



# BUONGIORNO NAPOLI



## Nel nome di Totò il riscatto dei Quartieri Spagnoli

In questo numero ho avuto la possibilità di compiacermi due volte del ben fare di Napoli: se fa da sé, fa per tanti e mostra il suo vero volto. Mi riferisco a un'iniziativa di lavoro produttivo, che figura in un'altra nota, in queste pagine, e ad una iniziativa che mira a "sovertire" la condizione dei Quartieri Spagnoli: da "pittoreschi", assurgono alla dignità civile, bramata e meritata dal popolo di quei vicoli ricchi di storia. Gli scugnizzi dei Quartieri, *addo 'o sole se vede*, hanno deciso di trasformare gli spazi in museo all'aperto. Hanno cominciato dalla Via Porta Carrese, dedicando un intero vicolo ad Antonio de Curtis con murales che ne ricordano i salienti caratteri scenici. Hanno scelto Totò come riferimento di miseria evoluta a nobiltà, conquistata con la personale volitiva genialità creativa, da cui è venuta fuori la celebrità dell'Uomo che inventa se stesso e rivendica anche la nobiltà dei natali. Insomma i Quartieri si sono mossi per la loro rinascita, prendendo a modello Totò, che con genialità e tenacia emerge dall'anonimato degli emarginati dei dedali della "Sanità" e conquista la celebrità che lo fa Principe del sorriso, prima ancora che nobiluomo per sangue ereditato. Totò sa valersi dell'arte scenica, improntata da una particolare comicità che impegna a riflettere sulla dignità d'essere Uomini d'impegno etico, vivendo egli stesso all'altezza del casato fermamente voluto e difeso con la consapevolezza di chi assume la *superbiam quaesitam meritis*, che è sostanza verificabile e non apparenza. Totò è riferimento forte, esemplare, che, per elezione culturale, non dimentica i diseredati, mentre contesta i supponenti, i superbi, le

dittature che schiavizzano a destra, a sinistra, al centro, se il dogma s'impone e non consente di pensare in libertà. Un Vicolo dei Quartieri, quindi, è stato dedicato all'artista geniale inventore di trovate che suscitano la risata e il sorriso riflessivo, attestando l'indocilità ai copioni anche di grandi autori e registi. Per il riscatto dei Quartieri, Totò è riferimento esemplare: in lui convivono la nobiltà dell'animo e quella del casato. Si fa quindi interprete delle necessità dei minimi che soggiacciono alla prepotenza gratuita. Quei suoi "ma mi faccia il piacere" continuano ad essere disarmanti come quel suo essere burattino autoregolato, libero dal burattinaio che impone voce e gesti al marchingegno che mima gli eroi dei cantastorie. Il riscatto del vicolo procede dalla solarità esemplare di un modello di Maestro di civiltà che non si abbassa per duolo e non s'erge per orgoglio. Totò è tra i più sensibili interpreti del pensiero del Parini che, fingendo di tessere le lodi della nobiltà, intesa come pompa esteriore omologata nelle ripetitività di comportamenti non sempre lodevoli, tralignava dai meritati onori degli avi, diventati, nei ritratti, arredi d'arte nelle cornici rievocative. Pariniano è il *Dialogo Della Nobiltà* e, da quello, la notissima *A Livella* di Antonio de Curtis approda alla nostra sagace e cromatica lingua napoletana, evidenziando che lo sberleffo e il dilleggio, possono far sentire il peso della derisione. Se poi neppure quella è dissuasiva, va seguita da un più efficace impegno: è tempo di far pulizia ricorrendo al manico della scopa. Nella finzione

## Le Bandiere del Popolo accolgono in festa 'e llenzole: 'a voce d' 'a ggente

'E mistere d' 'e Quartiere  
Dio 'e sape e a Madonna 'e vede  
lloro tenene 'a Speranzella,  
ll'ate nun tenene manco chella.

Don Pedro di Toledo volle, nel 1536, i Quartieri destinati ad ospitare i soldati di Spagna e, ben presto, dagli eccessi della soldataglia, commista alla sempre più intrigata folla dei napoletani, che con quella praticavano i più variegati commerci, derivarono quelle condizioni deprecabili di cui si occupa la cronaca, ma alle quali è mancata, da sempre, la volontà di porre rimedio. Tra facili guadagni, necessità di sopravvivenza, umanità solidale, degrado estremo e slanci di generosità si sono incrementati i costanti disagi nelle compresenze delle massime contraddizioni. Miserie, guerre, disastri e terremoti hanno fatto il resto e mai ci furono interventi validi a rendere se non minimi almeno accettabili i disagi affrontati da una marea di ignoti eroi. Dopo il terremoto dell'80, quando scrivevo

*Continua a pag. 2*

scenica Totò se n'è servito come strumento esemplarmente persuasivo contro i vessatori e i prepotenti, usi a incutere terrore con la boria del comando e la vanteria guappesca. Totò insegna a resistere, focalizza i caratteri, palesa il malcostume e non decade mai nel sentimentalismo, perché sa bene che l'emozione è un moto transitorio: ci pervade e passa, mentre il sentimento impegna cuore e cervello. Produce infatti effettiva consapevolezza e determina la consistenza dell'uomo che si fa maestro d'umanità. Gli scugnizzi sono illuminati dal guizzo geniale che viene dal lungo esercizio generazionale della resistenza permanentemente in atto. Hanno scelto come maestro Totò, in primis, per poi dare in avvenire testimonianza di un teatro scenico che ci farà ritrovare, in aperta ribalta, i grandi artisti napoletani, testimoni nel mondo dei valori della loro amata Città.

**Ornella Romano**

## Le Bandiere del Popolo accolgono in festa ...

*Hic Neapolis*, dando anche voce ai disegni estemporanei del giudice Codagnone, incontri folle di napoletani dei Quartieri, eredi degli avi che già resistettero alle pestilenze e agli sconvolgimenti tellurici. Vivevano tra selve impalcate di tubi Innocenti e m'illusi che qualcosa potesse cambiare. Nulla accadde. I mutamenti derivano solo dalla volontà di chi esige riscatto e, con giubilo, ho goduto quando l'Associazione 'E Scugnizze D' 'E Quartiere -addo 'o sole se vede- ha comunicato alla cittadinanza l'inaugurazione del vicolo d'arte dedicato a Totò, alla Via Porta Carrese. Il presidente Vincenzo Carrino si è fatto portavoce del popolo operoso che in un quartiere, città nelle Città, esige rispetto per la sua vitalità produttiva ed è fiero dei suoi artisti celeberrimi. Tra quelli, Enzo Gragnaniello, una delle voci più autorevoli dell'arte canora e musicale napoletana è stato profeta:

