



Rapporto Unicef sulla mortalità infantile

Ogni giorno nel mondo muoiono 15000 bambini sotto i 5 anni: nel 46% dei casi, pari a 7000 al giorno, ciò avviene entro i primi 28 giorni dalla nascita. Queste cifre sono state fornite dall'ultimo rapporto, reso pubblico di recente da UNICEF, OMS, UNDESA e Banca Mondiale riunite nell'IGME (Interagency Group for Child Mortality Estimation), aggiornato a ottobre 2017.

Anche se il numero di bambini che muoiono prima di aver compiuto 5 anni non è mai stato così basso nella storia – 5,6 milioni nel 2016 contro i 9,9 milioni nel 2000 – è preoccupante riscontrare come la mortalità si concentri sempre più nella fascia neonatale, dove la percentuale dei decessi dal 2000 ad oggi è salita dal 41% al 46%. Si tratta di un fenomeno che si verifica principalmente in due regioni: Asia meridionale e Africa subsahariana. Qui il 30% delle morti è dovuto a infezioni post parto che potrebbero essere facilmente curate. Principale causa è la diffusione del tetano materno e neonatale, malattia endemica che nel mondo occidentale è sconfitta da anni. Causato da batteri che vivono nel terreno, il tetano è diffuso principalmente nelle aree rurali dei Paesi in via di sviluppo, dove spesso si partorisce in casa e in situazioni di scarsa igiene. In tali condizioni, una volta contratto, il tetano non è curabile, per questo il 70% dei bambini malati muore entro il primo mese di vita.

Dal 2000 a oggi sono stati fatti passi in avanti, attraverso la diffusione di vaccini grazie all'agenzia dell'ONU, vaccini comunque già disponibili sul mercato da oltre 80 anni. Il processo di vaccinazione inizia durante la gravidanza con almeno due dosi alla futura mamma, insieme a un programma di istruzione che assicuri la consapevolezza dell'importanza di questi interventi per le generazioni successive. In questo contesto è fondamentale che le donne capiscano quanto sia determinante assumere il vaccino, per poi trasferire il messaggio ad altre donne affinché si instauri un meccanismo virtuoso.

Il nuovo rapporto UNICEF, pur ribadendo i notevoli progressi raggiunti, evidenzia la disparità nella sopravvivenza dei bambini fra regione e regione.

In Ghana, dove il tetano neonatale è stato cancellato nel 2011, vi è l'obiettivo di consolidare il risultato con una corretta politica sanitaria. Nel Paese l'UNICEF è presente con due unità, nella capitale e nel Nord-Ovest, che è l'area più svantaggiata. Qui un'equipe di 122 operatori socio-sanitari si occupa di cinque programmi dedicati essenzialmente a Sanità, Igiene ed Educazione.

In molte nazioni le campagne di sensibilizzazione, prevenzione e vaccinazione come quelle ghanesi hanno avuto successo, ad esempio in Costa d'Avorio, Liberia, Mauritania, Senegal, Sierra Leone, Cambogia, Indonesia). Ugualmente, ci sono almeno 20 Paesi in cui il tetano neonatale colpisce ancora, tra cui: Afghanistan, Angola, Pakistan, Yemen, tutti correlati tra loro da situazioni di conflitto, instabilità e barriere culturali che rappresentano un ostacolo difficile da superare.

Nonostante non siano stati totalmente raggiunti i risultati auspicati dalla la fase degli Obiettivi di Sviluppo del Millennio, la comunità internazionale ha concordato il nuovo quadro d'azione e gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030.

Questi goals riguardano settori direttamente legati alla

sopravvivenza dell'infanzia come salute, miglioramento della nutrizione, educazione inclusiva e paritaria, gestione sostenibile dell'acqua e delle condizioni di igiene, accesso all'energia pulita, promozione dell'innovazione e di modelli di consumo sostenibili. Affinché non restino meri disegni utopici, la salute materno infantile dovrebbe essere un obiettivo primario nelle agende governative, con misure concrete e di veloce attuazione.

Si è portato l'esempio del tetano materno-fetale e di come sia necessario debellarlo: occorre che il monitoraggio di questa malattia diventi un indicatore della valutazione del livello di progresso raggiunto nei Paesi in via di sviluppo, suggellando così il concetto imprescindibile che la salute dell'infanzia non ha frontiere.

I progressi compiuti nel corso degli ultimi 20 anni dimostrano che, seppur con molte difficoltà, strategie corrette, risorse adeguate e soprattutto la volontà politica, possono fare la differenza nella vita di milioni di bambini.



Pasta 'ncaciata

I miei parenti provenivano da luoghi diversi della Sicilia, mio padre da Catania, mia madre da Siracusa, le sorelle del mio nonno materno, le fate anziane con le quali sono cresciuta, da San Cataldo, in provincia di Caltanissetta.

