



# Couscous con mandorle, uvetta e verdure al curry

La primavera è scoppiata e un'aria dolcissima finalmente fa gioire il corpo.

Tepore, alberi in fiore, rose pesanti di pioggia, una festa per gli occhi.

Così mi è venuta voglia di cibo arabo, profumo di Mediterraneo.

Ingredienti (per 6 persone circa)

semola per couscous gr 360

2 melanzane lunghe (piccole)

1 carota

1 zucchina

1 barattolo di ceci lessati

curry

spezie per couscous

fogliette di menta

aglio

1 piccola cipolla rossa

50 gr di mandorle

1 bicchiere di uvetta sultanina

il succo di 1 arancia piccola

olio

burro 1 noce

sale q.b.

cc 360 di acqua (totali, dopo aver aggiunto il succo dell'arancia)

### Procedimento

Tagliare le verdure a cubetti piccolissimi (diciamo meno di 1 cm di lato)

Tritare la cipolla e l'aglio e farli saltare in pochissimo olio, aggiungere i ceci scolati e rosolarli insieme a un cucchiaino di curry e a q.b. di sale. Aggiungere l'uvetta e insaporire. Versare il tutto nell'insalatiera dove andrà poi il couscous finito.

In una padella di ferro versare altro olio e far rosolare prima i cubetti di melanzana, poi le carote e infine le zucchine, salando a piacere e profumando con il curry. Versare anche le verdure nell'insalatiera.

Tritare grossolanamente le mandorle e tostarle leggermente nella stessa padella ormai vuota.

Far bollire l'acqua insieme al succo dell'arancia e alla noce di burro, salandola a piacere.

Nella padella utilizzata prima (e vuota!) versare la semola insieme a un cucchiaino di olio e mescolare bene finché sia unta in maniera uniforme. Aggiungere l'acqua (già miscelata con il succo), mescolare velocemente e coprire con un coperchio, lasciando a riposo 3/4 minuti.

Riaccendere il fornello e mescolando con una forchetta sgranare bene la semola finché non abbia perso l'acqua superflua (in questo modo non diventerà una pappa scotta).

Aggiungere un paio di cucchiaini di spezie per couscous e unire alle verdure nell'insalatiera.

Per finire, un giro d'olio buono e profumare con la menta e le mandorle.

Assaggiare sempre, alla fine, per armonizzare profumo e sapore.



# NEET e Hikikomori, il ritiro sociale come forma del disagio giovanile

Ogni epoca storica ha la sua narrazione e la sua cifra emotiva che la rende riconoscibile e che è l'esito di molte trasformazioni sociali. Negli anni '60 e '70, la società del benessere e dei consumi, della comunicazione di massa e della *coltivazione televisiva*, nata dall'ultimo dopoguerra, produsse il clima culturale ed emotivo della ribellione giovanile dall'oppressività, il mito della liberazione e della ricerca di sé e del mondo. Questa narrazione "romantica" estroversa caratterizzò intere generazioni che ben presto, però, l'abbandonarono di lì a pochissimi anni per rientrare nei ranghi, come se nulla fosse successo.

La cifra emotiva dei nostri giorni inclusa nelle prevalenti narrazioni a carico delle ultime generazioni ha un sapore molto diverso ed è quella descritta dal profetico libro "*L'epoca della passioni tristi*" di Benasayag e Smith del 2004, nel quale gli autori riescono in maniera lucida a comprendere lo stretto nesso realizzatosi tra le trasformazioni sociali e le nuove forme del disagio giovanile e infantile, caratterizzato da un tono particolarmente pessimistico e

passivo-rinunciatario.

Dopo alcuni anni da quel libro, tutto sembra essersi sviluppato esattamente in quella direzione, con l'aggiunta che le rapidissime trasformazioni tecnologiche e sociali hanno potuto fornire a questa enorme tentazione verso l'auto-esclusione dal mondo un supporto, una sorta di arredo completo per potersi sentire comodi anche in una cella.

Veniamo dunque alle strane parole del titolo di questo articolo: NEET e Hikikomori.

- - **NEET** è un acronimo che proviene dal mondo della statistica e della demografia sociale e significa *Not (engaged) in Education, Employment or Training*, cioè ragazze e ragazzi dai 16 ai 35 anni che non studiano, non lavorano e non sembrano granché interessate/i a fare nulla. In Italia si stima che circa un terzo della fascia giovanile lo sia. Qui trovate un approfondimento:

<http://www.psicologoarelio.it/154-2/>.