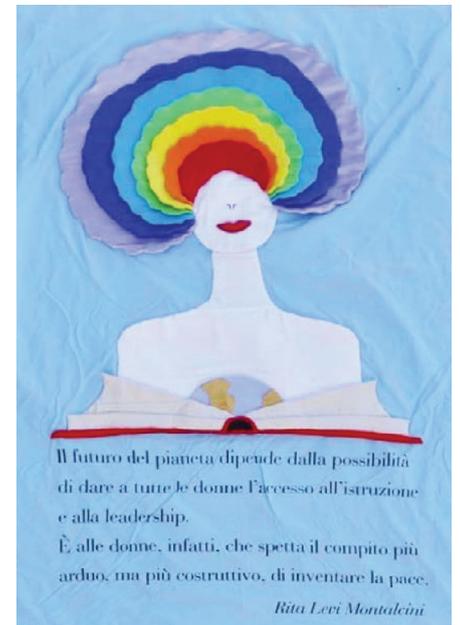


"L'albero della vita"  
Opera di Anna Ruggiero

ha affermato che, toccato il fondo, la buona volontà merita di assurgere alle dimensioni civili ed umane che spettano di diritto a chi ha attraversato secoli di storia, ereditandone le tradizioni. Completati i murales che decorano il Vicolo di Porta Carrese dedicato a Totò, l'impegno statutario dell'Associazione mira a rinnovarne la toponomastica e a far diventare d'arte, dopo il Vicolo Totò, tutta la zona dei Quartieri che non vuole più essere offesa ed emarginata. Insomma si tratta di una metamorfosi epocale in ogni senso. Nell'ambito delle manifestazioni culturali, musicali e canore previste per focalizzare l'attenzione, non solo delle autorità cittadine, sulle problematiche da risolvere, partendo questa volta dall'impegno di quelli che abitano i Quartieri da generazioni, ci sembra di notevole interesse una particolare esposizione d'arte natalizia. Gli Scugnizzi dei Quartieri, dove il sole si vede, ospitano una particolare esposizione di opere d'arte in collaborazione con l'Accademia Vesuviana di Tradizioni Etnostoriche. *Le Bandiere Del Popolo*, le verità dei panni stesi ad asciugare, ornamento nei secoli delle finestre e dei balconi nei giorni di tutti, accoglieranno in festa dodici lenzuola di manifattura borbonica, dipinte da altrettanti forti artisti campani con un intento particolare. La preziosità dei supporti, la tela di canapa ottocentesca conservata intatta come tutto un corredo per la notte, che fa parte del Museo Etnostorico delle Genti Campane, fa storia e memoria nel nostro tempo dell'incertezza. Gli artisti, come i pastori che portarono i loro umili doni al Bambino divino nella grotta dove nacque, porgono a Gesù, di cui ricorre il dì natale, le loro suppliche. Lo invocano per risolvere i drammi presenti nel nostro mondo. La rassegna pittorica 'E LENZOLE: 'A VOCE D' 'a

GGENTE ricorda che quella biancheria è testimone della storia intima di chi la utilizza dalla nascita all'uscita dal mondo. La vera storia della crescita umana è affidata alle lenzuola. Quella della gente operosa si vivifica in tutte le strutture abitative: quelle dell'invisibilità cronica e quelle del dignitoso riscatto dei Quartieri Spagnoli, decisamente voluto dalla buona volontà. Gli Scugnizzi dei Quartieri sono consapevoli che il sole si vede dove si producono idee, si trattano argomenti d'umanità nella dignità del lavoro e facendo cultura intesa come spazio che comunica e testimonia civiltà.

Angelo Calabrese



"Centralità Periferiche"  
Opera di Claudia Mazzitelli

### BUONGIORNO NAPOLI

Associazione Onlus "Fabrizio Romano"  
via Gabriele Jannelli 346  
fabrizioromanoonlus@libero.it  
Autorizzazione Trib. Napoli n° 10 del  
19/03/2019

**Legale rappresentante**  
Giuseppe Romano

**Direttore responsabile**  
Gennaro Giannattasio

**Redazione**  
Angelo Calabrese  
Ornella Romano  
Gabiella Romano  
Ambra Delli Colli  
Cristian Candida  
Giulia Spinello

**Progetto grafico e cura stampa**  
Ilaria Delli Colli



## Il principe di gran casato e il re della scena comica

-Antonio de Curtis e Totò-

Nello specchio che “parla in faccia” e, quindi, non ha peli sulla lingua secondo l’inimitabile filosofia napoletana, dialogano quotidianamente un Principe d’alto lignaggio e un impareggiabile Maestro della scena comica, che non va confusa con quel San Carlino identificato da una nota canzone nei teatrini quotidiani e perpetui dei vicoli e delle piazze della nostra città. Il primo, nobile per natali e sentimenti, segnatamente austero, si autoproclama infatti “serio”, quando con profondo sentire affronta la vita, valutandone il senso tra valori e vizi umani. Nella consapevolezza, inoltre, dei titoli nobiliari, che responsabilmente onora, si trova di fronte un attore, mimo eccezionale, la cui impareggiabile comicità ha fatto storia e continuerà a proporre modelli di sferzante ironia per deridere la vanità che illude i miseri mortali. Il malcostume continuerà ad essere fustigato, secondo i detti memorabili del Principe del Sorriso e ridicolizzerà l’inestinguibile saccenza degli ipocriti, gretti e supponenti che, nei giorni di tutti, difettando di umanità, prendono le distanze dalla comunità sociale e pertanto meritano di essere beffeggiati a distanza ravvicinata, *coram populo*. Il Principe e il Guitto di cui parliamo non sono gemelli monozigoti, eppure hanno le medesime fattezze: addirittura vien dato di supporre che l’immagine riflessa sia tanto spudorata da mettere in imbarazzo il titolato di illustri natali, che, nei duri anni dell’infanzia e dell’adolescenza, non abitava con lui, quando tra i poveri dei vicoli alimentava il sogno di chi avrebbe voluto vivere in una famiglia regolare ed agiata. Le “dimensioni” del principe non si sovrapponevano quindi a quelle di un umile creativo fattosi da sé, addirittura incompreso e osteggiato, anche quando mostrava bravura da vendere, dalla critica ottusamente miope, poco propensa ad abbattere le facciate dei vari perbenismi di città e di paese. Nei vicoli affollati non accadeva, perché in quelli, chi combatte il malcostume suscitando il l’ironia contagiosa, si propone come esempio di coraggio. La miseria non è servile se non è avvilita; anzi a quel punto è poco tollerante: diventa giustamente rabbiosa e pronta alla rivolta, perché è chiamata a resistere. Il benché minimo accenno alla spocchia, finisce, prima o poi, ad essere castigato con uno sberleffo: a un appropriato soprannome, antico o coniato di fresco, ma sempre connotativamente caustico e spesso amplificato da una voce stentorea, segue un *sonorum cachinnum*, un marchio inequivocabile, una pernacchia come quelle la cui ricetta Eduardo tramandava ai suoi solerti discepoli. Il Principe dava la misura esemplare di come si dovrebbe vivere, imparando ad apprendere per diventare maestro di comportamento. Il Guitto educava al buonsenso, a non avvilirsi, a rispettare l’amore, a beffare quelli che con la prepotenza imponevano la cavezza. Il Principe abitava con il Guitto geniale che gli procurava da vivere ed era relegato in cucina. Non sedevano alla stessa tavola, ma erano accomunati nell’impegno sociale e nella difesa dei valori democratici, che rappresentano la loro scelta di campo. Il Principe non dimenticò mai i poveri del Quartiere in cui era nato e di notte faceva della beneficenza anonima, memore delle antiche sofferenze dell’Artista che gli procurava i mezzi di sostentamento, Intanto l’Attore e non si prendeva delle confidenze con quell’altro, da lui generato, cui aveva dato vita, pur avendo la stessa età. Nacquero nel medesimo

giorno, alla medesima ora e si fecero immortali, fondendosi infine per mai scindersi più. Nella Poesia, che tutte le arti accomuna, il Principe Antonio de Curtis e il se stesso Totò, che gli dava da vivere, erano veramente non confusi e non divisi: Non sedevano alla stessa mensa, ma animati dai medesimi sentimenti, discutevano dei casi della vita e dell’amore e insieme scrivevano versi, tracciavano ritratti psicologici, inventavano personaggi, coglievano l’interiorità umanissima dei loro protagonisti sulla scena del Teatro del Mondo. Nella ritrovata unità dell’io e de se stesso Totò amatissimo è più che principe plurititolato: il vero re della risata è signore dei sentimenti, nostalgico, malinconico, onesto, vendicatore dei torti, pensoso protagonista delle scene dominate senza rispettare i copioni. Il grande poeta, costruttore d’umanità, domina la sua Città nelle dimensioni del mondo. La sua bombetta connotativa è testimone della sua presenza sempreviva nella nostra storia che s’infutura.

