

BERGAMO, VACANZE NEL VERDE (7a).

VAL TALEGGIO E BREMBILLA**ALBERGHI:** n.8/121 camere, 253 posti letto.
Rifugi: Gherardi, Battisti.**Guardia medica:** S. Giovanni Bianco e Zogno.**Pronto Soccorso:** S. Giovanni Bianco.
Discoteca/Night Club: Taleggio.**Vestigia storiche:** Taleggio.**Oasi o aree protette:** Monte Cancervo: Oasi "Cassiglio-Valtorta-Vedeseta-Taleggio"/Campocervo.**Parchi:** Regionale delle Orobie.**Curiosità:** Gola dell'Enna (orrido).**Piscine:** Vedeseta e Gerosa.**Tennis:** Taleggio e Brembilla.**Equitazione:** Taleggio.**Pesca:** Torrenti Enna e Brembilla.**Specialità:** Taleggio, polenta Taragna.

Alla **VALLE TALEGGIO** si accede principalmente da **SAN GIOVANNI BIANCO** o da **SEDRINA** attraverso la **VALLE BREMBILLA**. L'ingresso da San Giovanni Bianco è specialmente suggestivo, la strada è stretta, scavata nella montagna, la roccia viva si trasforma a tratti quasi in galleria, lo strapiombo a fianco finisce nel torrente Enna, selvaggio e spumeggiante; curve, ponticelli, dirupi si susseguono; d'inverno è di casa il ghiaccio con colate, piccole cascate, stalattiti di gelo.

La valle è un'oasi di verde e di quiete, punto di partenza per belle passeggiate, l'ideale per chi in montagna cerca un periodo di tranquillità, di rilassamento, di ritorno a se stessi. È divenuta famosa soprattutto a causa dello **stracchino Taleggio** che da essa ha preso il nome, e che si trova ancora facilmente sebbene l'allevamento di montagna conosca ovunque un periodo di crisi.

Salendo lungo la strada da San Giovanni Bianco, dopo circa 11 chilometri si incontrano 4 paesini (**OLDA**, **PIZZINO**, **SOTTOCHIESA** e **PEGHERA**) che formano il comune di **TALEGGIO** (700 abitanti).

Olda è la frazione più importante, da visitare il **Santuario di San Bartolomeo** dove in antichità esisteva un sepolcro per i nobili delle Valli di Averara e di Cassiglio, a cui si accede attraversando sentieri che conducono al Passo di Baciamorti, confine tra la Valle Taleggio e l'Alta Valle Brembana con la Valle Stabina.

A **Peghera**, nella parrocchiale si trova l'opera d'arte più interessante della valle: il polittico di **Palma il Vecchio** a 7 scomparti, risalente al XVI secolo.

Pizzino domina dal suo poggio le altre frazioni sui 900 m. di altezza; probabilmente rappresenta l'insediamento più

antico: qui passava il confine tra la Repubblica di Venezia e il Ducato di Milano. La parrocchiale risalente all'XI secolo fu poi ricostruita.

Il municipio di **TALEGGIO** è ubicato nella frazione di **Sottochiesa**, la cui parrocchiale conserva una pala di **Andrea Vicentino** (1589). A Sottochiesa si trova la Colonna della **Fidelitas Talegii** che nel 1609 Venezia fece porre a suggello del giuramento di fedeltà della valle alla Repubblica Veneta.

È possibile ammirare anche una torre risalente al XIII secolo facente parte di un dispositivo di difesa.

Tra le passeggiate, da consigliare è quella che da **Pizzino** in venti minuti conduce a **Fraggio**, bellissimo borgo agricolo antico, oggi completamente abbandonato.

Fraggio costituisce un villaggio esemplare dell'urbanistica rurale e montagna di questi luoghi e della loro particolare architettura. Le semplici case possedevano tetti alti e stretti, assai spioventi, costruiti con le pesanti pietre della roccia locale, dette "piotte".

Tra le escursioni interessanti e affascinanti, quella che dal Ponte del Becco, prima di **Sottochiesa**, a 593 m. di quota, conduce attraverso un lungo e variegato sentiero fino alla cima del Monte Cancervo a 1835 m. di quota.

Si tratta di una montagna dalla superficie assai vasta dove si alternano cime, rocce, tratti di falsopiano e dove vive una fauna ancora ricca, dai caprioli ai camosci e a molte delle specie che si trovano nelle Orobie.

Accanto al Cancervo, il Monte Venturosa a 1999 m. Da **Pizzino** si raggiunge il Passo dei Baciamorti, antico tracciato delle salme di **Cassiglio** e si può pure salire al Monte Aralalta (2006 m.), al Rifugio Cesare Battisti (1685 m.) e al Monte Sodadura (2010 m.).

Secondo paese della **VALLE TALEGGIO** è **VEDESETA** (805 m.-323 ab.). Del comune è il **Santuario di San Bartolomeo**, costruito intorno al 1200. La chiesa è immersa nel verde ed è meta di passeggiate. Nel giorno di Pasquetta è tradizione raggiungerlo per consumare poi sul prato antistante la classica colazione a base di uova e radicchio e magari pure di una fetta di salame.

A **VEDESETA** da vedere anche le case torri che sono testimonianza di un passato guerresco, infatti, essa apparteneva alla fazione ghibellina e spesso aveva da scontrarsi con i confinanti di **TALEGGIO**, che erano guelfi.

Passeggiate da **Vedeseta** al culmine di San Pietro (1260 m.) e la successiva

discesa in Valsassina, provincia di Lecco. Altra meta è lo Zuc di Valbona (1546 m.). Altra salita verso le belle sorgenti del torrente Enna e quindi l'impegnativa ascesa al Resegone.

Dalla Forcella di Bura a 884 m. si scende in **VALLE BREMBILLA** e si incontra **GEROSA** (760 m. - 430 ab.), paese la cui economia era basata sull'allevamento e che oggi si apre al turismo con la forza della sua incantevole posizione e natura; la parrocchiale venne costruita nel Settecento su progetto dei **Caniana**.

Tra le passeggiate, quelle al Castello della Regina (1424 m.), al Monte Sornadello (1580 m.), allo Zucco di Pralongone (1503 m.) e al **Santuario della Madonna della Foppa**.

Un'altra passeggiata conduce al minuscolo comune di **BLELLO**, il più piccolo della Bergamasca con i suoi 107 abitanti, posto sui 900 m. di quota, nei pressi del confine con la **Valle Imagna**.

Blello è stato definito un *angolo di paradiso*, dove i flussi frenetici della società sembrano lontani decenni. La chiesa parrocchiale, che si raggiunge in 1/2 ora, è una piccola costruzione sacra tipica dell'architettura povera di montagna e sorge sul cocuzzolo detto Monte Faggio perché ospitava anticamente un grande faggio.

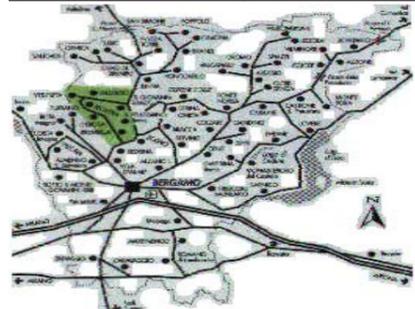
Realtà ben diversa è quella di **BREMBILLA** (417 m.-4000 ab.), grosso paese dal notevole sviluppo artigianale e industriale, più che turistico.