Molti, molti anni dopo la scomparsa di queste zie, una delle quali, quella che mi preparava questa pasta, amavo in modo particolare, mia figlia è stata salvata da un neurochirurgo che è nato, più di 60 anni fa, proprio a San Cataldo... i percorsi assurdi della vita hanno portato lui e il paesino di San Cataldo a entrare così, nuovamente, nel mio cuore.

Amo questo piatto, mi ricorda l'infanzia, e anche se non somiglia affatto alla "pasta 'ncasciata" o "'ncaciata" che di solito si trova sui libri di cucina siciliana, questo è il nome che ho imparato e voglio conservare. La Sicilia è un mondo. Di ogni piatto esistono mille variazioni, da provincia a provincia, da città a città, addirittura da paesino a paesino, così che per noi, siciliani nel mondo, ogni versione custodisce l'eco di un affetto.

Così la preparo io, e così piace ai miei, che sono sempre contentissimi di mangiarla...

Per 4 persone

*1/2 kg di maglie siciliane Libera Terra (o altra pasta simile)
1 grosso cavolfiore viola (quasi introvabile al Nord, quindi io uso spesso quello verde a punta, romano, che non è la stessa cosa... ma rimane comunque accettabile)*

1 spicchio di aglio

3 acciughe sotto sale

2 manciate di pinoli

2 manciate di uvetta

1/2 bicchiere di vino rosso

*Poco caciocavallo o provolone piccante tagliato a piccoli cubetti pecorino e parmigiano grattugiati
pepe nero*

– Cuocio il cavolfiore a vapore dopo averlo diviso in cimette, lasciandolo al dente. Conservo l'acqua che resta sul fondo della pentola.

– Metto a bagno l'uvetta nel vino.

– In una larga padella faccio dorare nell'olio lo spicchio d'aglio incamicciato e schiacciato, poi aggiungo le acciughe sciacquate e diliscate e lascio che si disfino. Quindi aggiungo le cimette di cavolfiore. Verso nella padella il vino rosso in cui avevo ammollato l'uvetta e faccio evaporare.

– Alzo il fuoco e mescolo velocemente facendolo quasi abbrustolire. Quando il cavolfiore si è scurito ed è quasi spappolato, aggiungo i pinoli e l'uvetta strizzata e continuo a rimestare a fuoco sempre vivace finché anche i pinoli sono dorati e il cavolfiore è asciutto e ben brunito.

– A questo punto cuocio la pasta nell'acqua profumata di cavolfiore (allungata e salata), la scolo e la verso nella padellona facendola saltare a lungo, finché non è rivestita ben bene dal condimento. Man mano spolvero di pecorino (che si legherà alla verdura avvolgendo la pasta), e di parmigiano.

– La pasta deve avere un aspetto abbrustolito ma non secco, morbido ma assolutamente NON pallido e umidiccio.

– E per finire, pepe nero abbondante.



Fidanzarsi o “accollarsi”? Questo è il dilemma contemporaneo!

Chi non è di Roma forse non conosce la semantica della parola gergale “*accollarsi*”. È presto detto: significa letteralmente aggrapparsi e, estesamente, incollarsi a qualcuno, dipendere ossessivamente da lui, diventarne l’ombra.

Visto che ci siamo, proviamo anche a dire, sempre a Roma, il significato di una locuzione affine ad *accollarsi* e cioè: “*andarci sotto*” o “*starci sotto*” (da cui deriva il sostantivo “*sottone*”), che significa in poche parole, innamorarsi, prendersi una cotta, un’infatuazione.

Ecco, senza tema di smentita e forte della mia esperienza clinica e di vita, direi che queste due terminologie associate descrivano meglio di ogni altre la condizione delle relazioni sentimentali del tempo odierno.

Detto in altri termini, il costrutto “fidanzamento”, portatore fino a qualche decennio fa di promessa, futuro, speranza, progetto, si è compiutamente convertito per le generazioni under 40, nel senso opposto e contrario: fidanzarsi o immaginare di farlo si è trasformato in una specie di incubo collettivo per il quale se ci si concede ad una relazione che

oltrepassi anche solo di poco il piano dell'attrazione per inoltrarsi in una intimità più articolata e sentimentale, convoca immediatamente le semantiche delle locuzioni appena citate, e cioè l'idea per la quale se ci si innamora o si consente al/la propria/o partner di innamorarsi, ci si *incolla* all'altra/o, si "*rimane sotto*" ovvero si si ritrova in una penosa e inaccettabile condizione di inferiorità e vulnerabilità emotiva che occorre evitare come la peste.

Inoltrarsi in una relazione appare oggi come evento raro e per lo più indesiderabile secondo l'attuale senso comune. Una fatica ingrata, una situazione noiosa e difficile da gestire, al limite qualcosa di cui aver timore o paura.