Angelo Calabrese



## Un pensiero su mio nonno Totò

Mio nonno ed io non ci conosciamo “de visu”, ma sono cresciuta nel suo ricordo, alimentato in famiglia da mia madre Liliana e da mia nonna Diana che me ne hanno parlato con amore e rimpianto.

Al di là del nostro legame parentale, l’ho sempre visto come un uomo superiore e unico. Per la sua arte, prima di tutto, ma anche per le sue doti intellettuali e morali. La sua generosità è nota a tutti: lo portava ad aiutare il prossimo nella più assoluta riservatezza, perché, spiegava, “non voglio costringere la gente a dire grazie”. Ma io, di mio nonno, amo ricordare soprattutto l’umiltà con una frase che mia madre cita spesso: “Nessuno si ricorderà di me dopo la mia morte” diceva Totò. “Un falegname lascia come traccia della sua attività, per esempio, un tavolo di legno, io, da attore, lascio solo parole destinate all’oblio”.

Mio nonno non immaginava certo che sarebbe rimasto per sempre nella memoria degli italiani, in un mito tramandato di generazione in generazione. Considero quelle sue parole così semplici e modeste una preziosa lezione di vita: esprime la sua filosofia, per cui, chi ostenta presunti privilegi è semplicemente “un trombone”, irrispettoso verso le persone meno fortunate di lui. Una categoria da condannare come quella dei “caporali”, odiosi perché esercitano il loro potere sui più deboli.

In questi ultimi anni dove mi sono addentrata sempre più nel mondo del de Curtis uomo, ho voluto riconsegnare al suo pubblico la sua raccolta di poesie e liriche complete, dandogli come titolo “il Principe poeta”. Principe per il suo animo nobile e poeta perché la parola ha sempre avuto un gran valore nella sua vita. Quando Antonio de Curtis indossava la maschera di Totò,

diventava un inventore della parola. Quando tornava a essere quello che sentiva di essere e cioè un principe, la parola diventava espressione fedele dei suoi sentimenti e del suo pensare. A questo punto saluto i lettori di Buon giorno Napoli affettuosamente regalando loro questi suoi versi:

Quando me trovo all’estero,  
e chesto spisse capita,  
parlanno m’addimandano  
se j’ songhe italiano.  
“No, no – rispongo subito -  
J’ so’ napulitano!”  
Allora le cose cagneno,  
‘e femmene sorridono,  
m’acchiapano, m’afferrano  
pe’ me senti ‘e parla!

*Elena Alessandra Anticoli de Curtis*



## Per saperne di più sulle Arti marziali

Abbiamo intervistato Francesco Novi, direttore dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Accademia Arti Marziali di Napoli, per conoscere la storia delle attività sportive praticate e le finalità della Federazione alla quale aderisce l'Associazione in oggetto. Ecco la sua risposta.

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Accademia Arti Marziali, certificata CONI, ha diverse sedi in tutta Italia. Tutte le accademie recanti il logo "Accademia Arti Marziali" fanno parte della federazione denominata AWTKA (Authentic Wing Tiun Kung Fu Association), creata nel 2013 dal maestro (Sifu) Nicola Colonnata. La disciplina praticata all'interno delle nostre Accademie è il WING-TIUN KUNG-FU. Lo scopo dell'associazione consiste nella divulgazione dell'arte marziale in oggetto, grazie ad una gamma di corsi adeguata rivolta ad individui appartenenti a tutte le fasce di età. I corsi nelle nostre accademie prevedono una divisione dei bambini per fasce d'età, essenziale ai fini dell'insegnamento e soprattutto dell'apprendimento;

la prima d'età, quella denominata *Panda*, prevede i bambini dai 3 ai 6 anni;

la seconda, quella denominata *Tigers*, prevede i bambini dai 7 ai 9 anni;

la terza fascia d'età, denominata *Dragons*, Prevede i praticanti dagli 10 ai 12.

L'importanza di questa divisione preliminare risiede nella possibilità di variare i programmi a seconda dell'età dei praticanti. Considerando il programma di insegnamento dei Panda sarà attuato mediante dei giochi volti a migliorare abilità come equilibrio, memoria, lavoro di squadra; nei programmi di insegnamento dei Tiger saranno via via introdotti esercizi che richiedono una maggiore consapevolezza e coscienza motoria; i praticanti appartenenti ai Dragon studieranno realmente l'arte marziale pur non essendo, per corporatura, ancora in grado di allenarsi con praticanti adulti. Un'ulteriore filtro tra "bambini" e "adulti" è garantito dalla *Classe Junior*, classe riservata agli adolescenti.

### Si tratta di divisioni rigorose?

Queste divisioni devono essere ovviamente elastiche e tenere in considerazione eventuali eccezioni: ad esempio un praticante di 14 anni con una corporatura ed un'abilità motoria già sviluppata potrebbe essere inserito in un corso adulti a scapito dell'età. Infine si passa alle classi riservate agli adulti, anche esse ulteriorment divise in 2 corsi distinti; la *Class Basic* e la *Classe Leadership*. La prima prevede un percorso di studi base, un approccio agli inizi nel mondo del *wing chun kung fu*. La seconda prevede invece un percorso



di studio avanzato ed intenso, i programmi tecnici diverranno sempre più complessi. Chi si trova nella classe leadership, e dimostra la giusta determinazione e forza di volontà, potrà iniziare un percorso indirizzato per diventare insegnante.

### Dove si trovano le sedi delle accademie AWTKA?

Si trovano in molte città italiane, compresa Napoli, con precisione nel quartiere Fuorigrotta a via Vitale Agrillo 23E, gestita da me e dal mio staff, composto da 8 promettenti ragazzi che ho personalmente formato; tutti noi abbiamo ottenuto i certificati dalla AWTKA. Volendo tradurre dal cinese wing tiun kuen, significa: pugni dell'eterna primavera.

### Perché questo nome?

Perché sono molteplici gli effetti benefici che derivano dal praticare l'arte marziale in questione: le routine di allenamento prevedono infatti esercizi di allungamento e rafforzamento di muscoli e tendini, e parti meditative (sia statiche che in movimento tramite le forme) per rafforzare lo spirito e fortificare la mente. Ed è grazie a questi esercizi mirati al miglioramento della persona in tutte le sue sfaccettature e all'allenamento costante che ci si può definire "sempre giovani" (e per questo la metafora con la primavera, nel senso di rinascita); come dicevano gli antichi "mens sana in corpore sano".

### Dove nacque il Wing Tiun?

Il Wing Tiun nacque nel Tempio Shaolin del Sud, e per questo venne influenzato sin dagli albori da Taoismo, Buddismo e Confucianesimo; ed è per il contatto con queste correnti spirituali che questo stile di kung fu è carico della cultura millenaria cinese, e sempre per questo motivo è principalmente incentrato sul concetto di autodifesa. Al tempio per centinaia di anni, venivano scelti ed allenati dai maestri più anziani solamente i monaci praticanti più esperti per affinare e migliorare il loro Kung Fu. Indispensabile lo studio delle forme per apprendere correttamente i movimenti delle tecniche dal punto di vista sia geometrico che fisico, cosa che deve essere necessariamente accompagnata da una corretta postura; dopo lo studio "teorico" si passa allo studio delle applicazioni, più realistiche possibili, delle varie tecniche derivanti dalle forme studiate nel corso degli allenamenti, sempre sotto l'occhio vigile di un insegnante.