BREMBILLA nel 1443 subì una diaspora: il senato della Repubblica Veneta decise che tutti i suoi abitanti dovevano lasciare la loro terra perché avevano appoggiato i Visconti contro la Serenissima. I bremillesi ebbero 3 giorni per andarsene, tutti, vecchi e bambini.

La maggior parte raggiunse il territorio dei Visconti, Milano. Ancora oggi **Brembilla** o **Brambilla** è uno dei cognomi più diffusi del milanese.

Da visitare le frazioni di **SANT'ANTONIO ABBANDONATO** e **CATREMERIO**, località poco popolate, con caratteristiche abitazioni e architetture montanare.

(Continua: **Valle Imagna**) **Rito**



Ediz.22

LEGGETE E DIFFONDETE:

Edizione n. 22

POTERE CIVICO

L'UOMO E I POTERI, PRINCIPI BASE DELLE LIBERTÀ INDIVIDUALI E DELLE DIGNITÀ DI CONVIVENZA: 1) SUSSIDIARIETÀ, 2) RAPPRESENTATIVITÀ, 3) SOLIDARIETÀ PATTUTA, 4) RESPONSABILITÀ, 5) PUNIBILITÀ,

6) DIRITTI E DOVERI, 7) DISTRIBUZIONE DELLA RICCHEZZA. Stampato in proprio. I COPIA
Giornale di CULTURA CIVICA-Edit.Dir.Adriano Poli-Riproduzione con fonte citata SOVVENZIONE
Proprietà, possesso, detenzione del Logo e del Nome sono protetti pure dall'uso originario/mensile Abbonamento
www.poterecivico.it o org E-Mail: info@poterecivico.it o org-Autor.Trib.di Bg 12/05/98 n.21

Mensile d'informazione e attualità: economico, filosofico-sociale, storico-letterario, politico-sindacale, tecnico-scientifico.

EDUCAZIONE CIVICA (3A): FESTA NAZIONALE DELLA BANDIERA. DI ADRIANO POLI

Ogni volta che andiamo all'estero, specialmente in Svizzera o negli Usa, la prima cosa che ci colpisce è il grande sfoggio di bandiere che garriscono al vento, non solo alle dogane, aeroporti, parchi, fuori dai palazzi pubblici, ma anche sui tetti e nei giardini delle case private.

Vessilli, stendardi, gonfaloni, nazionali, dei Cantoni, Comuni, Contee e degli Stati; le bandiere sono la storia, di guerra e di pace, di morti, sangue e lacrime, esse influiscono decisamente sul comportamento delle persone, che hanno un senso di compattezza e di appartenenza, ovvero di consapevolezza delle proprie radici, quindi orgoglio e fierezza di popolo, e di far parte di uno Stato, la Patria, che riconosce e valorizza l'unione nelle diversità delle varie etnie e gruppi linguistici.

Di contro in Italia, negli ultimi 50 anni, i politici e le istituzioni coi loro brutti esempi, non hanno fatto altro che sminuire i valori simbolici delle bandiere e ci hanno fatto vergognare di quella italiana e della Patria, solo gli Alpini le hanno sempre valorizzate; purtroppo hanno tolto anche quella storica della Lombardia (una croce rossa in campo bianco), sostituendola

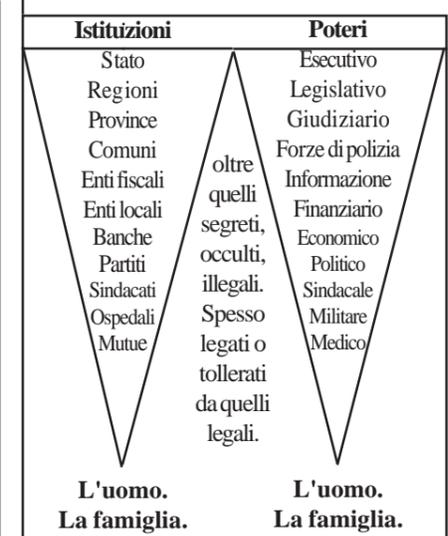
con quell'obbrobrio di rosa camuna stilizzata e sbilenca, e fatta a tavolino.

Adirittura, la Lega che voleva e vuole il separatismo ed è sempre alla ricerca di capri espiatori, ha fatto bruciare impunemente il Tricolore e a volte incita tuttora a farlo, senza fare assolutamente nulla per far ripristinare il vero simbolo lombardo; mentre era al servizio dei "comunisti" minacciava di scovare casa per casa i "fascisti", oggi è loro serva, francamente è il colmo. Durerà?

Nelle sfascio quasi totale delle istituzioni e dei partiti, che si comportano al di fuori della legge delle leggi: la Costituzione, perfino i candidati alle elezioni politiche viene nominato dai loro rispettivi vertici, escludendo quasi totalmente le donne, noi cittadini possiamo scegliere solo ciò che altri hanno deciso di farci votare, strozzando la democrazia.

Nientemeno, in un crescendo di delirio di onnipotenza, il capo di FI si autoproclama Presidente del Consiglio autodefinendosi l'uomo più bravo del mondo, dimenticando che quand'anche vincessero le elezioni, dovrebbe aspettare che il Capo dello Stato lo nomini, dopodiché dovrebbe recarsi in parlamento alla ricerca del consenso di maggioranza, e qui

Per ribaltare l'iniqua situazione attuale in



potrebbero esserci delle sorprese.

In questo contesto di assatanati poltronisti assetati di potere e di soldi, HANNO RAGIONE COLORO CHE HANNO DECISO DI NON RECARSI A VOTARE O DI ANNULLARE LA SCHEDA e fanno bene a comportarsi in tal modo, che ci governino e rubino, ma senza il nostro avallo.

Confortati dal sondaggio per la scelta del nostro simbolo di testata, riteniamo che si debba ripristinare il rispetto della Patria e della bandiera che la rappresenta e perciò **POTERE CIVICO** propone ai partiti quanto segue: **1)** che il 4 novembre sia considerato anche festa nazionale della bandiera Tricolore, **riabbandandola a quella degli alberi**, e che in ogni Regione, Provincia e Comune venga istituita quella del proprio vessillo; **2)** che si renda obbligatoria l'esposizione della bandiera italiana su tutti gli edifici pubblici, scuole di ogni ordine e grado, castelli, ville, caserme, etc., **assieme a quelle regionali, provinciali e comunali**; **3)** in tutte le entrate e nei punti più alti dei Parchi Naturali; **4)** sui pennoni di porti, aeroporti, stazioni, musei, etc.; **5)** fuori dalle abitazioni di politici, magistrati e sindacalisti, **affinché siano d'esempio a tutti gli altri cittadini.**

quest'altra, col Potere Civico di controllo.



L'uomo e la nuova filosofia del **POTERE CIVICO** contro i soprusi.

SOMMARIO: Editoriale del direttore: Pag.1
Lettere dei lettori: **consulenze gratis** per posta. Pag.2
Salute (16a): insonnia, non sminuirlo. Pag.2
Salute (17a): calcoli biliari e renali. Pag.3
Specialità alimentari (1a): Cazzöla. Pag.3
Agopuntura: prepensionamenti inutili. Pag.3
Nutrizione: informazione carne: (4a). Pag.4
-"Avventura napoletano-araba". (4a). Pag.5
Abolizione degli ordini professionali. Pag.6
Salute (18a): rilassarsi con le essenze. Pag.6
- **Scienza laica e l'atto creativo (4a).** Pag.7
Beni ambientali: Bergamo vacanze (7a). Pag.8
Abbonatevi e diffondete: **POTERE CIVICO**
E-mail del direttore: **civpoter@tin.it**
0335-6927227-0347-5500145-Lc.0341-644414
Redaz.Mi 02-90840906-E-mail:r.anfo@tiscalinet.it
Redaz. Cz.: Cas.Post.aperta 88100 Catanzaro
0961-701564-E-mail:riccagua@tin.it0961-953394

SALUTE (16a): L'INSONNIA.