- - **Hikikomori** (termine giapponese che significa "stare in disparte") è un disagio psicologico-sociale rilevato in Giappone alcuni anni fa dove ha una grande diffusione tra le giovani generazioni (si stima circa 500.000) e che si sta rapidamente diffondendo anche in Occidente e, non a caso, particolarmente in Italia dove si stimano già circa 100.000 casi. Si tratta in sostanza di un'autoreclusione volontaria e prolungata, una sorta di seppellimento nella propria stanza dalla quale non si esce più. Qui ulteriori informazioni. <http://www.hikikomoriitalia.it/>.

I due fenomeni, pur essendo estremamente differenti in qualità e quantità, hanno in comune lo stesso movimento: il ritiro dalla scena (sociale), e probabilmente l'uno è il serbatoio dell'altro.

Queste/i giovani sembrano dire: se non posso combattere – cambiare le regole, ribellarmi, competere, difendermi – o fuggire altrove (perché non c'è un altrove), perché il mondo mi chiede troppo o è una fonte costante di frustrazioni, riduco drasticamente la mia presenza nel mondo, utilizzo il *mimetismo* come forma di fuga passiva, diminuisco radicalmente le tracce che lascio intorno a me e mi rendo evanescente, mi rifugio nella mia *comfort zone*, che nel caso dei NEET è la famiglia come unica fonte di sostentamento, nel caso degli Hikikomori è la cripta della mia stanza dalla quale continuo a interagire col mondo in forma incorporea e virtuale.

La narrazione e la cifra emotiva a essa connessa parlano di un'impossibilità di esprimere alcuna forma di protesta in quanto ogni possibile dissenso è disinnescato alla fonte dal momento che non esiste più alcuna società manifestatamente oppressiva, non esiste più un mondo adulto persecutorio dal quale distinguersi ed emanciparsi, no, esiste solo l'immane fatica di catapultarsi in gruppalità anonime (scuola, lavoro) vissute come estranee, frustranti ed ostili.

NEET e Hikikomori ci raccontano una storia sulla nostra contemporaneità per la quale essere rinunciatari/e non è una scelta, ma una condizione di questo presente.



# Focaccia ligure

Ho già detto che sono genovese? Me lo sentirete ripetere spesso.

Amo la mia terra di origine, ne amo l'aria sempre mossa, i colori intensi, la luce. Amo il suo mare aperto e i suoi monti ripidi e aspri, le case colorate della costa e i borghi in sasso dell'interno.

La amo come penso ognuna di noi ami il posto dove è nata e cresciuta, e la cui particolarità costituisce il grande pregio di questo nostro meraviglioso Paese, dove ogni angolo è uguale solo a se stesso.

Poi naturalmente, della mia terra, amo la cucina, e se si dice Genova si dice focaccia.

Quindi eccomi a raccontare come si fa la focaccia. Non quella classica, troppo difficile in casa, ma aromatizzata.

Ecco gli ingredienti:

- • 500 gr. di farina 0
- •  $\frac{1}{2}$  bicchiere di olio evo molto buono (scegliete quello che preferite, il mio è olio ligure di olive taggiasche)
- •  $\frac{1}{2}$  cubetto di lievito di birra
- • 1 cucchiaino colmo di sale fino
- • Sale grosso
- • Un mazzo di salvia tritato *oppure* gli aghi di due rametti di rosmarino tritati *oppure* una bella manciata di olive nere tritate (e qualcuna per la decorazione)
- Tempo di preparazione: 20 minuti + la lievitazione
- Tempo di cottura: da mezz'ora a 40 minuti secondo il forno
- Tempo di raffreddamento: almeno mezz'ora a temperatura ambiente

Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida. Attenzione che sia appena tiepida e non calda, altrimenti il lievito non... lieviterà.

Impastate insieme tutti gli ingredienti, escluso il sale grosso, aggiungendo eventualmente un pochino di acqua tiepida. Se avete l'impastatrice, buttate tutto nella ciotola e fate fare a lei. Se fate a mano, mettete la farina in una ciotola capiente, unite il condimento, il sale fino, il lievito sciolto, l'olio e l'eventuale acqua. Dovrete ottenere una pasta bella morbida ma asciutta, che non si attacca alle dita.

Due parole sulla lievitazione: anche se l'azione del lievito di birra è molto veloce: più allungate il tempo del riposo e più leggera e digeribile verrà la focaccia. Potreste addirittura impastarla la sera prima, trasferire l'impasto in frigorifero, rimetterlo a temperatura ambiente la mattina successiva e cuocerla la sera. La focaccia ve ne sarà grata e lo dimostrerà.