*Buongiorno Napoli augura all'Associazione Sportiva Dilettantistica Accademia Arti Marziali di Napoli sempre più ambiti successi e auspica, per la gioventù che pratica tale disciplina nella detta Accademia, una formazione che li prepari a diventare, da allievi, maestri di eticità.*

## ARDEA, l'Associazione partenopea per la Tutela dell'Ambiente

Ringrazio Buongiorno Napoli per avermi dato la possibilità di utilizzare questo spazio, informativo – culturale, per sottoporre all'attenzione dei lettori l'operato dell'Associazione ARDEA, una delle realtà associative ambientaliste maggiormente riconosciute sul territorio campano. Sono una giovane educatrice ambientale, laureata in Scienze naturali presso l'Ateneo Federico II di Napoli, ed ho avuto la fortuna di conoscere ARDEA durante il periodo universitario. L'associazione, volta alla ricerca, alla divulgazione ed all'educazione ambientale, è nata a Napoli nel 2011, dall'incontro di un ristretto nucleo di amici che, nell'intrecciare le proprie competenze, oltre che la propria passione, hanno scelto di lavorare sinergicamente alla salvaguardia dell'ambiente naturale e dei suoi equilibri. È un'Associazione cresciuta sempre più, nel corso degli anni, grazie al contributo volontario di giovani naturalisti, ornitologi, giornalisti, educatori ambientali, veterinari, divulgatori, fotografi, disegnatori, grafici, web designer, guide ambientali e naturalistiche e di decine di studenti e appassionati di natura, tutti legati dal comune intento di conoscere e tutelare l'ambiente. Molte delle attività dell'Associazione sono rivolte, ad azioni di Ricerca, quali il censimento, il

monitoraggio, l'inanellamento degli uccelli, la conservazione, la tutela di specie e habitat a rischio di estinzione, le valutazioni ambientali, le consulenze su progettazione e le pianificazione di interventi eco-compatibili. Grazie all'Associazione ARDEA, in collaborazione con il CISO, si è tenuto, quest'anno, per la prima volta a Napoli, il XX Convegno Italiano di Ornitologia. Si tratta di un incontro che, con cadenza biennale, riunisce accademici, professionisti, studenti e amatori dell'ornitologia, al fine di discutere e confrontarsi in merito allo studio e allo status dell'avifauna in Italia. Il programma prevede attività scientifiche, workshop, tavole rotonde e sessioni specifiche, arricchite da escursioni e incontri conviviali. In particolare, quest'anno, il percorso escursionistico si è svolto presso l'isola di Procida e la Riserva Naturale Statale di Vivara. Dall'altro lato, le attività associative di ARDEA sono mirate alla divulgazione di una educazione al rispetto per l'ambiente, sin dalla tenera età. In particolare, l'Associazione si fonda sul principio della formazione di coscienze ecologiche, in grado di analizzare criticamente la realtà e operare scelte consapevoli e responsabili. A tal proposito, occorre, secondo le direttive associative, porre la persona in contatto diretto con la natura, al fine di

sviluppare in quest'ultima la scelta della "sostenibilità". Numerose, al riguardo, sono i laboratori posti in essere: da quelli di educazione ambientale per giovani e adulti, alle visite guidate in aree di elevato valore naturalistico, alla realizzazione di orti e giardini per la Biodiversità nell'ambito, specialmente, di istituti scolastici. Attività, tutte, condotte da operatori specializzati nel campo delle scienze naturali e della didattica ambientale, in grado di favorire esperienze emotivamente significative, promuovendo l'interesse e la curiosità nei confronti del mondo naturale. L'informazione e la sensibilizzazione sono, dunque, capisaldi indiscutibili della mission di ARDEA, una comunità che porta avanti e sostiene con fervore una precisa idea: quella di coinvolgere quante più persone nell'utilizzo sostenibile del nostro patrimonio ambientale! Felice di poter offrire il mio contributo per questa inestimabile causa.

Sito internet: [www.ardeonlus.it](http://www.ardeonlus.it)  
 FB.: [associazione ARDEA](https://www.facebook.com/associazioneARDEA)  
 Mail : [info@ardeonlus.it](mailto:info@ardeonlus.it)

*Ambra Delli Colli*

### Tea Tree Oil: proprietà, usi e benefici!

L'olio di Tea Tree rappresenta, ormai da tempo, uno dei prodotti maggiormente utilizzati nell'ambito del benessere e della salute. Si tratta di un olio essenziale tratto, attraverso un processo di distillazione a vapore, dalla foglie e dai rami della Melaleuca Alternifolia, un albero di medie dimensioni tipico del Nuovo Galles del Sud, in Australia. Il nome Tea Tree deriva da un "errore" del capitano James Cook nel suo sbarco in Australia: quest'ultimo, infatti, nel bere una bevanda aromatica a base di foglie di Melaleuca offertagli dagli aborigeni, credette appunto che fosse tè. Il Tea Tree venne apprezzato fin da subito dai primi coloni europei, ma solo dopo la Prima Guerra Mondiale furono rese note, grazie ad una serie di ricerche scientifiche, le incredibili proprietà e gli effetti benefici che tale olio produce. In primis, va detto che, dal punto di vista olfattivo, emana un profumo balsamico, fresco e speziato, che riporta alla mente una visione di pulizia e che, secondo i principi dell'aromaterapia, aiuta a dissolvere la confusione e a prendere decisioni chiare. Si tratta, inoltre, di un potente antibatterico, antimicrobico, antivirale, antimicotico, antinfiammatorio ed immunostimolante.



Numerosi sono stati gli studi effettuati su questo olio essenziale vantando proprietà preventive e terapeutiche; pare infatti che stimoli l'azione degli anticorpi del nostro organismo aumentandone le difese immunitarie. Il Tea Tree Oil è anche un potente astringente e depurativo, ha un'azione normalizzante rispetto alla produzione sebacea della cute. Qualche goccia all'interno dello shampoo può essere di grande aiuto in caso di forfora o dermatite seborroica. Nei periodi invernali può essere un grande alleato per combattere la tosse e il raffreddore: massaggiando sul torace qualche goccia di Tea Tree oil, miscelata ad un burro vegetale, o inalandola con l'aiuto dei suffumigi, aiuta a liberare le vie respiratorie. Fra i vari utilizzi, è molto comune quello per le micosi dei piedi: applicando qualche goccia sulla zona interessata e massaggiando sulla stessa o, in

alternativa, eseguendo dei pediluvi con acqua calda e dieci gocce di olio essenziale, si può ottenere una riparazione in profondità dei tessuti colpiti dal fungo. Queste, solo alcune delle diverse funzionalità del Tea Tree oil; un prodotto dalle tante proprietà benefiche, facilmente reperibile nelle erboristerie e negozi biologici. Per essere certi sulla qualità dell'olio essenziale occorre controllare che sia puro al 100%, e che le confezioni, siano in bottigliette scure con tappo ermetico.

*Ambra Delli Colli*

#### Curare l'onicomicosi: dove rivolgersi a Napoli

Per **onicomicosi**, detta comunemente micosi delle unghie, si intende una patologia della lamina, ovvero di una parte dell'unghia. Si tratta di una forma di **onicopatìa** derivante dall'azione di funghi patogeni. Come detto nell'articolo che precede, la natura offre alcuni rimedi semplici ed economici per curare tale patologia: tra questi, l'utilizzo dell'olio essenziale di lavanda, del Tea Tree oil, del bicarbonato, dell'aceto, del sale e del limone. In ogni caso, si ritiene preferibile rivolgersi al dermatologo di fiducia o alla ASL di competenza. Nel territorio napoletano, è possibile rivolgersi all'ambulatorio di dermatologia e dermatologia pediatrica dell'ASL Napoli 1 Centro, del Cardarelli e del II Policlinico.