UN PICCOLO ESAME DI COSCIENZA.

Quante volte vi è capitato durante il giorno di accusare uno stato di malessere indistinto, mal di testa, astenia, svogliatezza o addirittura nausea?

Oppure, di assopirvi o di provare una forte sonnolenza che arriva ad interferire con il vostro lavoro?

La prima reazione è "lasciare che passi, sarà lo stress".

Siete sicuri che questi disturbi non siano frutto di una vostra difficoltà ad addormentarvi, di un sonno discontinuo e superficiale o di risvegli precoci che caratterizzano le vostre notti, ma a cui avete dato poca importanza?

Mentre, al contrario, soffrite proprio di insonnia, ne siete consapevoli, ma niente: "Io le medicine non le prendo perché non si sa mai ..." e sopportate tutto questo, pur di non assoggettarvi a cure che potrebbero risolvere il problema, ma che preferite evitare.

Bene, ora rilassatevi leggendo questo articolo, che ci auguriamo riesca a chiarire a voi, insonni più o meno coscienti, i tanti dubbi sul fatto che dormire sia salutare e che sia proprio questa lettura a farvi prendere sonno.

TANTI DISTURBI, UN SOLO PERCHÉ.

Da troppo tempo, ormai, vi accorgete di essere stanchi ed irascibili, siete presi da una esagerata spossatezza e da cambi di umore, scordate più cose del solito, siete divenuti più vulnerabili nell'affrontare gli eventi quotidiani.

All'inizio avete ridimensionato il problema, confidando che fosse transitorio e che, con un po' di pazienza e buona volontà, sarebbe scomparso.

Ma non è stato così e ora sapete qual'è la causa di tutti quei malesseri: dormite poco o male, in una parola fate parte di quell'esercito di persone (in Italia una su tre) che soffrono d'insonnia.

COS'È IL SONNO E PERCHÉ

È IMPORTANTE DORMIRE BENE.

Ma per apprezzare quanto sia importante dormire bene è necessario comprendere cos'è il sonno, un comportamento quotidiano che appare così naturale per chi ne gode, ma che ha delle regole assai delicate e complesse.

Il passaggio dalla veglia al sonno è scandito dall'alternanza luce-buio e dal bisogno di recuperare durante la notte le energie consumate lungo il giorno.

Per ciascuno di noi esiste un momento preciso di addormentamento che non

POTERE CIVICO

è uguale per tutti gli individui.

È intuibile che, anticipando o posticipando in modo forzato e prolungato il momento di addormentarsi, si possa andare incontro a grossi fastidi.

Si pensi ai turnisti, ai politici e alla gente di spettacolo che vanno a letto tardi, agli anziani che s'addormentano presto e si svegliano in piena notte o a quei giovani che fanno le ore piccole e faticano la mattina dopo a svegliarsi e a tenere una sufficiente vigilanza.

Ma il problema non finisce qui. Una volta superate queste "porte del sonno", bisogna esaminare come il nostro cervello si comporta nel regno di Morfeo.

Il sonno ha una sua vita e storia, in cui si snodano e si dipanano diverse trame, è plastico, flessibile, ma per assolvere alla funzione di ristoro delle fatiche diurne, non deve subire troppe aggressioni sia dall'interno dell'organismo, sia dall'ambiente esterno.

Perché una notte di sonno sia ben riuscita, di certo è importante la sua durata, ma anche la sua profondità e stabilità che lo proteggono da una eccessiva frammentazione.

Per sapere come vanno le cose non basta affidarsi alle nostre impressioni, ma è necessario registrare le attività cerebrali notturne che consentono di capire la misteriosa struttura del sonno.

OGNI NOTTE SI ALTERNANO FASI DI SONNO REM (PROFONDO) E SONNO NON-REM.

In quelle **non-REM** esistono diversi stadi di sonno leggero o profondo, ognuno dei quali può essere stabile e ristoratore o instabile e poco riposante.

Nei cicli di sonno instabile si succedono micro-risvegli di breve durata che interrompono il sonno, senza tuttavia che chi dorme ne abbia coscienza.

Il riposo resta buono se il numero dei micro-risvegli notturni si mantiene entro certi limiti bassi, le cose si complicano se il numero è eccessivo.

Lungo la notte l'organismo non pensa solo a riposare, tutte le sue funzioni sono rallentate e il corpo è rilassato, ma alcune parti del cervello sono sveglie come "sentinelle" e agiscono da "radar", nei dormi-veglia verificano che non esistono minacce al nostro riposo.

Si spiega così quella stanchezza e spossatezza che di giorno tormenta gli insonni, anche quando pensano di aver dormito un buon numero di ore.

QUALI RISCHI SI CORRONO E COME L'INSONNIA INCIDE SULLA QUALITÀ DELLA VITA.

Le complicazioni più immediate sono le sofferenze e i disagi diurni, in quanto

l'insonnia, patologia della notte, fa pagare i suoi conti di giorno.

Essa provoca irritabilità, cali di rendimento e colpi di sonno, che nei casi gravi possono compromettere la guida di veicoli e la sicurezza sul lavoro.

Se non controllata ci predispone a dolori di testa e muscolari, a disturbi gastrointestinali e cardiocircolatori.

Deteriora i rapporti interpersonali e può essere causa di assenteismo ricorrente e dissapori familiari, fino a sfociare in sindromi psichiatriche invalidanti quali ansia e depressione.

CONSIGLI PER UNA BUONA NOTTE.

- Andare a dormire alla sera e alzarsi ogni mattina alla stessa ora, indipendentemente da quanto si è dormito.

- Coricarsi quando si è assonnati e utilizzare il letto solo per dormire.

- Se non si riesce ad addormentarsi è meglio alzarsi e rilassarsi leggendo un libro, guardando la televisione, facendosi un bagno caldo (non la doccia che ha un effetto stimolante), oppure assumendo bevande calde: camomilla, latte, tisane o infusi d'erbe.

- Usare un letto comodo, in una camera protetta quanto più possibile dai rumori e a temperatura ambiente né troppo fredda né molto calda.

- Mangiare ad orari regolari, evitando pasti abbondanti vicini al sonno, preferendo i cibi ricchi di carboidrati.

- Fare attività fisica di pomeriggio.

COSA BISOGNA EVITARE.

- Non andare a letto senza sonno.

- Non dormire la mattina se si è dormito poco di notte.

- Non fare "pisolini" di giorno.

- Non bere caffè, tè o alcolici e non fumare prima di coricarsi.

- Non mangiare grassi e proteine di sera, danno una digestione laboriosa.

- Non svolgere attività fisica intensa prima di dormire, è eccitante.

INSONNIA E MEDICO DI FIDUCIA.

Se dormite poco e male e il vostro respiro s'interrompe, se scalciate nel letto o digrignate i denti, se vi svegliate per mangiare o per bruciori di stomaco o mal di testa, parlatene con lui.

Possono essersi alterati: il vostro ritmo sonno-sveglia o l'assetto del vostro orologio biologico interno, le situazioni ambientali o di vita, disturbi che possono essere corretti o rimossi.

