunge la massima bontà, a San Miniato si svolge una grande mostra mercato internazionale di questo prodotto, che attira ogni anno migliaia di visitatori in arrivo da tutta Italia e dal resto d'Europa. Nelle piazze e nelle vie del borgo, per oltre due chilometri si snoda il laboratorio del gusto a cielo aperto più importante d'Italia. Gli chef nei vari stand creano e propongono le migliori eccellenze agroalimentari delle varie regioni. Un vero e proprio festival dei sapori e dei palati, dove buongustai e visitatori si ritrovano per apprezzare le delizie nostrane. Ma il protagonista assoluto è il re tartufo, re

dell'autunno e delle tavole più esigenti. I pezzi più pregiati e di maggior dimensioni vanno all'asta in un salone dell'antico castello di San Miniato, se li contendono ristoratori e chef di primissimo piano, oltre a privati desiderosi di accaparrarsi qualche tubero, anche a prezzi elevatissimi. A tavola il tartufo si sposa benissimo con le uova al tegamino, gli asparagi, i risotti, in alcuni casi anche con la bistecca alla fiorentina, e per i più raffinati ed esigenti con il lardo, naturalmente di Colonnata. Il tutto, accompagnato dal principe dei vini: il Chianti classico. Vale sicuramente la pena passare un fine settimana in questo splendido borgo medievale immerso nella natura, dove il tempo sembra essersi fermato.



Torrone e cioccolato

GHIOTTONERIE IRRESISTIBILI
CHE FANNO IMPAZZIRE
GRANDI E PICCINI

Il Natale è alle porte, fervono i preparativi in tutte le famiglie per la preparazione del pranzo, una tradizione ed una festa gastronomica di delizie, prelibatezze di tutti i generi e di ogni regione. Dal panettone al pandoro, dallo zampone al cotechino con lenticchie, agli arrostiti, ai salumi e formaggi, alla frutta secca, fino ad arrivare ai nostri vini con le bollicine. Una miriade di squisitezze ricercate delle nostre produzioni e coltivazioni. E per dessert... ecco pronte due specialità dolciarie famose nel mondo: il torrone di Cremona e il cioccolato di Modica. Il primo, un dolce molto antico, fu fatto conoscere in tutto il Mediterraneo, in particolare in Spagna, dove si ritrova la versione iberica del torrone, precisamente ad Alicante. Poi arrivò in Italia e secondo la tradizione, il primo torrone fu servito il 25 ottobre del 1441 al banchetto di nozze, celebrate a Cremona, fra Francesco Sforza e Bianca Maria Visconti. Il composto era costituito da un impasto di albume d'uovo, miele

e zucchero farcito con mandorle, noci, arachidi o nocciole e ricoperto di ostie. Le principali varietà sono quello duro e quello morbido, con varianti più moderne ricoperte di cioccolato, o di pasta di mandorle, fino ad arrivare ad una vera delizia siciliana, unendo il verde del pistacchio di Bronte, altro prodotto eccelso siculo, il giallo del miele e il bianco delle mandorle. Lavorati dai cosiddetti turrinari, che creano un dolce artigianale unico e talmente buono che racchiude in sé i profumi ed i sapori di questa meravigliosa terra. Sulle note della tradizione scorre il filo conduttore del rinomato cioccolato di Modica. Dal raffinato profumo di spezie e dalla tipica consistenza granulosa, viene prodotto con l'impiego di ingredienti genuini, da cui derivano elevate proprietà nutritive. La sua lavorazione



a freddo, è giunta a noi grazie agli Spagnoli durante la loro dominazione in Sicilia. Infatti furono loro ad importare dal Nuovo mondo lo xocoatl, un prodotto che il popolo Azteco estraeva dai semi di cacao. Nel 2003 è nato il consorzio di tutela del cioccolato di Modica che lo ha reso prodotto agroalimentare tradizionale. A partire dal 2005 la città ospita l'Eurochocolate, importante manifestazione itinerante che prima si teneva annualmente a Perugia. A tavola, ai palati più sofisticati suggeriamo di degustare il cioccolato con una grappa morbida e raffinata; altrettanto piacevole risulta l'abbinamento con un calice di vino liquoroso, come il Passito di Pantelleria o il Moscato di Noto, fino allo Zibibbo, e per i più esigenti accompagnato ad un Marsala D.O.C.

La salute è un bene prezioso e un diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una corretta e comprensibile informazione sulla salute a 360°. Aiutateci a tale scopo sottoscrivendo l'abbonamento di € 36,00 annui a favore dell'associazione

"GLI AMICI DI ZACCHEO"

tramite bonifico bancario

IBAN: IT58Q035901600100000119681



Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del 5 per mille sul vostro CED modello unico 730. Indicate il nostro C.F. 97431730155

Nel prossimo numero di

SALUTE inGRATA

PROMUOVERE IL BENESSERE
PROGETTO

SALUTE

LA GRANDE FUGA

A GENNAIO

"GLI AMICI DI ZACCHEO"
PROMUOVONO PER LA
PRIMA VOLTA

NELLA 2ª CASA DI
RECLUSIONE DI
BOLLATE - MILANO

IL CORSO DI
PHOTOSHOP

ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

"GLI AMICI DI ZACCHEO"

Pubblicazione periodico "Salute inGrata"

Laboratorio Filati al Femminile

Progetto Salute

Pallavolo e ginnastica al femminile

Progetto Demetra

Cineforum

Corsi fotografia e melodramma

Progetto nuovi giunti

www.amicidizaccheo-lombardia.it



ANTICHI MAESTRI *L'Osteria*

L'Osteria Antichi Maestri è un'attività della cooperativa sociale onlus "Progetto Onesimo", impegnata nel reinserimento lavorativo di persone in condizioni di disagio sociale.

Diversi reclusi o ex reclusi della 2ª casa di reclusione di Milano-Bollate sono impegnati lavorativamente nel Progetto.

Piazza Vesuvio (angolo via Lipari) - Milano - info: 02 4986741
mail: losterialombarda@progettoonesimo.org
www.progettoonesimo.org

Orari - pranzo: da lunedì a sabato ore 12:00 - 15:00
cena: giovedì, venerdì e sabato dalle ore 19:00 alle 23:00