Mezz'ora prima di cuocere, trasferite l'impasto nella teglia che andrà in forno, una teglia che avrà i bordi belli alti perché, vedrete, crescerà molto; posizionatela in un luogo tiepido, al riparo dalle correnti. Accendete il forno ventilato a 200/220 gradi e, mentre si scalda, prendete il tegame con l'impasto e, con la punta delle dita, bucate un po' la superficie, spargete due o tre bei pizzichi di sale grosso, spennellate ancora con olio, aggiungete le olive, se avete scelto questa versione, e mettete in forno per circa mezz'ora. Fate la solita prova con lo stecchino: se esce pulito la focaccia è pronta.

Una volta cotta e ben dorata, spegnete il forno e lasciatela lì cinque o dieci minuti, ad asciugare un po'.

Fatela raffreddare prima di tagliarla, altrimenti si sbriciolerà moltissimo.

Io di solito la taglio a cubetti e la preparo in una ciotola, così ognuno si serve con un pezzetto alla volta. È piuttosto unta, e in questo modo le mani restano pulite. E credetemi, va a ruba!

---



## Straccetti siciliani con crema di zucca e patate

Gli straccetti di chianina panati al pecorino sono tenerissimi davvero e dal sapore di Sicilia.

Avevo questo carpaccio di chianina che mi rimproverava dal frigo, e la Crema di zucca e patate alla curcuma e spezie piccanti che stavo preparando richiedeva un degno accompagnamento, così, pensando al colore dorato della zucca, una nostalgia di braciolettine come le preparava la zia di mio padre mi ha colta.

Adoro la “mollica”, quel composto che in Sicilia sostituisce il pangrattato così come lo conosciamo qui, al nord (e sì, Roma è nord, per noi siciliani)

### Ingredienti

*350 gr di carpaccio di chianina*

*parti uguali di*

*pangrattato*

*pecorino (romano)*

*e provolone piccante grattugiato*

*N.B.*

*Più che utilizzare il normale pangrattato industriale sarebbe meglio passare al mixer della mollica di buon pane casereccio raffermo insieme ai formaggi.*

*margarina q.b.*

*sale e pepe*

Mescolate circa 3 cucchiaini di pangrattato a 3 di pecorino e 3 di provolone piccante (o nella proporzione che preferite).

Tagliate il carpaccio su un tagliere arrotolando prima le fettine in un blocco unico per velocizzare il lavoro.

Con le mani "aprite" i pezzetti distribuendo bene sopra del sale (poco) e del pepe.

Passate i pezzetti nel pangrattato mescolato ai formaggi.

Scaldate bene una padella (possibilmente di ferro) ungendone appena il fondo con la margarina, come si fa per le crepes.

Saltate velocemente a fuoco alto gli straccetti mescolando con un cucchiaino di legno e scuotendo la padella sul fuoco.

Appena hanno perso il colore rosato sono pronti.

## **Crema di zucca e patate alla curcuma e spezie piccanti**

Una crema dorata, velocissima e pizzicosa quanto basta per ricordare il sole estivo.

### *Ingredienti*

*500 gr ca. di zucca pulita e tagliata a cubetti*

*4/5 patate medie tagliate a pezzetti*

*1/2 cipolla bianca*

*1 spicchio d'aglio*

*brodo vegetale home made ca 1 cucchiaio*

*pepe nero*

*pepe di Sechuan*

*ca 2 cm di radice di zenzero (pelato e tagliato a metà)*

*curcuma 1 cucchiaio*

*olio al peperoncino*

Fate scaldare del buon olio in una casseruola e rosolate la cipolla e l'aglio tagliati a pezzetti.

Al momento opportuno aggiungete le patate, mescolate, e quindi la zucca e lo zenzero.

Lasciate appena saltare il tutto, insaporendo con il pepe nero, e dopo qualche minuto versate acqua tiepida coprendo appena le verdure.

Aggiungete anche il brodo vegetale e lasciate cuocere coperto ca 20 minuti.

Quando è cotto, aggiustate di sale (o con altro brodo vegetale).

Macinate direttamente nella pentola il pepe di Sechuan e completate con la curcuma.

Omogeneizzate con il mixer aggiungendo a filo dell'olio extravergine.

Completate con un giro d'olio al peperoncino direttamente nel piatto.

Servite caldissimo con crostini all'aglio o alla cipolla.

Di solito la accompagno con gli straccetti di chianina.



## **La lavanda... in cucina**

I fiori edibili sono tanti, quasi tutti tra i più comuni che crescono nei giardini, nei parchi, che vediamo nei negozi di fiori.

C'è da dire che la maggior parte sono quasi insapori. Sono molto belli, e rendono particolari e attraenti tanti piatti, a

cominciare dalle semplici insalate, ma quanto al sapore, ecco, poco rilevante.

Come sempre, ci sono delle eccezioni. Una di queste è la lavanda.

Tanto è gradevole e fresco il profumo, così è il sapore, capace di dare una svolta a molte preparazioni.