Un'insonnia trascurata può diventare una faccenda pericolosa, perché è tanto necessario "dormire sano di notte", quanto "vivere sano di giorno". **Milly**

L'ATTO CREATIVO, NEL COSMO, È STATO IDENTIFICATO NELLA LUCE (4a).

Scienza e Religione (Ragione e Fede), di fatto, non sarebbero antitetiche.

Ma in verità né il mondo ecclesiastico, né quello scientifico l'hanno ancora capito veramente; salvo che, sia la scienza ortodossa, sia la religione dovrebbero prendere atto dei troppi equivoci esistenti, ma purtroppo molti di loro - pur capendo in parte come stanno le cose - se ne vergognano, mentre altri - per pigrizia mentale - preferiscono proseguire come sempre: tanto - a loro - lo stipendio giunge sempre, anzi, rischierebbero il licenziamento se cercassero di capire da che parte sta la verità sia scientifica che filosofica-religiosa.

Dunque sarebbe auspicabile, per il bene dell'umanità, che da ambo le parti (scienza e religione) comprendessero bene le loro affinità, e di conseguenza operassero per cercare di correggerne gli errori ancora esistenti.

Ma, purtroppo, questo processo viene rigettato da chi vuole che la "fede" prevalga sulla "ragione".

Facendo presente che, dallo stesso punto da cui è partito lo scienziato, potrebbero avvenire le peggiori conseguenze: avverandosi le profezie della terza lettera della Madonna di Fatima, nella quale tra l'altro sta scritto: "...Satana riuscirà perfino a penetrare nelle cariche più alte della Chiesa. Egli riuscirà a confondere le menti degli scienziati che inventeranno armi per distruggere gran parte dell'umanità in pochi minuti. La Chiesa sarà in pericolo, chiare fiamme saliranno dagli appartamenti del Vaticano, ove avverranno cose orribili. Fuoco e fumo cadranno dal cielo..." - Magari, proprio nell'anno del Giubileo o poco oltre, anche se questo non c'è scritto, ma ciò potrebbe avvenire non per volontà politiche, o scientifiche, ma per rivalità religiose!

Ma, purtroppo, neanche esiste la volontà di convenire ad un reale accordo tra le varie religioni; perché ciò implicherebbe di accettare - da parte della Chiesa di Roma - altre convenzioni fasulle, che relegherebbero la fede al posto che le spetterebbe: di subalternanza alla ragione.

[-N.d.dir.: da tempo la Chiesa Cattolica si trova in uno stato confusionale e di grande spaccatura, infatti da un lato predica l'eucomenismo con le altre Chiese Cristiane, ma rifiuta di togliere alcuni suoi dogmi non compatibili con Esse; ha chiesto ufficialmente

perdono dei misfatti contro la Scienza (Galileo) e l'Inquisizione, ma non lo ha fatto nei confronti di Giordano Bruno, del Savonarola, di Lutero, Calvino e altri; si è riconciliata con gli Ebrei nelle loro Sinagoghe e ha cercato pure di riappacificarsi contro l'Islam (vedi Crociate), ma l'Imam ha puntato comunque il dito accusatorio contro la figura del Papa anziano e malato; predica l'accoglienza pressoché gratuita degli immigrati musulmani e la creazione di Moschee senza contropartite, i quali non capendo tale "generosità", la ritengono segno di debolezza e si sentono arroganti e vincenti. Al tempo il giudizio, forse qualcun altro dovrà domandare scusa di ciò che accadrà].

Tornando brevemente sull'affermazione di **Taletè: "Tutto vive"**, si debbono fare alcune considerazioni: la vita, ancora ai giorni nostri, è valutata in modo circoscritto al "ricambio", ovvero riferita dal mondo cellulare in poi, in quanto legata all'immissione (cibi) e all'espulsione (feci); ma ignorando che anche le pietre (come qualsiasi altra cosa) assorbono radiazioni, ed emettendone altre differenti da quelle assorbite, e ciò deve essere considerato una forma primaria di "ricambio".

Il fango, nel corso dei secoli, può diventare pietra; e da pietra, lungo i secoli, disgregarsi nuovamente in polvere: per cui anche le affermazioni "cicliche" di Anassimandro assumono valore di un'intuizione giusta.

(-N.d.dir.: la maggioranza degli uomini pensa che gli animali agiscano d'istinto e non con i sentimenti, che le piante vivano e basta, e che le pietre non abbiano vita né sensazioni e che nemmeno le procurino, ma di questo si è proprio così sicuri? Direi di no, conoscendo sia i primi che le seconde, e sia il fascino che suscitano i sassi in ogni bimbo o l'ammirazione, la gioia, a volte l'avidità o la pericolosità delle pietre, io personalmente, ricordando un po' il Leopardi, penso addirittura che parlino e forse soffrono della loro costretta immobilità, infatti al loro interno o micro-cosmo tutto gira perfettamente assoggettato alle stesse regole del macro-cosmo, ma racchiuso in un involucro blindato).

POTERE CIVICO

mente per ricevere la luce del sole. - È Dio che ordina alle singole cellule di comportarsi in vari modi, secondo varie circostanze; oppure questa proprietà (o intelligenza) è insita nelle cellule stesse? Cellule differenti, infatti, reagiscono in modo differente anche ai raggi solari e al cospetto di *temperature specifiche* (= miscelazione in rapporti percentuali delle due energie primarie). Per cui lo stesso pensiero resta circoscritto alla capacità, da parte di cellule e molecole, d'incamerare e valutare informazioni, per cui anche il pensiero è sempre legato ad impulsi energetici più o meno palesi, impliciti dalle proprietà degli organi detti sensoriali di cui ne sono dotate tutte le forme di vita sia animale che vegetale.

Forme di vita che sono costituite dalle **due energie primarie o energie potenziali, o bioenergie**.

Perciò anche quella che viene identificata come intelligenza, consiste - da parte di organi sensoriali che si sono evoluti nel corso di miliardi d'anni -, nel sapere valutare meglio certe informazioni e conseguentemente reagire in conformità a regole fisiche poste in concomitanza a regole di analisi deduttiva.

Mentre il pensiero, per se stesso, resta circoscritto alla capacità, da parte degli organi sensoriali, di rievocare delle sensazioni, belle o cattive che siano, lasciando invariate nei confronti di ciò che è stato precedentemente memorizzato, per cui non rielaborate in chiave di analisi comparative.

- Questi dati concordano con le affermazioni di Senofane nel concepire una sorta di essenza dalla quale tutto deriva: una sorta di **dio-tutto**.-

Comunque, pensiero e intelligenza restano entrambi fatti meccanicistici determinabili, circoscritti a influenze sia fisiche che metafisiche. Poi, la stessa metafisica, va inquadrata in quelle due energie primarie che non posseggono ancora massa, ma che tuttavia possono coesistere in modo specifico.

Per approfondire questo discorso bisognerebbe entrare nel mondo detto del "paranormale", ovvero in un mondo che può essere indagato, ma in modo differente da quello fisico; in quanto per "fisico" s'intende quel mondo "materiale" che si può misurare col metro e pesare con la bilancia; mentre per valutare il mondo "metafisico", ci si deve riferire alle energie primarie quando ancora non posseggono massa, e singolarmente, per quanto concentrate esse siano, non possono dar luogo a massa alcuna.

(Continua)

Tenendo pure presente che oltre il 90% delle forme animali si sono estinte nel corso dei miliardi d'anni.