## Il ruolo delle emozioni e dell'empowerment nel processo di apprendimento

“Chi è felice impara più in fretta!”. Questa, la rivelazione di un team internazionale del Champalimaud Centre for the Unknown (Ccu), in Portogallo, e dell'University College London (Ucl), nel Regno Unito che, nell'effettuare ricerche specifiche sull'argomento in questione, ha scoperto che la serotonina, meglio nota come 'l'ormone della felicità', aumenta la velocità di apprendimento. In effetti, a pensarci, si tratta di una scoperta facilmente dimostrabile nell'ambito scolastico. A tal proposito, Daniela Lucangeli, psicologa, professoressa universitaria ed esperta di disturbi dell'apprendimento afferma: «Le nozioni si fissano nel cervello insieme alle emozioni. Se imparo con curiosità e gioia, la lezione si incide nella memoria con curiosità e gioia. Se imparo con noia, paura, ansia, si attiva l'allerta». Allo stesso modo, nel saggio *Le emozioni: Patrimonio della persona e risorsa per la formazione*, la pedagoga Ambra Stefanini sostiene che: “Emozionare ed emozionarsi rende la formazione più vicina alle persone, ne potenzia gli stratagemmi, le pratiche, gli orientamenti. La circolazione di emozioni positive genera ulteriori emozioni positive; essere consapevoli di tale processo significa avviare un percorso verso la valorizzazione delle emozioni e la massima attenzione alle persone in formazione e al loro apprendimento. È infatti importante e necessario imparare a sollecitare le emozioni positive e a gestire ed arginare quelle negative, con l'obiettivo di potenziare le performance formative in termini di coinvolgimento e di efficacia”.

Assolutamente vero. Le parole della Prof.ssa Lucangeli e della dott.ssa Stefanini riportano ad un elemento essenziale e, allo stesso tempo, fondamentale per un apprendimento facile e sicuro: quello di promuovere un clima di classe positivo, stimolante, che faccia sentire l'alunno a suo agio e che gli trasferisca un senso di appartenenza alla comunità scolastica. Strategie didattiche, dunque, che vanno calate nella specifica realtà di classe, in vista delle

diverse intelligenze e degli svariati stili di apprendimento, tali da permettere ad ogni studente di percepire la consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività e situazioni problematiche. Si tratta, quindi, di una didattica orientata a promuovere negli alunni il cd. empowerment. Una didattica tale da necessitare di esperienze educative attive attraverso le quali lo studente potrà “sperimentare le proprie risorse nel gruppo classe e sentirsi coinvolto nell'apprendimento e nella risoluzione di problemi significativi, raggiungendo in tal modo le competenze pianificate”, come afferma il counselor Viviana Rossanese. Allo stesso tempo, si può parlare di una didattica che mira a promuovere l'autostima dell'alunno, e quindi la visione positiva di sé determinata da esperienze di successo, ed il suo senso di identità, inteso come percorso formativo volto a strutturare la personalità dell'individuo nell'arco della sua crescita.

Occorre, quindi, insegnare emozionando? Senza dubbio, sì, e per un motivo ben preciso: le emozioni giocano un ruolo fondamentale nella didattica, diventando una risorsa importante per la formazione la quale, caratterizzata da una didattica positiva, risulterà essere più trascinante, più significativa e più vicina alla persona. Ma non solo. Vincente è un insegnamento volto all'incoraggiamento, alla partecipazione attiva e all'interscambio costruttivo, nonché al rispetto ed, anzi, alla valorizzazione delle diversità. Un insegnamento, dunque, che porterà all'acquisizione di fiducia in se stessi e di maggiore sicurezza nelle proprie potenzialità, da parte dei discenti

Una scuola, quindi, come *base sicura* per la crescita della persona e, come auspicava Goodman, intesa come luogo formativo in cui gli studenti possano vivere, crescere ed imparare in modo sano e gioioso.

Gabriella Romano



## Il diritto di essere bambini

Mi è risultato molto difficile rimanere indifferente a questa poesia:

<< Dite: è faticoso frequentare i bambini.

Avete ragione.

Poi aggiungete: perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli.

Ora avete torto.

Non è questo che più stanca.

È piuttosto il fatto di essere obbligati ad innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti.

Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi.

Per non ferirli. >>

Janusz Korczak – "Quando ridiventerò bambino"

Una poesia di Janusz Korczak, medico, pedagogista, fondatore della "Casa degli orfani", che nacque a Varsavia nel luglio 1878 e morì a Treblinka nel 1942. Una poesia che 'ci sta!' a ridosso della Giornata Mondiale sui Diritti dell'Infanzia.

Come mamma, educatrice ed insegnante ogni anno, in occasione dell'evento, predispongo un'attività che faccia da lente di ingrandimento sul tema, che faccia da cassa di risonanza sull'importanza del ricordo e che lasci una 'impronta di umanità'.

Mio figlio ed i miei alunni si chiedono perché, ancora oggi, tanti diritti vengano negati/violati/calpestati sotto gli occhi di tutti.

Ho letto loro la storia di Malala Yousafzai, Premio Nobel per la Pace a soli 15 anni, (nell'anno 2014), vittima innocente del regime Talebano che negava il diritto all'istruzione delle donne, in Pakistan. Il 9 ottobre 2012 fu gravemente colpita alla testa da uomini armati saliti a bordo del pulmino scolastico su cui lei tornava a casa da scuola. Non potevano credere alle loro orecchie...c'è un tempo (il nostro tempo) ed un luogo (la nostra Terra) in cui le femminucce non possono istruirsi?!?!  
'E perché?' mi chiedono...

Beh, davvero difficile rispondere, davvero non lo so neanche io mamma, educatrice ed insegnante.

Nel mio cuore sento che c'è ancora molta strada da fare riguardo l'educazione e l'istruzione dei nostri figli ed alunni, uomini e donne di un domani più umano. Quando studiavo per il Concorso a cattedra ricordo bene che le riflessioni pedagogiche dibattevano sulle famose '3 esse':

Sapere – Saper fare – Saper essere.

Il *sapere* rappresenta le *competenze di base* (lettura, scrittura, linguaggio, matematica) e riguarda la conoscenza teorica.

Il *saper fare* rappresenta le *competenze specifiche* o tecnico-professionali (parte operativa) e riguarda le abilità pratiche.



Il *saper essere* rappresenta le *competenze trasversali* utilizzate in più ambiti (comunicare, parlare in pubblico, lavorare in gruppo, negoziare, ecc.) e riguarda la capacità di essere e quindi di conoscere bene se stessi, prima di tutto.

Il *lavoro interiore* è parte integrante del percorso di crescita dei bambini.

Sulla, cosiddetta, '*sfera dell'essere*' occorrerebbe, a mio parere, fare un serio investimento, passando dal *-fare didattico all'essere in didattico-*, cioè entrando nella dimensione *dell'essere con l'altro in didattico*, agendo affinché ci sia, certamente, una trasmissione efficace di conoscenze ma soprattutto una condivisione di mondi interiori, di sentimenti, di emozioni, di idee, di paure, di sensibilità, di proposte, di difficoltà...

Mi spiego, immagino una lezione di Scienze, se parlo ai miei bimbi della Fotosintesi, ponendo attenzione sul ruolo delle radici che prendono acqua e sali minerali dal terreno, non posso non parlare del mio sentimento per la terra, del rispetto che ne deriva nel non buttare cartacce, lattine o cicche che 'ammalano' quella stessa terra che ci dona vita.

Se parlo ai miei bimbi della Storia della 'grande migrazione' (emigrazione dall'Italia meridionale verso gli Stati Uniti d'America e Brasile) non posso non accennare all'importanza della diversità come ricchezza e non posso non ricordare i flussi migratori, l'importanza dell'accoglienza, dell'ascolto e della mano tesa all'altro.

Accanto al sapere, al saper fare, al saper essere, attualmente si parla di *Saper divenire*.

Non mi stancherò affinché i miei bambini divengano consapevoli, giusti e leali, accoglienti ed aperti, rispettosi, amorevoli e che lascino la loro *impronta di umanità!*

E... forse, domani, tanti diritti non saranno negati/violati/calpestati sotto gli occhi di tutti.