Fra non molto sarà la stagione giusta per raccoglierla in piena fioritura, vediamo allora come farlo in piena sicurezza, come prepararla, come usarla.

Lasciamo dov'è (o prendiamola solo per decorare) quella in vendita dai fiorai, perché il colore potrebbe essere stato ravvivato da qualche additivo non sicuro.

Raccogliamo quella che cresce rigogliosa in giardini e aiuole lontane dal traffico e in zone poco contaminate.

Facciamone un bel mazzo (per casa!) e teniamone da parte una ventina di steli. Da questi, stacciamo i fiori e mettiamoli a bagno in acqua fredda per pochi minuti, così da eliminare la polvere.

Scoliamo bene i fiori e appoggiamoli su un vassoio di cartone, di modo che possano traspirare.

A questo punto abbiamo più scelte: se ci sono giornate calde e soleggiate, mettiamo i fiori di lavanda al sole, curando di coprirli con un foglio di carta per tenerli puliti: saranno pronti in due o tre giorni.

Se abbiamo un essiccatore, è il momento di usarlo.

Se il tempo atmosferico non è clemente, facciamoli asciugare nel forno di casa, per due o tre ore a 60°.

Ora la lavanda è pronta per essere usata a tavola, e non ci resta che osare e sperimentare.

Possiamo tenerne una parte così, e una parte tritarla finemente, di modo da farne una polvere.

Dura a lungo e mantiene inalterata la sua fragranza.

Unica avvertenza: usarne poca. La quantità giusta è deliziosa, troppa sviluppa un gusto amaro ben poco gradevole. Cominciate con un pizzico e, se all'assaggio vi sembra poco, aumentate leggermente, fino a trovare la quantità perfetta.

Così avremo la primavera in tavola tutto l'anno.

I miei utilizzi:

1. Il sale alla lavanda, sale grosso mescolato a qualche fiore di lavanda, il tutto ben chiuso in un vasetto di vetro. Ottimo per profumare un carpaccio di carne o pesce, o per spolverare una crostata salata.
  2. La polvere è favolosa (fa-vo-lo-sa) per profumare la pasta frolla, la crema pasticcera, e tutte le volte che le indicazioni più tradizionali consigliano di usare la vaniglia.
  3. La frittata alla lavanda, un pizzico nelle uova sbattute per un piatto da proporre (tagliato in monoporzioni) come merenda o con l'aperitivo.
-



## Trascurare in coppia

Come già introdotto negli articoli precedenti, appare chiaro dal mio osservatorio professionale che rappresentarsi l'alta frequenza delle situazioni di crisi delle relazioni come un improvviso quanto stupefacente "malfunzionamento" degli individui dentro il sistema-coppia non ci aiuta a comprendere alcuni meccanismi ricorrenti che invece appartengono in tutta evidenza al piano storico-sociale. Questo non significa certo che, se le coppie *scoppiano*, è tutta "colpa" della società e che gli individui non c'entrano niente (tutt'altro, gli individui fanno come sempre la loro parte in commedia interpretando perfettamente il ruolo a loro assegnato), ma significa che per capire cosa accade dobbiamo interrogare la storia e i suoi rapidi e recentissimi mutamenti, dentro i quali ognuno si muove con la propria personalità.

Prendiamo il frequentissimo caso della progressiva **trascuratezza** tra i membri della coppia e/o della trascuratezza dei singoli individui con se stessi nel prosieguo di una relazione, fatto questo all'origine di molti disappunti e conflittualità delle coppie contemporanee. Ci si trascura e ci si lascia andare fisicamente e contemporaneamente si diventa progressivamente meno attenti ai bisogni dell'altro come parte dei propri, sia riguardo agli aspetti fisici che emotivi e affettivi, sia rispetto alla sessualità. Ci si ritrova sempre più soli e distanti dall'altra/o senza capire come questo sia avvenuto, anche nel

volgere di poco tempo.

I **sistemi motivazionali** che reggono le fortune e le sfortune delle coppie sono intimamente legati al concetto di “cura” sia riguardo all’altro come oggetto di attenzioni accudenti fisiche ed emotive, sia riguardo al prendersi cura del piacere, proprio ed altrui, relativamente alla sessualità. **Accudimento** e **sessualità** sono due pilastri motivazionali che, qualora funzionanti, accompagnano le coppie di lungo corso e, viceversa, crollano nelle coppie che si insabbiano strada facendo.

Ma cosa è cambiato sul piano storico-sociale riguardo l’idea del “prendersi cura” nella coppia in modo tale da disorientare in maniera così drammatica le ultime generazioni di coppie?

È cambiato tantissimo, ma forse l’aspetto più spaesante riguarda il senso di **responsabilità** che gli individui sentono di assumere nei confronti del proprio partner.