Per quanto concerne il pensiero e l'intelligenza: proviamo a osservare una qualsiasi pianta nata in un luogo male illuminato, essa si allungherà maggior-

mente per ricevere la luce del sole.

Per cui lo stesso pensiero resta circoscritto alla capacità, da parte di cellule e molecole, d'incamerare e valutare informazioni, per cui anche il pensiero è sempre legato ad impulsi energetici più o meno palesi, impliciti dalle proprietà degli organi detti sensoriali di cui ne sono dotate tutte le forme di vita sia animale che vegetale.

Forme di vita che sono costituite dalle **due energie primarie o energie potenziali, o bioenergie**.

Perciò anche quella che viene identificata come intelligenza, consiste - da parte di organi sensoriali che si sono evoluti nel corso di miliardi d'anni -, nel sapere valutare meglio certe informazioni e conseguentemente reagire in conformità a regole fisiche poste in concomitanza a regole di analisi deduttiva.

Mentre il pensiero, per se stesso, resta circoscritto alla capacità, da parte degli organi sensoriali, di rievocare delle sensazioni, belle o cattive che siano, lasciando invariate nei confronti di ciò che è stato precedentemente memorizzato, per cui non rielaborate in chiave di analisi comparative.

- Questi dati concordano con le affermazioni di Senofane nel concepire una sorta di essenza dalla quale tutto deriva: una sorta di **dio-tutto**.-

Comunque, pensiero e intelligenza restano entrambi fatti meccanicistici determinabili, circoscritti a influenze sia fisiche che metafisiche. Poi, la stessa metafisica, va inquadrata in quelle due energie primarie che non posseggono ancora massa, ma che tuttavia possono coesistere in modo specifico.

Per approfondire questo discorso bisognerebbe entrare nel mondo detto del "paranormale", ovvero in un mondo che può essere indagato, ma in modo differente da quello fisico; in quanto per "fisico" s'intende quel mondo "materiale" che si può misurare col metro e pesare con la bilancia; mentre per valutare il mondo "metafisico", ci si deve riferire alle energie primarie quando ancora non posseggono massa, e singolarmente, per quanto concentrate esse siano, non possono dar luogo a massa alcuna.

(Continua)

Tenendo pure presente che oltre il 90% delle forme animali si sono estinte nel corso dei miliardi d'anni.

Per quanto concerne il pensiero e l'intelligenza: proviamo a osservare una qualsiasi pianta nata in un luogo male illuminato, essa si allungherà maggior-

(Continua) **Mario Agrifoglio**

ABOLIZIONE DEGLI ORDINI PROFESSIONALI.

Che cosa rappresentano oggi gli Ordini professionali?

Hanno cessato di rappresentare la garanzia di qualità per l'utente dei servizi professionali.

Al di fuori della regolamentazione dei rapporti tra colleghi, resta la ferrea volontà della difesa corporativista e del suo numero chiuso.

Nasce una nuova professione? Ebbene subito si forma una piccola lobby con i suoi bravi referenti parlamentari, che spinge per dar vita a un nuovo Ordine dotato delle prerogative degli Ordini precedenti: vero freno alla liberalizzazione della società italiana. Altro che libero mercato e concorrenza.

(-N.d.r.: ormai esistono pure le lobby religioso-caritatevoli e soprattutto quelle delle associazioni no-profit a profitto e cooperative del "volontariato" a riscossione, che sono addirittura in grado di condizionare non solo la politica dei Governi, ma perfino le elezioni, specialmente quelle per il rinnovo dei parlamentini regionali e di quelli nazionale ed europeo).

L'abrogazione definitiva del valore legale del titolo di studio, i timidi tentativi del Governo di centro-sinistra, sulla strada della liberalizzazione professionale, hanno ricevuto sia l'opposizione del Polo, ma pure la strenua difesa dei diritti corporativistici da parte degli Ordini.

E si capisce bene questo atteggiamento: non è una coerenza ideologica insita agli schieramenti politici, semmai ci si sarebbe atteso un orientamento opposto: nel Polo sono rappresentati gli interessi costituiti, al centro-sinistra premeva far ricadere i costi della riforma sugli elettori degli avversari; agli Ordini preme solo il numero chiuso dei nuovi venuti.

L'autonomia dell'Istituto scolastico, quando fosse abrogata la legalità del titolo di studio, sarebbe la miglior garanzia di validità del singolo diplomato o laureato.

Pertanto mancando lo stimolo non foriero di possibilità lavorative, è chiaramente visibile la discrepanza tra istruzione e mercato del lavoro.

Infatti diplomati e laureati non possono esercitare: un medico neanche superato l'esame di Stato può censire mutui, un laureato commercialista non può esercitare, perfino uno che si picchia di fare l'allenatore di una squadra di calcio non può svolgere tale attività, anche se ne ha la capacità. Manca sempre il "visto".

POTERE CIVICO

Per tutte le professioni, ai fini della selezione, non contano più il tirocinio o la verifica nella pratica professionale; esiste una chiusura rappresentata da nuovi esami elitari, che si chiamano concorsi, che più o meno hanno il valore del noto concorso di Catanzaro per procuratori nell'estate 2000.

(-N.d.r.: nessun Ragioniere o Dottore in Economia e Commercio che diriga un'azienda propria o di altri e pur bravo che sia, è considerato alla stessa stregua di un Commercialista abilitato dal concorso di Stato).

Il fatto si è che la liberalizzazione toglierebbe potere a chi lo detiene. Lo Stato che gestisce i concorsi si configura vero braccio secolare degli Ordini.

(-N.d.r.: tutti gli Ordini, dei medici, farmacisti, avvocati, notai, giornalisti, etc., hanno un proprio fondo pensioni che investe autonomamente i contributi riscossi e gli interessi maturati, capitalizzandoli a garanzia della solvibilità delle loro laute pensioni; ADDIRITTURA LE SEDI REGIONALI DELL'ORDINE DEI GIORNALISTI SONO OSPITATE NEL PALAZZI DI PROPRIETA' DELLE REGIONI, COME MAI? OVVIO, PER MANTENERE LO STATUS QUO E NON PER GARANTIRE L'AUTONOMIA DI GIUDIZIO E DI CONTROLLO DELLA STAMPA SULLA POLITICA).

Chi intendesse approfondire il bagaglio della propria conoscenza, trova il numero chiuso nelle scuole di specializzazione, anche "senza oneri da parte dello Stato". E il diritto allo studio?

Se si desidera approfondire la propria materia si deve andare all'estero.

L'abrogazione della legalità del titolo di studio, rilancerebbe la validità del singolo Istituto e di ogni Scuola e soprattutto la voglia d'imparare.

Evidentemente quando si sente un qualsiasi "pisquano" parlare della necessità d'istruirsi, mancando la liberalizzazione delle professioni, conviene sorridergli in faccia per non spaccargli il muso. Ma se un geometra diplomato non può firmare neanche il progetto del pollaio del suo cortile?

La scuola è d'obbligo: esiste sì, ma non è giusto garantire un posto e uno stipendio ad un eletto di un concorso, per un lavoro monopolizzato. Che esca da una scuola un bravo ragioniere o un buon architetto è un optional?

È facile prevedere in caso di vittoria elettorale del Polo, gli Ordini professionali, sconfitti i timidi tentativi del centro-sinistra di obbligare a cambiare, potranno tornare a dormire sonni tranquilli. E a spiegarci che la loro unica

vera "missione" è tutelare gli utenti. Al centro-sinistra la soddisfazione di aver legalizzato almeno il commercio delle botteghe di paese.