Ma come è stato possibile questa conversione di senso del fidanzamento in così poco tempo? Tante le cause di ordine socio-culturale soprattutto, ma rimando a un altro articolo la riflessione sulle cause.

Oggi ciò che mi preme è sottolineare le immediate conseguenze di questa sciagura sociale per la quale fin da giovanissimi e per tutto il periodo giovanile ci si condanna, per una sorta di mantra culturale dominante e demenziale, a un'equidistanza da tutti e da ogni vicinanza affettiva e soprattutto da quella che senza ombra di dubbio è l'esperienza più evolutiva e maturativa che un essere umano possa avere: crescere emotivamente, affettivamente, sentimentalmente e progettualmente accanto a una persona (non familiare) amata e che ci ama.

Perdere questo treno, per le attuali generazioni, significa rimanere incollati (questa volta per davvero) alle fasi emotive e affettive dell'infanzia e dell'adolescenza, significa non potersi evolvere. Con tutto quello che questa mancata evoluzione porta in ogni altra sfera esistenziale.

E sempre più spesso troviamo maschi portatori di una virilità incastonata in codici conformisti e cinici (ma aumentano in

parallelo problematiche di impotenza e sterilità) e femmine costrette ad essere (falsamente) compiacenti di questo disimpegno sentimentale, sempre più infelici e sempre più ammutolite nel poter desiderare una vita di coppia.

Fidanzarsi è complicato? È difficile? È faticoso? È fonte di paure e sofferenze? Sì, senza ombra di dubbio, ma è una strada obbligata per chi voglia crescere.



Reali e immaginari

Secondo il premio Nobel per l'economia Douglass North, tutti gli elementi che costituiscono il mondo in cui viviamo sono il frutto dei nostri pensieri, e non esistono fuori di noi. Così pare che il reale sia solo il risultato dell'immaginario, e che quindi esistano molti reali, uno per ogni mente che lo ha concepito. Oppure, al contrario, non ne esista alcuno. Se ciò è vero, si spiega la difficoltà che abbiamo nell'instaurare rapporti, nel capire il prossimo, nel dialogare.

Siamo tutti isole, immersi in un mare di pensieri, a volte calmi, spesso in tempesta. Le nostre aspettative non sono concrete, e affannosamente cerchiamo di realizzarle. Forse non le realizzeremo mai.

Ci alziamo al mattino con l'idea di quello che dovremo fare,

di come dovremo comportarci fino al momento in cui la testa tornerà a toccare il cuscino. Momento in cui magari tireremo le somme della giornata trascorsa, chiedendoci se è valsa la pena di smettere di sognare il reale e cercare di realizzarlo davvero. Perché il reale immaginato da noi si scontra con quelli ideati dagli altri, e così nella vita di tutti i giorni assistiamo alla buffa danza degli intenti, ballo lento e incerto in cui bisogna essere bravi a non pestarsi i piedi l'un l'altro mentre ci si guarda negli occhi.

Pensando a me come a un'isola, ho stilato un elenco di tutti i miei tentativi, falliti e andati in porto, di costruire ponti con gli altri. Ho scoperto di avere una lista molto lunga.

Comunicare è sempre stato il mio cruccio, una necessità, a volte anche abilità o danno. Ma ho sempre cercato di non chiudermi in me stessa, anche quando sentivo che gli altri non erano sulla mia stessa lunghezza d'onda. Poche volte non mi è riuscito.

Ad esempio, durante la chemioterapia ho avuto accanto poche persone. Non è stata una mia scelta, forse nemmeno loro. È capitato semplicemente di non avere nessuno con il quale condividere davvero quell'estremo dolore. O forse non ho mai voluto comunicarlo. Magari rabbia, tristezza, paura sì, ma mai il dolore. Non è tanto la nausea, la febbre, le fitte alle ossa e l'insonnia. Ma è senso di derealizzazione che ti colpisce mentre stai guardando la tv, parlando al telefono, mangiando quel poco che non ti sembra sappia di plastica. È in quei momenti che capisci di vivere in un'altra dimensione, ti stupisci della forma e del bordo delle cose che ti appaiono sfuggenti, come la vita che ti ruota vorticosamente intorno. I tuoi amici, i tuoi compagni di classe, i professori, i medici e gli infermieri, che importa: tutti uguali e tutti ugualmente distanti. Ciascuno immerso nei propri pensieri, con progetti e desideri.

Io immersa nel nulla di quel periodo, con una vaga idea del presente, chemioterapia, radioterapia, trapianto, ma mai più in là del nome di tutto questo, come se davvero non mi interessasse.

Tutto mi appariva strano, e soprattutto mi sentivo completamente vuota e stranita. Gli altri non credo che comprendessero il mio stato, aspettavano semplicemente che finisse il momento, giorno, settimana no. Chissà come vedevano la mia condizione, sicuramente in modo diverso da me. Mi sono poi informata sui miei sintomi e ho scoperto che la derealizzazione in oncologia è piuttosto frequente, associata all'effetto di alcuni farmaci chemioterapici.