Tutti noi proveniamo da famiglie nelle quali, quasi sempre, tale responsabilità dei singoli membri era fortemente mediata da vincoli e codici sociali ben precisi, sottolineati da precise ritualità e anche da vincoli giuridici. La/il coniuge doveva prendersi cura dell’altro/a a prescindere da innumerevoli aspetti più o meno gradevoli del/la proprio/a partner. Era un impegno per la vita, stop. Ci si turava il naso (non solo metaforicamente) e si andava avanti.

Oggi questa responsabilità si è fortemente diluita ed è sempre più diventata “negoziale”, ovvero sia, il vincolo di responsabilità reciproca è valido *fino a prova contraria*, fino a quando tornano i conti. Ma questi conti attengono il più delle volte a valutazioni dell’individuo e dei suoi criteri di soddisfazione e di felicità.

La coppia, questa strana creatura, è però croce e delizia. È sia fonte di massima gioia e riconoscimento che fonte di massima frustrazione e negazione. Si crea perciò un gigantesco

conflitto tra criteri di valutazione, vecchi e nuovi, come due software che entrano in conflitto sullo stesso sistema operativo: da un lato il criterio di responsabilità reciproca misurato alla maniera di qualche generazione fa (e sempre presente in noi) secondo vincoli eterni, glissava sugli aspetti frustranti e neganti (erano le donne soprattutto che sopportavano in silenzio) decentrando la coppia a favore della famiglia e i figli; dall'altro lato, il criterio di responsabilità reciproca, misurato alla maniera odierna, sul proprio tornaconto individuale in termini di felicità, fa saltare in ogni momento tutti i conti e crea perciò disorientamento e confusione.

Come detto già altrove, non sono affatto un nostalgico. Oggi diamo, giustamente a parer mio, maggiore attenzione al benessere degli individui anche laddove s'ingaggiano in progettualità di coppia e famiglia, ma perdiamo di vista l'aspetto di "trascendenza" (lo dico in senso laico), cioè di decentramento che tale ingaggio comporta laddove la coppia, per sua specificità, punta a diventare famiglia e luogo di progettualità.

Le coppie contemporanee fanno ancora molta fatica a integrare gli aspetti della cura di sé e dell'altro con gli aspetti di decentramento legati alla dimensione trascendente dell'essere un'entità plurale.



# Il gelato di Schiavone

Con questa preparazione ho cercato di riprodurre il mitico gelato di Schiavone, un artigiano gelataio di Fontane Bianche, la spiaggia vicino Siracusa. Mitico il gelato e mitico Schiavone, che ne produceva pochissimo ogni giorno, e lo vendeva nelle ore più torride dei pomeriggi di agosto, che nella Sicilia del sud sono di per sé un'iperbole calda...

Verso le 15 bisognava mettersi in fila, al sole, sulla strada provinciale dove si apriva la sua bottega, per sperare di conquistarne una vaschetta... e non sempre ci si riusciva!

Bisognava poi precipitarsi a casa schivando macchine, motorini e polvere e affrettarsi a mangiarlo prima che con quel caldo letteralmente si vaporizzasse.

Ma che risate, e che gioia quando si usciva vittoriosi da quel calvario torrido, e che meraviglia tuffare il cucchiaino e leccare le gocce dense che cadevano dagli angoli della bocca...

E quando chiesi al mitico Schiavone per quale motivo ne preparasse sempre così poco (vero è che le mandorle se le tostava da sé, con un antico macinino di ferro, e sempre lì in quel buco di laboratorio, e sempre agosto era...) mi rispose che lui lavorava per vivere, mica voleva vivere per lavorare, perciò produceva quello che gli era sufficiente per campare discretamente, ma nemmeno un grammo di più. Dopo, nel pomeriggio, voleva andare al mare, mi disse.

È rimasto dentro di noi, puro godimento, con il suo gelato e la sua filosofia...

300 gr di mandorle con la pelle

3 tuorli d'uovo

75 gr di zucchero

75 gr di acqua

250 gr di panna fresca montata ma non del tutto

Tostare le mandorle in un padellino antiaderente e appena sono calde cospargetele di zucchero semolato. A poco a poco lo zucchero si scioglierà e rivestirà le mandorle, a questo punto spegnete e lasciatele freddare.

In una casseruola versate lo zucchero e l'acqua senza mescolare (questo è fondamentale!), ponete sul fuoco e portate a ebollizione. Spegnete senza mai toccare lo sciroppo.

In una ciotola versate i tuorli e cominciate a montarli con la frusta versando a filo (non tutto insieme altrimenti si cuociono!) lo sciroppo ancora caldissimo preparato prima. Montare molto bene.