Giuseppe Vismara

SALUTE (18a)-ANTISTRESS: RILASARSARI CON GLI OLII ESSENZIALI.

Ormai è diventata un'abitudine, anche se talvolta non è vero, qualunque cosa ci capiti si dà la colpa allo stress.

Tuttavia, se la pelle è cupa, i capelli tendono a cadere o non tengono la forma e gli occhi sono invasi dalle occhiaie è davvero colpa della moderna vita troppo nevrotica e allora ci si chiede come rimediare per ritrovare la forma fisica e psichica perduta.

Pertanto, in alcuni periodi di stress, scaricare le tensioni per rigenerarsi è un'esigenza comune a tutti noi.

Le tecniche di rilassamento sono tante e tra di esse c'è pure quella di rilassarsi con l'aiuto di aromi terapeutici.

Si tratta di prodotti speciali a base di piante, di essenze e olii che a seconda della fragranza agiscono beneficamente sul corpo e sulla mente.

In questo articolo vi diamo qualche consiglio e vi presentiamo l'azione di alcuni olii essenziali.

Quelli contenuti nell'arancia, nel limone, nel mandarino e nella menta hanno ad esempio, un effetto stimolante se diluiti in olio di mandorle dolce.

Diventano invece corroboranti dopo la doccia o il bagno, inoltre aiutano ad aumentare la concentrazione.

Il profumo del basilico nella vasca da bagno o nel piatto della doccia cancella le tensioni e aiuta a ritrovare la calma e il proprio autocontrollo.

Quello della lavanda è rilassante e quindi concilia il sonno, basta riempire un sacchettino di garza con i suoi fiori secchi e metterlo sotto il cuscino per trarne il massimo beneficio.

Il pino e l'eucalipto, come è noto, hanno principalmente delle virtù balsamiche, per cui si rivelano particolarmente utili per i primi raffreddamenti: migliorano la respirazione se li si annusa o se si spalmano sul petto.

Se invece si mette qualche goccia di olio di pino oppure di eucalipto sui polsi, si eseguono con minore fatica gli esercizi ginnici quotidiani.

Il rosmarino, così come il timo e il garofano danno energia e tonificano la pelle, mentre il sandalo favorisce la meditazione; infine, la vaniglia, il cocco e l'orchidea combattono la stanchezza e il nervosismo.

Milly

POTERE CIVICO

SALUTE (17a): I CALCOLI, SASSOLINI INDESIDERATI.

I calcoli, veri e propri sassi dolorosi, si formano nei seguenti organi:

1) i reni e la vescica o calcoli renali, che normalmente possono essere frantumati con gli ultrasuoni e quindi espulsi con l'urina.

2) il fegato e la cistifellea o calcoli biliari, la loro frantumazione con ultrasuoni non è raccomandata, per toglierli l'alternativa è l'operazione.

La frantumazione dei calcoli dei reni e della vescica con ultrasuoni (che i medici chiamano litotripsia) è una tecnica efficace e comunemente applicata.

Il procedimento, in via teorica, potrebbe essere esteso anche ai calcoli della vescica biliare (cistifellea).

Tuttavia quello che è possibile per le vie urinarie, non è auspicabile per i calcoli biliari e ciò per motivi prettamente anatomici.

I calcoli renali e della vescica, infatti, una volta frantumati, possono essere eliminati attraverso le vie urinarie senza problemi.

Lo stesso non può avvenire per quelli biliari, infatti la cistifellea è collegata all'intestino attraverso un condotto, il coledoco (che fa parte del sistema escretore del fegato), stretto e tortuoso.

Esiste quindi il rischio che i piccoli frammenti derivanti dalla frantumazione dei calcoli via ultrasuoni, si incuneino in questo stretto tubo ostruendolo.

Le conseguenze sarebbero, per così dire, peggiori del male: la bile, non potendo più defluire liberamente, si riverserebbe nel sangue provocando un ittero.

A quel punto sarebbe indispensabile un intervento operatorio urgente, molto più problematico che non la semplice asportazione della vescica biliare, che oggi si pratica per via endoscopica.

Per chi è portatore di calcoli biliari l'alternativa è l'utilizzo di farmaci in grado di dissolverli, il guaio è che questi medicinali sono attivi solamente su calcoli di colesterolo di piccole dimensioni, inoltre questa terapia farmacologica è lunga e costosa.

Quando i calcoli biliari danno problemi è perché sono, purtroppo, già grossi e magari hanno già provocato episodi di coliche, i loro sintomi sono rappresentati da fitte dolorosissime, che parto-

no dallo sterno per ripercuotersi nelle spalle e nel centro schiena, e non lasciano tregua alcuna fin quando scompaiono per tornare a breve.

In questi casi l'intervento operatorio rimane l'unica via praticabile e con estrema urgenza.

Dal ns/servizio informazioni

SPECIALITÀ ALIMENTARI
BUSILLIBUS: "Cazzola", "Cazola", "Cazzeula", o "Cazzoletta"?

Il termometro, fortunatamente, non ha ancora fatto alcuna scappatella sotto lo zero, ma già è tempo di pensare alla *cazzöla* (difatti è già comparsa nelle vecchie trattorie e nei Crotti).

Termometro sotto lo zero perché i buongustai raccomandano che le verze (o cavoli che sono indispensabili alla "cazzöla") devono essere state "morse dal gelo" perché allora diventano più gustose.

È appunto parlando di "cazzöla" che nei giorni scorsi, in un ristorante della periferia milanese, è nata una accanita discussione: si chiama veramente cazzöla? Si scrive con una o due "z"? Oppure non è meglio dire "cazzoletta"? E che cos'è il "bottaggio", che qualcuno ci ha suggerito come termine, in vero italiano (ma che noi però non abbiamo trovato in nessun dizionario).

Vediamo allora di fare un po' di chiarezza, senza per altro pretendere di essere dei "padrisanti" della cucina, affidandoci alla ricetta originale dal "*Cuoco senza pretese*", edito a Como nel **1847**. Titolo: "**Una cazzoletta ben fatta ella è pur un buon pasto**".

Testo: "Mettete del butiro in *cazzeruola* (avrete notato nel testo della ricetta, dal buon sapore di schietta lingua lombarda, che la pentola o casseruola è detta *cazzeruola*; da qui, forse, deriva il termine: *cazzöla*) a dileguare; e quando sia a mezza cottura vi unirete una cipolletta ben trita con un pizzico di pepe e drogheria.

Fatele prendere il color d'oro ma non troppo, indi aggiungetevi fegati di polli, zampe, cuori, cipolle di pollo, colli, una gamba di vitello fatta a pezzi, cotica di porco pure tagliata a quadretti, cotiole porcine che farete tutto questo unire al fornello, salato che sia, per qualche minuto.

Ciò fatto aggiungetevi del brodo, ma nella dose che basti per non farle attaccare al fondo della *cazzeruola* e a due terzi di cottura unitevi seleri, porri, caro-

te tagliate a fette e lasciate che cucini lentamente tutta questa roba.

Le verze saranno allestite, quando sia la cazzuola a tre quarti di cottura, eccovi il tempo a proposito di accompagnarle al resto con una dose di salsiccia (luganica/lüganiga) e terminare così onorevolmente la cottura; ed eccovi la cazzuola fatta e buona".

A questo punto permettete due annotazioni. La prima: con l'andare degli anni si è perso l'uso di arricchire il piatto con frattaglie di pollo. La seconda: la ricetta non menziona i pomodori, freschi o in salsa.