Chiudo con una frase di Malala Yousafzai:

*Un bambino,  
un insegnante,  
un libro e una penna possono cambiare il mondo.*

## Margherita Dini Ciacci, paladina dei bambini

Due lauree, decine di premi accumulati, incarichi complessi da assolvere. E' fuor di dubbio che Margherita Dini Ciacci, nella sua lunga carriera, abbia messo a sistema competenze e valori per ottenere un unico grande obiettivo: essere sempre al fianco dei bambini e combattere per i loro diritti, soprattutto dove e quando l'infanzia abusata veniva sostenuta e protetta da organizzazioni umanitarie come l'Unicef, agenzia dell'Onu, del cui Comitato Italiano lei è stata membro fondatore nel 1980 e vice Presidente Nazionale solo un anno dopo. Praticamente la prof.ssa Ciacci non ha mai smesso di contribuire ai grandi progetti umanitari tessuti sui temi della solidarietà e delle pari opportunità fino a quando, nell'anniversario dei trent'anni del trattato Onu sulla Convenzione dei diritti dell'Infanzia e dell'adolescenza, non si è vista costretta, per sopraggiunti limiti di età, a dare le dimissioni. Alla nostra amata Past President chiediamo opinioni e consigli preziosi.

**Dopo tanti anni di militanza a sostegno dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, che percezione ha della situazione odierna? I bambini sono realmente rispettati?**

È evidente che oggi, a trent'anni dall'approvazione ONU della Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, essa è ancora largamente disattesa nel nostro Paese come nel Mondo, pur essendo stata ratificata da ben 191 Paesi. L'Italia, in particolare, ha recepito la Convenzione del 1989 con la legge 176 del 27 maggio 1991, ma è ancora lontano il sogno di città a misura di bambino, mentre gli articoli sono ancora articoli di fede. I bisogni fondamentali dei bambini – amore, salute, istruzione, ascolto e partecipazione – nei luoghi della crescita sono ancora irrealizzati.

**Cosa ne pensa della Scuola italiana ed, in particolare, di quella napoletana? Le pare che abbia messo in campo le politiche giuste per la formazione dei ragazzi?**

La scuola italiana continua a essere baluardo di civiltà, ma soffre gravi disagi per la politica di questi anni, che ne ha disatteso le aspettative, tagliando fondi fondamentali per la ristrutturazione degli edifici e la formazione degli insegnanti. Il sogno dovrebbe essere quello di una scuola a tempo pieno, che offra spazio a tutti i bambini, compresi i portatori di handicap, con progetti culturali sempre più aperti al territorio ed al mondo. Una scuola che abbia la possibilità di inserire nelle classi tutti gli alunni, qualunque sia l'etnia e qualunque sia l'handicap, sarebbe una scuola che attende allo sviluppo di tutto il paese.

La scuola di Napoli e della Campania con cui opero nonostante sofferenze di vario tipo risponde ai suoi doveri con la professionalità e l'amore che gli insegnanti portano agli alunni. Oggi le scuole campane stanno imparando ad unirsi per un progetto comune che dia vita ad un'effettiva comunità educante e solidale lavorando insieme alle istituzioni per la crescita delle future generazioni. Si stanno anche attivando progetti di condivisione con gli stessi alunni che diventano così partecipi dei progetti di vita della propria comunità.

**Una domanda più personale: cosa l'ha spinta, nel suo animo, ad intraprendere questo tipo di 'carriera'?**

**all'interno dell'Unicef?**

La mia scelta di vita nasce dal fatto che sono cristiana e che non potevo andare in chiesa, la domenica, nulla facendo per il mio prossimo più piccolo dal lunedì al sabato. Dovevo nella mia vita aiutare i bambini. L'ho fatto anche prima di entrare nell'Unicef, lavorando per anni nei sanatori. L'invito dell'Unicef mi ha aperto gli occhi sui drammi dei bambini dei Paesi della fame, della sete, delle malattie e delle guerre. Bambini destinati a non avere futuro senza l'aiuto degli uomini giusti. Ed oggi, dopo 40 anni di impegno, sono ancora a combattere con chi ingiustamente deve morire per gli egoismi dei governi e dei popoli, i quali dimenticano che il futuro si chiama Bambino.

**Ci può raccontare un ricordo indelebile o più emozionante di questi anni di impegno altamente etico?**

In Italia e in altri Paesi del Mondo ho vissuto esperienze veramente uniche accanto ai bambini. In particolare, mi ha colpito una bimba delle Villas Miserias di Buenos Aires. Mi ha seguito per più giorni, finché, alla partenza, mi ha porto biglietto che avrei dovuto leggere in aereo. Una bambina di terza elementare che studiava nelle "catapecchie". Una volta partita, aperto il biglietto, ho letto: "Margherita non ci dimenticare. Noi abbiamo bisogno di te per sperare in un futuro". Ancora oggi, pensando a lei, mi impegno ad aiutare tutti gli altri bambini del mondo.

**Emozioni, sconfitte, vittorie, battaglie: quale messaggio o augurio si sente di esprimere a conclusione della sua lunga carriera come paladina dell'Unicef?**

Ho dedicato la mia vita, sia nella carriera professionale, sia in quella svolta nei quarant'anni di volontariato Unicef, ai più deboli e indifesi abitanti della Terra, futuri Padri dell'Umanità, se li aiuteremo a raggiungere il futuro. Nell'andar via dall'Unicef, auguro, a chi ama il Mondo, di continuare ad aiutare i Bambini: vogliamo che il Mondo abbia un futuro. Occorre però costruire insieme la Pace con la giustizia sociale, l'accoglienza, l'integrazione, la solidarietà in una comunità che diventi sempre più educante e solidale.

Margherita Dini Ciacci ci ha aperto la strada, ci ha insegnato il valore dell'impegno e della solidarietà, testimoniandolo in prima persona e con quella tenacia e quella ostinazione da far apparire quello dei bambini un Bene prioritario, da difendere ad ogni costo, al di là di ogni vano egoismo. Perché Amare non è un esercizio sentimentale, ma è un impegno faticoso. Questo, Margherita, lo sa bene. Il suo sorriso e la sua "longeva" disponibilità ci confermano che per difendere i propri ideali, non esiste altro modo se non quello di "contagiare" il prossimo di speranza e laboriosa operosità.

## La MIX SAR Molinoalba

### Il Pane senza glutine

E' noto che la parola "pane" viene citata anche nella preghiera dei Cristiani con la frase: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" e diventa così sinonimo di cibo di cui gli uomini hanno bisogno per vivere. Il pane essendo sempre presente sulla tavola può apparire un cibo banale mentre è vero il contrario dal momento che esso è il prodotto di un lungo processo produttivo che va dalla semina al raccolto del grano dalla trebbiatura dei chicchi alla loro macinazione per ridurli in farina e ai sistemi per conservarli per tutto l'anno, fino alla sua preparazione. Quella del pane è una storia antichissima, lunga più o meno quanto quella dell'umanità. In questa storia un capitolo decisivo l'hanno scritto gli Egizi, gran popolo che secondo lo storico Erodoto (484 - 425 a.C.) «fece ogni cosa in modo diverso dai comuni mortali». Eccellenti agricoltori, in pratica sono stati loro i primi veri panettieri ed hanno posto le basi affinché il pane potesse conoscere un successo senza fine e senza frontiere. Testi antichi e resti archeologici hanno confermato che il pane oltre che usato dagli antichi Egizi, era un alimento comune presso i Greci e faceva parte degli usi alimentari dei