Unite adesso le mandorle fredde e la panna semimontata, mescolando con delicatezza.

Rivestite uno stampo da plum-cake con la pellicola, versate il composto e mettete in freezer fino al giorno dopo. Non abbiate fretta.

Quando sarà il momento di sformarlo, rivestitelo con la salsa al cioccolato che trovate in coda.

### *Piccola Storia triste*

Un brutto giorno Schiavone non aprì più il suo laboratorio, un silenzio irreale cadde su quella stradina che costeggiava la Provinciale... persone vagarono attonite senza sapere cosa fare dei propri corpi in quel caldo atroce, lacrime evaporarono da guance sbigottite... ci guardavamo muti e infelici, nelle narici il ricordo dell'odore di mandorle tostate ci riportava ancora

all'estate precedente... ma cosa era successo? Nessuno sapeva spiegarselo.

Un giorno lo vidi, Schiavone, che dietro la serranda di quel piccolo antro aperta a metà riponeva nervosamente le sue poche attrezzature. Dentro il bugigattolo, il cilindro di ferro in cui arrostita le mandorle zuccherate era fermo, e l'aria sembrava addirittura fredda, senza quel fuoco odoroso a scaldarla. Mi feci coraggio, era sempre stato un po' scontroso, e affacciandomi, chinata sotto la serranda, gli chiesi perché mai ci avesse abbandonato così. Mi guardò, tutto storto e secco com'era, e mi raccontò che la moglie era scappata con un altro, e che lui allora voleva diventare nullatenente perché altrimenti avrebbe anche dovuto passarle gli alimenti, mentre lei se la spassava con "chiddu"...

Fu così che una storia d'amore pose fine a una poesia.

### **Salsa di cioccolato all'acqua**

250 gr di acqua

100 gr di cioccolato fondente (consiglio sempre il Nero Perugina, imbattibile)

50 gr di zucchero

un pizzichino di sale

caffè solubile mezzo cucchiaino, oppure del normale espresso

Sciogliete il cioccolato nell'acqua con lo zucchero e lasciate bollire a lungo, finché non diventa (appunto) cremoso come una salsa.

A piacere aggiungete il caffè, a poco a poco, assaggiando...

È una poesia. E così abbiamo salvato la storia triste di Schiavone.



## **“Se stiamo insieme ci sarà un perché”. Il cantiere sempre aperto della coppia**

Nel mio lavoro di psicoterapeuta mi capita sempre più spesso di incontrare sia persone singole alle prese con relazioni complicate, sia coppie in crisi che tentano di salvare il salvabile.

Tutti i dati statistici parlano chiaro: separazioni e divorzi aumentano con una certa inesorabile progressione da circa quarant'anni e tutti gli indicatori psicosociali vanno nella stessa direzione: la coppia come architrave del sistema-famiglia è sotto assedio ed è un sottosistema in grandissima crisi identitaria. Personalmente non conosco coppia che non attraversi o non abbia attraversato crisi significative nel corso della propria storia.

La stabilità relativa che caratterizzava le strutture socioantropologiche di coppia e famiglia del recente passato potevano contare su un'organizzazione sociale ed economica completamente diversa e su una suddivisione dei ruoli e funzioni per la quale alle donne era totalmente delegata la funzione di custodia dell'intero sistema all'altissimo prezzo

di una evidente subordinazione sociale e politica. Non c'è da essere nostalgici di un'epoca storica che chiedeva un sacrificio insostenibile di più della metà della popolazione, c'è piuttosto da comprendere cosa possiamo fare da oggi in poi per rendere il sistema più stabile senza creare disuguaglianze inaccettabili.

Ma la transizione da una società stabile ma iniqua a una società stabile ed equa rispetto all'organizzazione delle relazioni di coppia e famiglia evidentemente è lunga e laboriosa e prevede passaggi intermedi di grande confusione durante i quali si perdono del tutto le coordinate dell'essere insieme e soprattutto si confondono e si affastellano caoticamente criteri stabilizzatori precedenti con quelli più recenti.

Ad esempio chi si trova all'interno di una coppia stabile e di lunga durata, magari con figli e matrimonio, si accorge ben presto che diversamente dalle generazioni precedenti per le quali il matrimonio e la formazione di una famiglia erano di per sé elementi di indissolubilità (e psicologicamente di sicurezza), non sono più sufficienti le procedure simboliche dell'epoca appena precedente socialmente sovraordinate, ma la "manutenzione" del sistema coppia, ricaduta sotto il dominio dei singoli membri della coppia, s'è maledettamente complessificata in misura tale da essere totalmente fuori controllo.