E la ragione c'è. Il pomodoro era una conquista ancora recente della cucina quotidiana, talché in altre parti del ricettario vengono citati come se fossero ancora un po' roba "forestiera" con il nome, anglofilo, di "*tomates*"

Ultima curiosità: nel 1847 questa cazzöla veniva a costare, per sei persone, lire 1 e novanta centesimi. Buon appetito!

Dalla nostra redazione

AGOPUNTURA (A NOSTRE SPESE):

DAL GIORNALE DI CALABRIA 07/12/00 PAG.1.

L'assessore al personale, Pino Gentile, vuole "ringiovanire" i quadri della Regione per "riqualificarli".

Ottimo proposito, trasferito anche in un pdl, già approvato dalla Giunta, che tende ad incentivare il pensionamento anticipato del personale più "anziano".

Il progetto prevede, per chi deciderà di andare subito in pensione, un incentivo economico corrispondente a 24 mensilità.

Tra i dipendenti regionali abituati a lavorare (tanti), molti potrebbero aderire alla proposta.

Tra quelli abituati a non lavorare (non pochi) ci sono invece perplessità.

In fondo l'unica cosa che cambierebbe è che non saprebbero più, la mattina, da quale telefono fare le proprie telefonate!

Riccardo Guarna

-N.d.r.: La stessa cosa sta accadendo in tutte le regioni d'Italia, alla faccia del decentramento e del federalismo.

Sulla stessa falsariga prossimamente pubblicheremo quello che stanno facendo nella privatizzazione dell'Enel, dietro alle nostre spalle riempiono i loro portafogli: da Chicco Testa, oltre mezzo miliardo di stipendio all'anno, a Franco Tatò che supera il miliardo.

INFORMAZIONE CARNE (4a): VIVA IL SALAME!

Ovvero, quello che dovrete sapere sulla qualità di una "salsiccia" cruda.

Per un salame di qualità non servono solo gli ingredienti giusti e più disparati, la sua preparazione richiede anche notevoli conoscenze tecnologiche.

Come per tanti altri generi alimentari, anche la preparazione e la stagionatura del salame richiedono l'utilizzo di batteri e colture di muffe selezionate, quali le colture di "starter".

All'inizio queste colture erano utilizzate nella produzione di yogurt, ricotta e formaggi, il campo d'applicazione oggi si è allargato a molti altri generi alimentari fra cui pane, vino, olive, crauti, succhi, cetrioli salati e appunto anche certi prodotti di carne.

QUALI BATTERI E MUFFE SELEZIONATE SONO ALL'OPERA?

I **batteri lattici**, durante la stagionatura, formano acido lattico dai carboidrati aggiunti e l'acidificazione prodotta ne accelera la maturazione.

I **micrococchi** servono soprattutto alla riduzione del nitrato e perciò ottengono effetti favorevoli per il colore e il sapore, e rendono conservabile il salame.

I **lieviti** sembrano avere un influsso favorevole sul colore e sul sapore della salsiccia; siccome necessitano di ossigeno, crescono solamente nelle zone laterali e se non viene o solo leggermente affumicato.

Le **muffe selezionate** crescono velocemente e formano una patina bianca regolare tipica per l'aspetto e l'aroma dei salumi, esse vengono usate per proteggere la superficie dall'ossigeno, dalla luce e dal disseccamento e per eliminare eventuali muffe indesiderate.

IL SALAME: IL RE DELLE SALSICCE.

La particolarità del salame è che, essendo una salsiccia cruda a lunga conservazione, questa possibilità è dovuta al basso valore del pH e all'alto grado d'essiccazione, quindi si conserva di norma senza raffreddamento e viene consumato senza cuocerlo, ad eccezione della variante del salame cotto.

Secondo le indicazioni del manuale dei generi alimentari, il salame è una salsiccia cruda stagionata e tra queste è il preferito, è pronto da affettare, non è affumicato e ha una copertura bianca

di microrganismi.

I salami stagionati naturalmente vengono prodotti oltre che nel Nord-Italia pure in alcune regioni ungheresi, in Ticino e nell'arco alpino, e hanno una meritata fama di notevole qualità.

Si distinguono in particolare due tipi di salame: il Milano, a grana fine, e il Nostrano, a grana grossa e uno minore, quello Ungherese pure a grana fine, ma dal sapore piccante.

La produzione prevede due fasi: 1) la preparazione dell'impasto e la sua insaccatura nei budelli; 2) l'asciugamento e la stagionatura.



PREPARAZIONE DELL'IMPASTO E INSACCATURA.

L'impasto viene di regola preparato con il tritacarne. Carne e lardo vengono macinati nella grana desiderata e poi impastati nell'impastatrice o a mano con spezie, carboidrati, salnitro, colture di batteri per la stagionatura, acido ascorbico e sale di cucina.

L'impasto così ottenuto viene insaccato generalmente in budelli naturali permeabili all'aria, quindi i salami sono immersi in un bagno per ricoprirli delle spore di muffe selezionate.

ASCIUGAMENTO E STAGIONATURA.

L'asciugamento è la prima fase della stagionatura, è un elemento essenziale della fabbricazione del salame, è in questa operazione che si sviluppano il colore e l'aroma tipici.

Nella **stagionatura naturale** i salami vengono stagionati per diverse settimane o mesi, tale periodo dipende dalle condizioni climatiche regionali e da quelle della **cantina**.

Siccome la temperatura ideale di stagionatura è tra i 12 e i 14° gradi e la relativa umidità attorno all'80%, pertanto salami stagionati al naturale possono essere prodotti nell'Europa centrale solo nei mesi invernali.

Comunque, in tutte le zone ideali di produzione la stagionatura naturale avviene ancora solamente nelle piccole azien-

de tradizionali e dai contadini.

Le grosse industrie l'hanno rimpiazzata con la stagionatura climatizzata, difatti controllando la temperatura, l'umidità dell'aria e la ventilazione è possibile produrre i salami per tutto l'anno.

Nei moderni impianti la stagionatura è programmata con grande precisione in tutti i suoi delicati passaggi.

La conservabilità del salame si ottiene asciugandolo lentamente. In base al tipo e al calibro del prodotto, la stagionatura dura da alcuni giorni a qualche settimana, durante questo ciclo il salame perde il 35% del suo peso.

IL SALAME ITALIANO È DI 1A QUALITÀ.

Secondo i fabbricanti italiani, il salame da loro prodotto è stagionato al punto giusto, non affumicato, ricoperto di muffa bianca e con un peso finale superiore ai 300 grammi.

Il salame di 1a qualità è composto da almeno il 50% di carne magra di maiale, al massimo dal 20% di quella di manzo e dal 30% di lardo consistente.

L'assortimento dei salami, oltre ai classici Milano, Nostrano, Ungherese e cotto, è completato dai vari salametti, cacciatori, cacciatorini, cotechchini, salsicce, luganighe e altre varianti e specialità regionali.

Che siano alimenti molto apprezzati e di largo consumo, è dimostrato dal fatto che se ne consumano più di un chilo pro capite all'anno.

SUGGERIMENTI PER I BUON GUSTAI.

Conservare: il salame intero va conservato appeso al fresco e all'asciutto; quello iniziato si deve appendere dopo aver ricoperto la parte tagliata con un foglio trasparente di carta oleata.

In frigorifero o come sopra oppure lo si appoggia con il taglio in basso.

- Il salame affettato sottovuoto è da conservare in frigorifero.

- Il salame affettato aperto va consumato subito o a breve.