Ripensandoci ora, non credo che quella sensazione fosse così negativa. Mi ha permesso di evadere dai problemi, di rimpicciolire tutto il male che provavo. Ovviamente eliminarlo completamente non era possibile: anche uno spillo, pur essendo sottile e minuto, quando punge fa male. Ma sono stata brava a tenerlo a bada, a cercare altrove un motivo per sorridere. Fuori dalla realtà come immagino potessero realizzarla gli altri: una ragazzina malata e senza capelli.

Ho imparato a vederla in modo diverso, ammettendo che quella versione di me non mi piaceva, non mi rappresentava. Forse sì, ho immaginato qualcosa che non c'era, come non fare caso al fatto di essere calva. Ma se il pensiero di North è corretto, se il reale è solo il risultato dell'immaginario, non esiste un unico modo per guardare la realtà. Senza scomodare i premi Nobel, basta accorgersi della diversa consapevolezza con cui ognuno affronta i problemi. Un giorno una signora che condivideva con me la stanza di ospedale mi disse: "Valeria, non affezionarti ai capelli, affezionati alla vita!".

E così ho fatto.



Dado di carne

Uno degli ingredienti più comodi in cucina è il dado: in un attimo, e con poca spesa, insaporisce qualunque piatto, aiuta a preparare il risotto, permette di allestire una minestrina digestiva. Peccato che, a guardare gli ingredienti, non si riesca nemmeno a capire bene di cosa è fatto: sale, verdure varie disidratate, carne (che possiamo bene immaginare non sia proprio di prima scelta) ...

Quindi facciamo il dado! Naturalmente la forma sarà un pochino diversa, ma con ingredienti controllati, freschi e scelti.

È molto, molto più buono di quello che si compra, e in un attimo posso avere un brodo di carne come si deve, e non quell'insipida acquetta unta che si ottiene con il prodotto industriale.

Ecco cosa dovete comprare per prepararne una ragionevole quantità:

- **$\frac{1}{2}$ kg. diaframma di manzo (se il macellaio non l'avesse, ordinatelo)**
- **300 gr. carote**
- **300 gr. cipolle**
- **300 gr. sale fino**
- **$\frac{1}{2}$ mazzo di prezzemolo**
- **$\frac{1}{2}$ litro d'acqua**

E ora il massimo della semplicità: tagliate la carne a pezzettini (o fatevela tagliare direttamente dal macellaio), pulite e tagliate a grossi pezzi le verdure, selezionate le foglie del prezzemolo e sciacquatele, mettete tutto in una pentola di giuste dimensioni, aggiungete il sale e l'acqua e fate bollire piano piano per tre ore, controllando ogni tanto che il liquido non asciughi troppo, ma cercando, verso la fine, di farlo consumare quasi completamente. A fine cottura, fate raffreddare un pochino, frullate con il frullatore a immersione e travasate in un vasetto, da conservare in frigo.

La quantità equivalente a un dado industriale è un cucchiaino raso da cucina.

Io di solito lo preparo in autunno, per averlo pronto durante la stagione fredda, e si conserva tranquillamente per molti mesi.

E qualche volta la sera d'inverno, se avete poco tempo e volete preparare un primo gustoso e leggero, potete scaldare un po' d'acqua, aggiungere uno o due cucchiaini del vostro dado casalingo, eventualmente mettere anche un po' di pastina, e infine concludere con due cucchiaini di formaggio Philadelphia: è ottimo!



Ansia, panico e stili di vita contemporanei

Chi opera in ambito psicoterapeutico sa che esiste un nesso tra stili di vita e forme di patimento e che tali forme sono mutevoli in funzione dei mutamenti sociali e culturali. Più difficile è mettere a fuoco cosa di preciso dei nostri stili di vita ci ha cambiato tanto da determinare più o meno direttamente il modo in cui noi soffriamo psicologicamente.

Ad esempio, se pensiamo agli **impegni maturativi** di noi contemporanei sia nell'area affettiva (relazioni sociali, familiari, sentimentali, sessuali) sia nell'area socio-lavorativa (impegni formativi, lavorativi, sociali, progettualità personali, fondazione e continuità di coppia e famiglia), ci rendiamo subito conto che hanno radicalmente cambiato senso e contenuto non solo per le mutate aspettative/rappresentazioni e relative codificazioni sociali, ma ancor più a monte a causa di una radicale **disarticolazione dei cicli vitali** degli individui avvenuta negli ultimissimi decenni della nostra storia, per cui quando oggi noi parliamo di prima infanzia, seconda infanzia, preadolescenza, adolescenza, tardo-adolescenza, età giovanile, età matura, maturità avanzata, terza età, terza età avanzata, non siamo più tanto sicuri di indicare, con queste denominazioni, connotazioni e denotazioni precise e inconfondibili collegate ad esse, tutt'altro. Basti pensare che oggi la parola "ragazzo-ragazza" si estende senza alcun problema e imbarazzo ad individui che oltrepassano i 50 anni. Ma non è solo una questione di denominazione, ogni contemporaneo sotto i 50 se chiude gli occhi e pensa a se stesso non vede un uomo o una donna, ma *vedee sente* un ragazzo o una ragazza. Letteralmente impensabile fino a soli 20-30 anni fa.