La coppia non ha più l'ombrello simbolopietico del sociale e una donna che, ad esempio, trascura sessualmente un compagno o marito, o un uomo che pensa più al lavoro o a se stesso che alla sua compagna o moglie, non può più fare appello alla stabilità sociale della propria unione, ma dovrà confrontarsi con una endemica crisi interna che, come sappiamo, in molti casi sfocia in una separazione. Non si può più contare sulla "sopportazione" socialmente garantita e se si vuole stare insieme oggi, la coppia è un cantiere costantemente aperto.

Ciò che rende stabile una coppia oggi è delegato all'inventiva e alla capacità di manutenzione dei singoli membri della coppia che spesso non solo non immaginano nemmeno lontanamente di doversi occupare di tale manutenzione come di qualcosa di fragile da accudire e sostenere, ma di fronte ai compiti specifici di cui occuparsi al tal fine risultano piuttosto impreparati e impacciati.

---



## Yogurt home made

Volete provare a fare lo yogurt in casa? Il risultato è straordinario!

Si parte con **un litro di latte fresco intero e uno yogurt fresco intero.**

Sarebbe comodo avere anche un termometro da cucina (io l'ho comprato online a meno di 10 euro) e, ovviamente, i contenitori. L'ideale sarebbe avere sette barattolini da 125 ml, con il loro tappo, ma in attesa di attrezzarsi vanno benissimo i barattoli per le conserve, purché ben puliti e asciutti.

Portate a bollire il latte e lasciatelo bollire per dieci minuti (se bolle un po' più a lungo, lo yogurt verrà più denso). È un lavoro che necessita un po' di attenzione perché,

si sa, il latte che bolle si gonfia ed esce dal pentolino, quindi bisogna tenere la fiamma molto bassa, controllare, eventualmente allontanarlo qualche secondo.

Intanto, man mano, togliete la schiumetta che si forma in superficie.

Spegnete la fiamma e lasciate raffreddare il latte fino a 38, massimo 40 gradi. È qui che serve il termometro ma, se non lo si ha, si attende fin quando lo si sente caldo, ma che non scotta più. Poco scientifico, ma efficace.

Prendete lo yogurt fresco intero, versatelo in una coppetta, aggiungete quattro o cinque cucchiaini del latte caldo, mescolando bene. Bisogna fare attenzione che non si formino grumi, e questo passaggio aiuta molto.

Mettete lo yogurt allungato nel latte e mescolate molto bene.

Versate il tutto nei barattolini, chiudete, e trasferiteli in un posto riparato e caldo. Io li metto dentro il forno spento e chiuso, oppure dentro il forno a microonde, sempre ben chiuso, coperti da una copertina di lana bella calda.

Lo preferite più dolce? Sarà pronto dopo sei ore.

Lo preferite più acido? Lasciatelo riposare qualche ora in più.

Quando ritenete sia pronto, mettetelo in frigorifero, e gustatelo appena freddo.

Come dicevo, uno spettacolo! Gli yogurt industriali, anche i più buoni e golosi, non sono nemmeno paragonabili al sapore e alla cremosità di questa preparazione, che sodisfa come un dessert.

Poi, divertitevi a servirlo come preferite: con frutta fresca o sciroppata, con due cucchiaini di caffè, con un po' di cacao, con la spremuta di arancia, con i semi di girasole, con

la curcuma... è sempre buonissimo!

---



## Donne e sport. Una storia olimpica

Nell'Antica Grecia l'attività sportiva era generalmente riservata ai maschi di rango aristocratico e fisicamente perfetti. Conseguentemente le Olimpiadi, celebrate ogni quattro anni dal 776 a.C. al 393 d.C., prevedevano una partecipazione limitata ai soli cittadini greci, liberi e di sesso maschile.

Alla prima edizione del 776 a.C. nella città di Olimpia nessuna donna era presente, nemmeno come spettatrice. Sappiamo però che **Cinisca** di Sparta (in copertina), nel corso delle Olimpiadi del 396 a.C., vinse la corsa dei carri a quattro cavalli diventando un esempio da emulare per le donne dell'epoca.

Altre iniziarono a cimentarsi nelle gare olimpiche di corsa dei carri, raggiungendo ottimi risultati come la spartana **Eurileonide** che, nel 368 a.C., vinse la gara con il carro a due cavalli.

Il Movimento olimpico moderno, nato alla fine del XIX secolo, considerava lo sport un'attività aperta a tutti.

Allo stesso tempo De Coubertin, il barone francese principale artefice del movimento, si oppose all'agonismo femminile, sostenendo che la differente fisiologia della donna e il diverso ruolo nella società la rendevano inadatta all'attività sportiva.