Gustare: il salame andrebbe gustato a temperatura ambiente, perché, come il vino e il formaggio, solo così il salame dispensa tutto il suo pieno e caratteristico aroma.

Milly

AVVENTURA NAPOLETANO-ARABA.(4a):

L'ingresso del Vescovo mi distrae dalla contemplazione del quadro.

- Pasquale, non ti aspettavo, ma hai fatto bene a venire a trovarmi. Sei arrivato a tempo giusto. Ho bisogno di te. Il medico mi ha prescritto una cura di endovenose, me le farai tu, anzi cominciamo subito. Chiama la suora, fa preparare siringa e necessario.- Mi dà la fiala e ... - Dai, falla. -

- Eccellenza, è meglio che vi stendiate sul letto. -

Prima di coricarsi manda con la mano un grosso bacio all'immagine della Madonna.

- Madonna, in ben altra occasione m'avete aiutato, mi sembrerebbe un'offesa chiedervi aiuto in questo caso. - Faccio l'endovena. Dice di non aver sentito niente, solo un po' di caldo al capo ed in gola.

- Eccellenza, potrebbe darvi un po' di sonnolenza. Non turbatevi, non è nulla, è segno che vi fanno bene. State coricato e pisolate pure, se vi vien di farlo. -

- Torna ogni mattina, possibilmente prima delle sette. -

- Eccellenza, a quell'ora sono al policlinico, seguo i corsi di specializzazione. Vi consiglieri l'endovena verso mezzogiorno, prima di colazione. -

- Pasquale, per me va bene. -

La specialità ed il policlinico erano storie, ma non mi andava di fare una levataccia per far l'iniezione al prete.

Io di sera faccio tardi ed il sonno è più del pane per un napoletano.

Tornai il giorno dopo e quelli che seguono ancora ed ogni volta la stessa devozione prima dell'endovena: un bacio all'immagine della Madonna e la richiesta del solito aiuto.

Un mattino, ero scocciato, nervoso e stanco, per la nottata passata alla locanda "Stella maris", con l'amica di Michele, mi vien di chiedere della pietà che teneva per quell'immagine

- Pasquale è una storia di guerra, di stragi evitate, di vite salvate. Pasquale è una storia di grazie. Questa che vedi è la Madonna col Bambino e l'uccellino, opera famosa di Raffaello, una tela dei musei del Vaticano.

La mia devozione e la Sua intercezione, hanno salvato Roma, destinata a ferro e fuoco, dalle truppe naziste che l'occuparono nel 1944.

Fu un miracolo ... lo riconobbe anche il Santo Padre e volle che il quadro restasse con me sino alla mia morte, poi

tornerà ai Musei del Vaticano.

Le mie visite in Arcivescovado avevano assunto un carattere di imponenza e prestigio. Pomposamente menavo vanto con tutti ed anche le mie amiche del porto ne parlavano.

- Pasquale tiene un cervellone eccezionale in quella piccola testa. - Questo diceva Concetta al padrone della locanda che di botto insisteva:

- Pasquale è destinato a grandi cose, Pasquale farà parlare di sé.

Istruzione ed intelligenza albergano in melodiosa armonia nella sua mente.

Così giovane e già richiesto da alti personaggi ... e poi chi non lo sa "Sottana rossa, carriera grossa" è un vecchio proverbio napoletano. -

I locandieri e le cameriere andavano a gara per avermi, i prezzi scendevano ed aumentavano i tempi di permanenza nelle stanze delle locande.

Io ci guadagnavo. Quando scendevo dalla stanza, era d'abitudine offrirmi un marsalino all'uovo o una bibita tonica.

- Don Pasquale, un bicchierino di forza, una squisitezza per muscoli e testa. Don Pasquale riguardatevi e conservatevi, il popolo ve lo chiede, voi un bene pubblico siete, la consolazione di mamma vostra, l'onore di Napoli, l'esempio di tutti. Mamma mia, pure la bellezza tenete. -

Quel mattino di bicchierini tonici ne bevvi più di uno ed arrivai per la puntata al Vescovo un po' su di giri. Non se ne accorse, un po' per la miopia ed un po' per il cervello che perdeva colpi col passare degli anni.

Come al solito invocò l'aiuto della Madonna e si stese sul letto.

Infilata la vena, guardo il quadro e mi balena l'idea, un'idea luminosa, chiara, precisa sul programma da fare.

Il giorno dopo, mentre il Vescovo era in bagno ed io in stanza a preparare il necessario, prendo dalla borsa la macchina fotografica e scatto tre foto.

Lo stesso pomeriggio le faccio sviluppare. Due giorni dopo le mostro a mio padre, che, non appena le vede, mi declina generalità dell'autore, il museo ove si trova il quadro e mi domanda chi aveva potuto scattare simili foto.

- È proibito prendere fotografie nei Musei del Vaticano. -

Gli racconto una storiella tutta napoletana che bevve ed alla mia richiesta del valore materiale dell'opera quasi si scandalizzò: - Pasquale, non c'è prezzo che paghi simile opera d'arte. Ha un valore inestimabile. -

I rapporti con mio padre, dopo la laurea, si erano ancor più raffreddati.

Io stimavo lui per quel che era, lui giudica me per quel che sono.

Alla fine c'era stata una scenata, perché gli avevo proposto di estendere ai suoi assicurati l'assistenza sanitaria, alla quale avrei provveduto io stesso.

- Pasquale, la follia ti prende, dillo dunque che mi vuoi rovinare ... con la tua assistenza medica in pochi anni senza clienti rimango ... affari d'oro per le pompe funebri, fallimento in partenza per la S.A.E., per me tu sei rincoglionito e voglio che tutto continui come prima.

I pasti e le mance non te li ho mai negati, ma in affari assieme, no. Saresti la mia fine, non parliamone più. -

E non ne parlammo più, ma quello sfo-go fu per me (un pungolo), una specie di chiodo fisso nella mente, che mi faceva macchinare e pensare le cose più strane.

L'incontro con Mariannina Ciaccio e questo chiodo fisso mi portarono dal Vescovo e qui nacque l'idea della carriera facile e tutti sanno che la carriera più facile è quella più in alto possibile.

Quel pomeriggio passai al bar dove conobbi Michele.

Erano tutti là, fiaccati di noia, annoiati di fiacca.

Michele mi vede, tira un deca dal pacchetto di banconote che teneva in tasca dei calzoni e mi chiama

- Don Pasquale, avete vinto, ecco la scommessa. -

- È ... che Michele, il tuo è gioco da infanzia abbandonata, oggi faremo una puntata da uomini, diciamo cinque centoni, ti va bene Michele? -

Quello che stava seduto a gambe aperte, appoggiando la testa sopra la spalliera della sedia, allunga di colpo le gambe e finisce seduto a terra.

- Michele, timidezza o paura ti sta prendendo? -

- Nessuna delle due, ma non sono nella possibilità di affrontare una simile scommessa, siete troppo fortunato che non arrischio senza soldi in tasca. -

- Con tanti amici qui presenti si gioca sulla parola. -

E così dicendo prendo un mazzo e mi avvicino al tavolo.

- Chi alza la carta più alta vince. Se carta simile, vince il colore. -

Michele alza: donna di quadri.

Alzo io: tre di fiori.

- Peccato, Michele, sei sfortunato. Consolati con l'amore. Questa sera vedrò Filomena alla locanda "Stella maris", dai a lei i quattrini ... grazie e saluti a tutti. -

(Continua)

Pietro Fossati