Incrociando dunque **impegni maturativi** (affettivi e socio-lavorativi) e **cicli vitali disarticolati** accorgiamo

immediatamente di come bisogni, impellenze, mete interne, aspettative personali, familiari e sociali, sono diventati come dei pezzi di un puzzle che non si incastrano più per formare un disegno intero e coerente.

Rimangono pezzi di un puzzle sparpagliati sul tavolo.

Ma cosa c'entra tutto questo con ansia e panico?

È presto detto. L'ansia e soprattutto il panico possono essere descritti icasticamente come una sorta di "ingorgo psichico", come cioè una sorta di impallamento legato a sovraccarico di un sistema che non processa ordinatamente i dati e che quindi è costretto a fermarsi per resettare e ricominciare.

In genere invece lo si vive e lo si rappresenta (inizialmente) come una vulnerabilità somatica e non come una vera e propria difficoltà di adattamento assolutamente comune, direi ubiquitaria, di tutte e tutti, relativa a questa **oggettiva difficoltà contemporanea** definire una propria identità, un proprio posto nel mondo, una ordinata successione nel tempo e nella propria percezione autobiografica di compiti maturativi, una propria direzione chiara e autonoma.

Per uno psicologo che come il sottoscritto è abituato a trattare quotidianamente questi sintomi, essi non rappresentano, per quanto oggettivamente drammatici nel loro proporsi nella nostra vita, nulla di particolarmente "grave", ma sono sintomi assolutamente *benigni*, degli ammonimenti utili che anzi ci aiutano a fermarci per ricominciare su altri presupposti, dal momento che i presupposti precedenti ci hanno condotto al malessere. In genere le sintomatologie diminuiscono di intensità dopo non molto tempo dall'inizio di un lavoro terapeutico e molto spesso regrediscono alla fine di esso.



La nostra politica risponde ai bisogni essenziali dell'uomo?

Siamo reduci dalle ultime elezioni politiche e sono davvero innumerevoli le valutazioni sul voto di elettori ed elettrici e su come cambia il panorama politico. Lo sguardo della psicologia sociale riesce però a intercettare gli umori e i criteri decisionali a partire dai bisogni essenziali.

Il partito più votato in assoluto, specie al sud, è stato quello che prometteva il *reddito di cittadinanza*. Invece al nord ha prevalso una coalizione di destra e la difesa identitaria.

La progressiva colata a picco dell'area politica un tempo chiamata "sinistra" è stata invece l'esito del tradimento del mandato sociale che fino a pochi decenni fa consegnava a tale area gli interessi dei ceti medi e bassi, non tutelati dallo sviluppo delle società occidentali.

I cambiamenti sociali degli ultimi decenni che hanno visto un appiattimento della "buona vita" su immaginari di benessere ipercodificati in senso neoliberista (il *consumatore* ha preso totalmente il posto del *cittadino*), hanno visto la crisi

fatale delle sinistre che hanno voluto inseguire modelli di benessere e visioni del mondo totalmente uniformi, perdendo di vista i bisogni reali delle parti sociali precedentemente rappresentate: lavoratori/lavoratrici e ceti medi.

Inseguire idee astratte di sviluppo e qualità di vita legate a indicatori economicistici e non a indicatori psicologici e sociologici chiari ha portato agli attuali risultati.

I **bisogni essenziali delle persone**, sono fuori dalla portata della politica.

Ma quali sono?

In estrema sintesi:

1. *continuità esistenziale*
2. *progetto*
3. *vita comunitaria*

Tre tra i principali capisaldi psicosociali appartenenti alla stessa natura umana che gli attuali stili di vita e l'attuale contratto sociale neoliberista non prevedono più o che hanno reso sempre più faticosi ed elitari.

Già oggi il mercato del lavoro attuale non prevede se non in modo residuale alcuna possibilità di continuità esistenziale né di progetto. Ma se allunghiamo il nostro sguardo nel futuro prossimo è facile prevedere che le nostre società, per via della progressiva robotizzazione, faranno sempre più a meno del lavoro routinario e impiegatizio e i tassi di disoccupazione organici aumenteranno sempre di più, e mentre le garanzie sociali di istruzione, lavoro, sanità, abitazione, sussistenza si assottiglieranno, sarà sempre più difficile per i sistemi sociali occidentali far derivare i redditi dal lavoro per una grande parte della propria cittadinanza.