Romani. Il pane classico è il prodotto dell'alimentazione preparato tramite la cottura nel forno di una miscela di farina di frumento con acqua, lievito e sale. Il lievito è un agente microbico che provoca la fermentazione e un conseguente aumento di volume dell'impasto. Il frumento è il cereale da sempre destinato ad avere più successo nella panificazione. Prima del frumento vi era l'orzo, poi il miglio e poi la segale, ma è il frumento come cereale ad essere convertito in pane. Sempre gli egiziani furono i primi a perfezionare la lievitazione del pane. Prima di loro il pane era per lo più azzimo, cioè senza lievito e di conseguenza senza aver subito il processo di fermentazione. Essi trasmisero il segreto della panificazione agli Ebrei i quali esaltarono la figura del fornaio tanto da fargli godere enorme prestigio. Scienziati ed archeologi non sono in grado di stabilire la data della scoperta del lievito che probabilmente è dovuto ad un episodio casuale come quello di avere dimenticato un impasto di farina ed acqua in un angolo caldo e buio, condizioni che favoriscono il processo di fermentazione che porta al

gonfiamento dell'impasto che acquista un sapore acido. I Greci erano molto esperti di pane, si dice che erano in grado di confezionare ben 72 pani diversi che prendevano il nome dalle farine di origine o dal tipo di cereale usato. La tecnica del pane in Italia fu introdotta dai Romani i quali la appresero con la conquista della civiltà greca. Dai Romani fu coniato il termine di "Farina" derivato dalla coltivazione del Farro. Essi crearono una prima associazione detta "Corporazione dei pistores" termine ancora presente in alcuni dialetti per indicare il lavoratore del pane. Sempre ai Romani va accreditata l'introduzione del molino ad acqua. Con il tempo la tecnica di panificazione progredì, soprattutto con l'introduzione di nuovi macchinari come le formatrici e le spezzatrici, i forni elettrici a radiazioni e l'introduzione di moderni lieviti, per merito della scoperta di Pasteur sulla fermentazione alcolica. Oggi il pane, soprattutto in Italia, resta uno degli alimenti più importanti e presenti all'interno della dieta quotidiana.

*Prof. Luigi Del Giudice*

Con l'avvento di una crescente sensibilizzazione e intolleranza a farine raffinate contenenti il glutine, si è dato inizio alla produzione e alla vendita massiccia anche di pani senza glutine e a tutta una serie di variabili gustose e innovative per far fronte alla necessità di assicurare ai soggetti celiaci e intolleranti un'alimentazione senza glutine. È noto che i celiaci presentano danni all'intestino tenue e necessitano di un'alimentazione senza glutine, una proteina che si trova principalmente nel frumento, nella segale e nell'orzo. Le persone affette da celiachia o intolleranza al glutine devono assolutamente evitarne l'assunzione, ma se un tempo questo significava rinunciare al piacere della buona tavola, oggi non è più così. Attualmente, molte aziende alimentari sono rivolte alla produzione del "senza glutine" ma la maggior parte di esse utilizzano tipi di farine di origine vegetale tra cui gli pseudocereali, con componenti nutrizionali in quantità e qualità molto differenti dai cereali veri e propri che appartengono alla famiglia delle Graminacee. Il Sorgo è un cereale della stessa famiglia del Mais e da millenni è l'alimento principale in Africa e in Asia e da 50 anni in America per le persone celiache. Il Sorgo è naturalmente senza

glutine, altamente salutare, ricco di sostanze antiossidanti, di sali minerali e di fibre insolubili. Gli alimenti a base di farina di Sorgo bianco "food-grade", prevengono l'invecchiamento, il cancro, le malattie cardiovascolari e dell'apparato gastrointestinale. Ed è proprio la farina di Sorgo, prodotta nell'ambito della Filiera del Sorgo in Campania, che viene utilizzata dall'azienda Celi.net per la produzione di alimenti senza glutine garantendo l'elevato valore nutrizionale, il gusto e la genuinità. La Celi.net s.r.l. è una società creata nel 2006 per operare in maniera specialistica nel settore degli alimenti "gluten-free" e in particolare per la produzione di tali alimenti che utilizza quale ingrediente di base la farina di Sorgo bianco "food-grade", La Celi.net S.r.l. propone per la commercializzazione, oltre ai Biscotti Molinoalba (sito-web [www.molinoalba.it](http://www.molinoalba.it)) a base di farina di Sorgo senza glutine sia la MIX SAR farina Molinoalba per tutti gli usi, costituita da farina di Sorgo bianco "food-grade", farina di riso e fecola di patate per la produzione in casa di pane, pasta, dolci o altro, sia la confezione da 600g di sola Farina di Sorgo bianco "food-grade" "Molinoalba" senza glutine.



## PANE SENZA GLUTINE

SALATO

## Ingredienti

200 g MIX SAR farina Molinoalba  
4 g E461 addensante  
1 cucc sale  
8 g lievito di birra fresco  
4 g Zucchero  
220 g acqua  
6 g sale  
1 cucc.no di miele

## Procedimento

In una ciotola o in una piccola planetaria mescolare, a mano o elettricamente, la farina Mix SAR con l'addensante E461 e con il lievito fresco sciolto da parte in  $\frac{1}{2}$  bicchiere di acqua tiepida con lo zucchero e lasciato riposare per 10-15 minuti coperto con pellicola fino a formazione di bollicine. Mescolare per 5 minuti aggiungendo l'acqua poco per volta e unendo il sale, l'olio ed il miele. L'impasto risulterà morbido ed un poco appiccicoso, se necessario aggiungere altra farina. Versare l'impasto in uno stampo idoneo oleato. Coprire con un panno umido e lasciare lievitare in ambiente caldo fino al raddoppio del volume per almeno 50-60 minuti. Incidere la superficie dell'impasto e porre nel forno preriscaldato a 200°C. Lasciare cuocere l'impasto coprendo lo stampo solo per i primi 18 minuti e proseguire scoperto la cottura per altri 20 minuti. Dopo la cottura estrarre dal forno e lasciare raffreddare.

Il pane è pronto per essere gustato.

**Per l'acquisto della farina di Sorgo bianco e dei biscotti al Sorgo contattare :**

**Sede amministrativa:**

Celi.net Srl  
Via Gabriele Jannelli, 574  
80131 Napoli  
Tel./Fax : 081 5788297  
Sito web : [www.molinoalba.it](http://www.molinoalba.it)  
Email : [info@molinoalba.it](mailto:info@molinoalba.it)

**Sede Operativa**

Ariano Irpino (AV).

Le persone interessate possono fare richiesta a Celi.net Srl di un campione omaggio di farina o di biscotti al Sorgo senza glutine a marchio Molinoalba.

## Castagne in tavola

## La castagna: “il pane dei poveri”, tra storia, leggende e ricette

### RAVIOLI ALLE CASTAGNE SALATO RICETTA PER 8 PERSONE

#### Ingredienti

##### Per la pasta dei ravioli

150 gr farina di castagne  
250 gr farina 0 o di tipo 2 o di semola macinata

1 cucc.no raso di sale  
4 uova

##### Per il sugo

100 gr di castagne sguosciate e lessate per 40 min.  
un mestolo di acqua di cottura della oasta

50 gr robiola  
40 gr taleggio a dadini  
una noce di burro

##### Per la farcia

300 gr funghi champignon  
100 gr parmigiano

50 gr robiola

#### Note

Potete scegliere, come alternativa, un sugo più semplice, composto da burro e salvia, che esalterà ugualmente il gusto dei vostri ravioli.

Buon appetito.  
Raffaele Delli Colli

#### Procedimento

Mischiare le due farine. Porle a fontana ed aggiungere, al centro, le uova ed il sale. Impastare per 10 minuti. Quando il composto sarà liscio e compatto, far riposare per 30 minuti. Nel frattempo, per la farcia, cuocere e scolare i funghi. Inserire in una ciotola i funghi, la robiola ed il parmigiano e frullare il tutto. Stendere la pasta e tagliarla a strisce rettangolari. Porre su ogni striscia un cucchiaino di farcia e richiudere dando la forma desiderata. Far bollire i ravioli in acqua bollente per 3/4 minuti. Nel frattempo, preparare il sugo inserendo in una pentola una noce di burro, le castagne sguosciate, il taleggio tagliato e dadini ed un mestolo di acqua di cottura della pasta. Scolare i ravioli e mantecarli nel sugo.