Per questo ad Atene nel 1896, prima Olimpiade moderna, le donne non poterono partecipare. Tuttavia ci fu una competitrice non ufficiale alla maratona, una donna greca di umili origini conosciuta come Melpomene, il cui nome reale era **Stamati Revithi**. Non le venne consentito di correre nella gara maschile, ma gareggiò da sola il giorno successivo.

Nonostante i pregiudizi le donne cominciarono a partecipare ai giochi della seconda Olimpiade, celebrata a Parigi nel 1900: furono 22 (su 997) le atlete in gara, distribuite tra tennis, vela, croquet, equitazione e golf.

Il primo oro olimpico femminile individuale fu vinto nel tennis dalla britannica, **Charlotte Cooper**, che in finale batté 6-1, 6-4 la francese Hélène Prevost.

Nel 1908, a Londra, si presentarono trentasei donne su un totale di 2008 atleti, sempre in modo non ufficiale.

Nelle Olimpiadi del 1912, a Stoccolma, le donne furono ammesse anche alle competizioni di nuoto: l'australiana **Fanni Duraci** vinse i 100 m stile libero eguagliando il tempo realizzato ad Atene (1896) dalla medaglia d'oro maschile.

Furono le Olimpiadi di Anversa, nel 1920, ad accogliere per la prima volta le atlete in forma ufficiale, anche se in poche specialità (77 atlete su 2.664 presenze). Otto anni dopo, ad Amsterdam, le donne ebbero la possibilità di competere nelle gare di atletica, aumentando notevolmente la loro partecipazione, che finalmente raggiunse il 10%: 290 donne su un totale di 2883 atleti.

Tra il 1928 e il 1936 le principali discipline aprirono le porte alla componente femminile. Nel 1948, a Londra, **FrancinaElsje Blankers Koen** l'olandese soprannominata *mammaia volante*, conquistò ben quattro titoli olimpici in atletica leggera.

La presenza femminile è cresciuta gradualmente nelle competizioni successive.

Nel 1988 a Seul, in Corea del Sud, le presenze superarono quota duemila. Nel 1991 il Comitato olimpico internazionale stabilì che tutti i nuovi sport avrebbero dovuto prevedere la partecipazione donne.

Durante i giochi di Londra del 2012 per la prima volta tutte le nazioni iscritte presentarono almeno una donna nella loro delegazione. In quell'occasione, per esempio, si aprirono le porte delle Olimpiadi per le atlete del Qatar, del Brunei e dell'Arabia Saudita. Con le Olimpiadi di Londra il numero delle donne partecipanti raggiunse la quasi parità con il numero degli atleti, il 45% del totale. Quella di Londra è stata l'edizione olimpica in cui si affermò nella boxe la giovane **Sadaf Rahimi**, una ragazza afgana che gareggiava in uno sport prettamente maschile. Il pugilato femminile, infatti, fa parte degli sport olimpici soltanto dal 2009.

Anche nelle cerimonie di apertura delle edizioni Olimpiche, che hanno nella spettacolarità dell'evento forti connotazioni simboliche, si sono trascinati i pregiudizi e le restrizioni. Solo a Città del Messico, nel 1968, per la prima volta un'atleta venne chiamata a svolgere il compito di tedofora accendendo la fiaccola olimpica e dando l'avvio ai giochi. Il suo nome era **Norma Enriqueta Basilio de Sotelo**.

Nel 2000 Ai giochi di Sydney del 2000 la fiamma olimpica venne portata da donne-tedoforo per commemorare i cento anni della partecipazione ai Giochi di rappresentative femminili.

Quanto peso hanno oggi le donne all'interno della posizione

raggiunta dai loro rispettivi Paesi ai Giochi olimpici lo si desume dalle statistiche.

Prendiamo a titolo di esempio il medagliere di Rio.

Posizione per medaglie totali	Medaglie totali	Medaglie femminili	Posizione per medaglie femminili
1 U.S.A.	116	61	1
2 Cina	69	41	2
3 U.K.	64	24	4
4 Russia	56	29	3
5 Giappone	41	18	5
6 Francia	39	11	10
6 Germania	36	15	7
8 Italia	28	10	13
9 Australia	27	12	9
10 Canada	21	16	6

La specificità della struttura organica femminile porta a risultati eccellenti in quelle discipline dove vengono privilegiate «non già la forza e la potenza muscolare ma la resistenza, la flessibilità e l'agilità. La medicina sportiva mette in rilievo come alla minor massa muscolare femminile e al minor numero di globuli rossi presenti nel sangue, che limitano il picco di potenza, faccia da contrappeso una maggiore ampiezza di movimento delle articolazioni femminili ed un minor consumo di ossigeno a parità di sforzo»

(M. Aiello, *Viaggio nello sport attraverso i secoli*, Ed. Felice Le Monnier, Firenze 2004)