Se non si vorranno creare sacche di disagio grave sempre più

ampie, sarà necessario sganciare il concetto di reddito da quello di lavoro, affrontando il pregiudizio di un neoassistenzialismo incombente (pregiudizio che, in altre realtà occidentali avanzate dove il reddito di cittadinanza è già operativo, non ha minimamente luogo).

Continuità esistenziale, progetto, vita comunitaria. Non esiste alcuna forza politica in grado di pronunciare parole attendibili su questi bisogni umani. Occorre dirlo e pensare ad altro, a qualcosa che ancora non c'è. Qualcosa che sposti il "consumatore" e rimetta al proprio legittimo posto il "cittadino".

Dovremo attendere l'autodissoluzione spontanea dei modelli di vita neoliberisti (che invece sopravvivono senza problema)? O invece possiamo cominciare a ripensare al ruolo della politica per la nostra vita quotidiana?



La cassata di Pasqua in Sicilia

La cassata, il dolce più amato, nacque nella Palermo del periodo arabo, in quella che nell'XI secolo era la città più grande d'Europa. Si racconta che una notte la moglie di

un pastore, piena di languore guardando la luna che si arrampicava nel cielo, ebbe l'ispirazione di mescolare la ricotta di pecora con lo zucchero o il miele. Chiamò questo dolce "*quas'at*" ("bacinella"), dal nome della ciotola in cui era contenuto l'impasto. In seguito i cuochi dell'Emiro, nella sua corte in piazza della Kalsa, decisero di avvolgere l'impasto in una sfoglia di pasta frolla da cuocere poi in forno. Nacque così la **cassata al forno**, la più antica delle versioni di questo dolce.

Nel periodo normanno, intorno alla fine del 1100, nel convento della Martorana di Palermo le suore crearono poi la pasta reale, un impasto dolcissimo fatto di farina di mandorle e zucchero che sostituì la pasta frolla come involucro. Si passò così dalla cassata al forno a quella a freddo. Ma non finisce qui. Anche gli spagnoli introdussero novità – come il cioccolato e il Pan di Spagna, chiamato così proprio per le sue origini – che entrarono a far parte della ricetta.

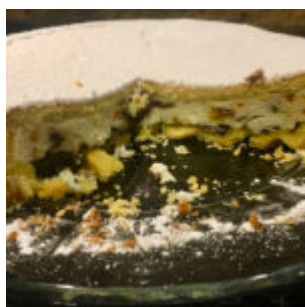
La cassata, come dolce di Pasqua, era dunque già una realtà nel 1575, quando il sinodo della diocesi di Mazara del Vallo la proclamò pietanza ufficiale della festa, vietando ai vari ordini monacali di prepararla durante il periodo che precedeva la festa religiosa, per non incorrere in tentazione. Un proverbio recita "*Tintu è cu nun mancia a cassata a mattina ri Pasqua*" ("Meschino è chi non mangia cassata la mattina di Pasqua").

È con il barocco che si completa il capolavoro, la ricchezza degli stucchi che abbellivano la Sicilia si rifletté sulla cassata con le sontuose decorazioni di frutti canditi, un'esplosione di opulenza e sfarzo che diedero a questo dolce l'aspetto che noi tutti oggi conosciamo.

Tuttavia, ancora nel 1853, come testimonia il *Nuovo dizionario siciliano-italiano* di Vincenzo Mortillaro, per "cassata" si intendeva prevalentemente quella al forno, mentre quella

ricoperta di glassa e decori di frutta candita si affermerà del tutto solo a partire dalla fine del XIX secolo. Quella che oggi conosciamo fu infatti “codificata” nel 1873 dal pasticciere palermitano Salvatore Gulì, che introdusse nella ricetta la “zuccata”, coltivata dalle abili suore della Badia del Cancelliere di Palermo.

La cassata è arrivata fino a noi attraverso secoli e dominazioni, ed è finalmente riconosciuta come Prodotto Tipico Siciliano e inserita nella lista dei [prodotti agroalimentari tradizionali italiani](#) (P.A.T.) del [Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali](#), su proposta della [Regione Siciliana](#).



CASSATA SICILIANA AL FORNO

Perfetta per il pranzo di Pasqua perché si prepara il giorno prima.

La amo svisceratamente, insieme a quella classica, meraviglia degli occhi (e della gola)!

Si prepara velocemente, è buona da morire, resiste alcuni giorni in frigo e si mangia a pranzo, a cena, a colazione, con il the, in piena notte... e, al dunque, il suo ripieno di ricotta non è nemmeno così calorico...

La frolla l'ho fatta con lo strutto, che la rende friabile e leggera:

L'involucro

400 g di farina

200 g di strutto

200 g di zucchero (lo Zefiro è meglio, oppure passare lo zucchero al Bimby per circa 1 minuto)

4 tuorli

poca scorza di limone (ne ho usate circa 2 strisce, tagliate prima con il pelapatate e poi tritate finemente)

1 pizzico di sale

Impastare velocemente il tutto e mettere in frigo almeno mezz'ora, meglio una notte.

Il ripieno

ca 1 kg di ricotta di pecora (... una parte se ne andrà con gli "assaggi", a ogni passaggio di figli o compagni in cucina...) da lasciare a perdere acqua su un colino, in frigo, dal giorno prima. **zucchero (Zefiro) qb** (200 g circa o più, aggiustate secondo il vostro gusto)

zucchero vanigliato confezionato o home made ([qui](#)) circa 1/2 cucchiaino

100 gr di cioccolato fondente al 70%

scorze candite di arancia qb

– La dose dello zucchero è orientativa perché il mio consiglio è quello di assaggiare! assaggiare!! assaggiare!!! man mano che lavorate la ricotta con una forchetta o con una paletta semirigida incorporando lo zucchero Zefiro e poi lo zucchero vanigliato.

– Ricordate di NON frullare mai la ricotta perché diventerebbe semi-liquida perdendo consistenza. Dovete incorporare lo zucchero poco a poco, fino a raggiungere il sapore che gradite.

– Fatto questo, spezzettate (sempre senza frullatore!) il cioccolato (l'ho messo tra due fogli di carta-forno e preso a martellate...) e tagliuzzate le scorzette in cubetti; aggiungere il tutto alla ricotta mescolando poco e delicatamente, altrimenti il cioccolato la annerirà.

Imburrate una teglia rotonda del tipo a cerniera e coprite il fondo con un cerchio di carta da forno ritagliato a misura. Infarinate i bordi.

Stendete la pasta in modo tale da ottenere due dischi, adagiate il disco più grande nella teglia lasciando che la pasta sbordi, e riempite con la ricotta. Ripiegate i bordi di pasta adagiandoli sul ripieno, spennellateli con un tuorlo d'uovo mescolato a pochissimo latte e ricoprite con l'altro disco di pasta premendolo delicatamente affinché aderisca perfettamente.

In questo modo, grazie al disco di carta forno, una volta cotta (e raffreddata) potrete sistemarla capovolta sul piatto da portata, e spolverarla di abbondante zucchero al velo.

In alternativa, con i rimasugli di pasta modellate delle roselline, alcune palline e foglioline e sistematele al centro della cassata.

Spennellate tutta la crostata, in ogni caso, con il tuorlo misto a latte.

Infornate a 180° fino a doratura omogenea (circa 45' nel mio forno).

Riponete in frigo e lasciatela riposare fino all'indomani (se resistete).



Tempo al tempo

Da qualche settimana arrivo a fine giornata completamente stanca. Puntualmente poi non riesco a prendere sonno, ma che sono insonne già ve l'ho detto. Proprio la mancanza di riposo mi rende difficile ricaricare le pile, ammesso che davvero si possano ricaricare e che non vadano ad esaurimento. È un periodo molto frenetico della mia vita, di quelli in cui mi sveglio alla mattina già con una lista di cose da fare che puntualmente non riesco a portare a termine, allungandola di giorno in giorno.

Si tratta per lo più di faccende legate all'università o al lavoro e per questo non posso né procrastinarle né sbrigarle con velocità. Ma devo dire di essere diventata piuttosto lenta, ultimamente, come se ancora non sentissi il tempo incalzare e rimanessi nel mio letargico sonno d'inverno.

Sta tornando invece la primavera, a giorni alterni, mescolando sole e pioggia come solo Marzo sa fare, abile amante che confonde regalandoti gioia e tristezza, in un tira e molla quotidiano.

Mi convinco di non essere meteoropatica e mi scrollo: "datti da fare, non rimandare, non perdere tempo!".

Ecco, intimarmi di non perdere tempo funziona. Ho sempre avuto la paura di restare ferma, lontano dagli altri, al blocco di partenza mentre tutti corrono. Ho scoperto poi che guardare i famosi "altri" non porta più lontano che restare fermi. Gli occhi con cui li vedo non sono gli stessi con cui mi specchio,

riflettendo su di me le mie ansie e analizzandomi punto per punto.

Mi guardo come fossi un problema complesso di matematica e osservo chi ho intorno come se fosse già arrivato, come se avesse già la soluzione mentre ancora io raccolgo i dati.

È una sensazione spiacevole e forse si chiama inadeguatezza, ma se da sola fa paura, parlandone con i miei amici ne abbiamo riso, scoprendo che alla vista degli altri sono "determinata, capace, ambiziosa e sicura di me." Decidete voi se sono io troppo autocritica o se sono loro troppo miopi, perché a me sembra che stiano esagerando. Certo è che mi fa molto piacere, e riesce a risolvere buona parte della mia sensazione di perenne affanno.

La restante, anche se non ha una vera e propria soluzione, ha certamente una causa nota: l'aver passato due anni della mia vita a rincorrere la remissione, perché guarire è una parola ancora tabù. Per molti, anche cancro è una parola vietata, sostituita con la tautologica "brutta malattia". Oltretutto, trovatemi voi una malattia bella.

In qualunque modo lo si chiami, il tumore mi ha tolto la spensieratezza tipica con cui affrontavo la mia vita da sedicenne, appesantendomi lo spirito con quel senso di tempo perennemente sfuggente. Saranno stare le ore aspettate nelle sale di aspetto, mai nome fu più azzeccato, impiegate in elaborati esercizi mentali, o le giornate tutte uguali a ritmo di gocce di chemioterapia distillate dalla flebo in endovena.

Spossata dal mondo che mi era piovuto sulle spalle, non avevo la forza di fare nulla, se non sopravvivere ai giorni. Mi sentivo il corpo vuoto e per compensazione mi riempivo la testa di tutte le cose che avrei potuto fare, se solo non fossi stata malata.

Devo dire che sono obiettivi quasi tutti nella lista attuale. Quella che mi mette tanta ansia ora. Ironicamente, prima avevo tutto il tempo e mi pareva di sprecarlo, ora non ne ho abbastanza. Il risultato non cambia, mi sento sempre fuori tempo, un po' annoiata, un po' affannata.

Ma forse il tempo che passa non è sprecato, è solo speso in

attesa di tempi migliori. Chissà.

Arriverà Maggio e porterà solo gioie, non pioggia. E anche gli esami universitari, non dimentichiamocelo.



Torta Rose

Quando si parla di riciclo, di recupero degli avanzi, spesso si pensa a piatti tristi, raffazzonati alla bell'e meglio, poco attraenti.

Ma io avevo promesso una ricetta bellissima.

E allora guardate questa torta: è buonissima, ha tutta l'aria di essere fatta per l'occasione e, alternando le farciture (e qui c'è il recupero degli avanzi!), acquista un pregio in più.

Gli ingredienti della pasta per 12 rose:

- *1 teglia rotonda da 28 cm. di diametro*
- *350 grammi di farina*
- *150 ml di latte (+ un pochino di riserva, al bisogno)*
- *1 cubetto di lievito di birra (o 25 grammi di lievito madre disidratato)*

- *3 cucchiaini d'olio evo*
- *3 tuorli d'uovo*
- *1 cucchiaino raso di sale fino*
- *Burro e pane grattugiato per la teglia*

Ripieno (a piacere, variabile)

- *Prosciutto cotto e mozzarella*
- *Gorgonzola e noci*
- *Spinaci, gorgonzola e noci*
- *Verdure avanzate e saltate in padella*
- *Formaggi e/o salumi misti*

Ho messo tutti gli ingredienti della pasta nella ciotola dell'impastatrice, facendo solo attenzione a disperdere il sale nella farina per non limitare la forza del lievito. In questo modo e con queste quantità si ottiene, in pochi minuti, una pasta morbida e asciutta. Se lo fate a mano, ci vorrà qualche minuto in più, ma il risultato è lo stesso. Con l'aggiunta di qualche ulteriore sorso di latte ho ammorbidito leggermente l'impasto, che deve rimanere manipolabile, ma molto morbido, leggermente appiccicoso: in questo modo la torta sarà friabile e morbidissima.

Sul piano infarinato ho steso la pasta nello spessore di tre-quattro millimetri, ricavando la forma di un rettangolo, ho distribuito la farcitura lasciando libero uno spazio di qualche centimetro sul lato più lungo, ho arrotolato delicatamente, infine ho tagliato il rotolo ottenuto in porzioni di circa cinque centimetri l'una: le rose.

Ho preparato la teglia con un pochino di burro e una spolverata di pangrattato.

Ho preso le "rose" e le ho disposte nella teglia, un po' distanziate (perché poi, lievitando, aumentano di volume), prima intorno, infine nello spazio centrale, e ho messo tutto a lievitare per un paio d'ore abbondanti, finché la pasta non si è presentata bella gonfia e leggera.

Ho acceso il forno a 200° e ho fatto cuocere per circa mezz'ora, quindi ho controllato la cottura pungendo con il solito stecchino, e verificando che la superficie fosse bella dorata.

È buonissima calda, ma è ottima anche fredda, perfetta da trasportare.

1. B. .Nell'esempio della foto, io ho diviso la pasta in due parti, per farcirle in modo diverso (mozzarella e prosciutto cotto – spinaci, gorgonzola e noci) e ho alternato le rose.

A voi e alla vostra fantasia farne una ancora più bella.

La prossima volta vi insegnerò a fare in casa, in modo molto semplice ed economico, qualcosa che di solito comperiamo già fatto.