La castagna, prelibato frutto dell'autunno, vanta una storia antichissima che risale all'età della preistoria. In epoca storica, le sue qualità erano apprezzate e celebrate già dagli autori più antichi. Il greco Senofonte definì il castagno "l'albero del pane", Virgilio dava consigli sulla coltivazione del castagno, mentre Marziale indicava che nell'Impero Romano nessuno poteva eguagliare Napoli nell'arrostire questo frutto. Per secoli fu definito il "pane dei poveri" infatti, prima della scoperta dell'America, quando in Europa non esistevano ancora le patate ed il mais ed il pane era molto caro, la castagna era un'alternativa molto usata nella dieta delle famiglie contadine. Sono tante le proprietà nutritive delle castagne: ricaricano di energia grazie alla concentrazione di carboidrati; ricche di ferro, sono utili per combattere l'anemia e la concentrazione di fibre le rende un ottimo alleato dell'intestino contro la stitichezza.

Considerata una delle varietà più pregiate dell'intera produzione nazionale, la castagna rappresenta, senza dubbio, un'eccellenza della nostra terra partenopea. Tra il XII e il XIII secolo le colture di castagno da frutto furono oggetto di un'importante opera di cura e miglioramento, da parte dei monaci benedettini di Cava de' Tirreni, che valorizzò le enormi potenzialità della zona dei Monti Picentini per lo sviluppo di questa coltivazione. Quest'area, che comprende i territori interni delle provincia avellinese e salernitana, si rivelò, per caratteristiche climatiche e del terreno, particolarmente vocata alla coltura del castagno e venne ben presto trasformata nella regione delle castagne per eccellenza tanto da meritare il riconoscimento dell'Unione Europea.

La “Castagna di Montella” IGP, in particolare, è considerata tra le migliori prodotte in Italia; ha ricevuto la prima Doc (ora Igp) applicata a un vegetale ed è prodotta esclusivamente negli agri del Comune di Montella, Bagnoli Irpino, Cassano Irpino, Volturara Irpina, Nusco e Montemarano, ad un'altitudine compresa tra i 500 e i 1000 metri s.l.m.



## ‘ a Castagnara

Sempe assettata a nu puntone ‘ e strata ncopp’ a na seggia ch’ è meza spagliata;

s’ appoia a ‘ o muro comm’ a na spallera;  
“Castagne.....” allucca, specie quanno è sera...

‘E lato tene miso ‘ o bancarielloe  
e int’ a na sporta tanta cuppetielle;

annante è sistemata ‘ a furnacella,  
chiena ‘ e castagne e nnera ‘ e gravunella.

N’atu sacco ‘ e castagne crude nterra  
e cu ‘ o ventaglio c’ogne tanto afferra

scioscia dint” o spurtiello e ‘ o fuoco abbaglia  
mentre ‘ e faielle ‘ o viento lle sparpaglia.

“So’ cavere ‘ e castagne, meh....accattate,  
scarfatavelle ‘ e mmane, a cchi aspettate.....”

‘A gente tene-mente nfrudduluta  
sta castagnara cu sta voce acuta.

Quaccuno dice cu nu pizz’ a riso:  
“A No’, comme alluccate, V’aggio ntiso!”

Iammo , dduie cuppetielle , ampresa ampresa ,  
ll’aggi’ ‘ a purtà a ‘ e criature , vaco ‘ e pressa.”

Fa notte a poco a poco e ‘ a vicchiarella,  
cu chillu freddo e ‘ e rrappe int’ a faccella

dà ancora ‘ a voce, ma nisciuno ‘ a sente,  
mo ca s’ è ritirata tutt’ ‘ a gente.

S’astregne mpietto ‘ a blusa cu’ o scialletto,  
se conta ‘ e sorde e ‘ e nfila int’ ‘ a cazetta.

Nu cane se mbruscina e mmove ‘ a cora,  
pare c’ ‘ a dice: “Va’, s’ hè fatta ll’ora!”

*Maria Pantano*



## La "castagna del prete"

Si tratta di un prodotto artigianale, tipicamente campano, di altissima qualità, la cui preparazione necessita di quasi un mese di continuo lavoro effettuato secondo una tecnica usata sin al tempo dei Borboni e, poi, affinata dai monaci Benedettini. Secondo un'antica leggenda il nome è legato alla storia di un prete che avendo ricevuto in dono delle castagne per portarle a casa le caricò sul suo mulo. L'animale, gravato dal grosso peso, inciampò riversando i preziosi frutti nell'acqua di un fiume. Il prete, deriso dagli abitanti del villaggio per l'accaduto, non si arrese e, dopo averle raccolte, fece ritorno a casa e le mise in forno per asciugarle, creando così una ricetta dal risultato eccezionale: castagne morbide, dal sapore affumicato e dalla polpa scurita. Una storia fantasiosa, ma tale da offrire una spiegazione semplice del processo di preparazione delle castagne del prete il cui primo passaggio è, appunto, l'essiccazione. Secondo tale procedimento, infatti, le castagne vengono dapprima poste in un "gratale", locale apposito la cui pavimentazione è costituita da assi di legno, che contiene circa 150 quintali di castagne. Al piano inferiore vengono accesi grandi fuochi di legno di castagno che bruciano lentamente per circa 10-15 giorni: in questo modo le castagne poste al piano superiore, che vengono rivoltate periodicamente, perdono la loro umidità, che da circa il 60% iniziale arriva al 10-12% ed acquistano un particolare gusto vagamente affumicato. Trascorso tale periodo, viene fatta una nuova cernita, dopo di che le castagne essiccate vengono sottoposte alla fase di tostatura, indispensabile per conferire alle castagne il sapore caratteristico. Secondo la ricetta tradizionale, le castagne vengono, infine, immerse in acqua per 7 giorni nella fase chiamata "bagno", che consente di idratarle e ammorbidirle. Solo a questo punto sono pronte da gustare: morbide, delicate e dolci.

### TORTA ALLE CASTAGNE CON GANACHE AL CIOCCOLATO

DOLCE

#### Ingredienti

2 cucch. da tavola di olio di semi di lino  
100 ml di acqua della bollitura dei ceci  
150 gr di zucchero (canna o di cocco)  
90 gr di mandorle prelate sminuzzate  
100 gr Farina di farro  
200 gr Castagne cotte  
80 gr. Agave  
200 ml di latte di soia

#### Crema ganache:

100 g cioccolato fondente  
4 cucchiaino di latte di cocco  
Mandorle tritate grossolanamente

#### Procedimento

Mettere l'olio, il latte e le castagne nel frullatore fino ad ottenere una crema omogenea da porre in una ciotola. Prendere una ciotola capiente e versare la farina, le mandorle e lo zucchero. A queste, aggiungere il frullato di castagne e lo sciroppo di agave. Montare il tutto, inserendo l'acqua dei ceci fino ad ottenere una spuma. Versare il tutto in una teglia usando la carta da forno e cuocere a 180° per 25-30 min. Fare la prova con lo stuzzicadenti. Lasciare raffreddare completamente nella teglia.

A parte, preparare la crema ganache, sciogliendo la cioccolata con il latte di cocco. Una volta pronta, versarla sulla torta.

#### Note

Guamire con le scaglie di mandorle.

Buon appetito.  
**Imma Morin**

## Col cuore, nel cuore di Napoli

Mi chiamo Adriana e mi piace definirmi “in direzione ostinata e contraria” proprio come faceva il buon Fabrizio De Andrè, mio mentore del cuore. Questa frase rappresenta a pieno la mia personalità: da sempre, non mi piace stare nei canoni imposti dalla società e cerco costantemente la mia strada per rimanere fedele a me stessa. Ho aperto redbetter.it per esprimere ancora di più tutte le mie passioni, in primis quella dei viaggi e della fotografia. Uno spazio tutto mio per poter raccontare qualcosa, ma soprattutto per aiutare le persone ad organizzare e pianificare una meta, una destinazione, per scoprire Napoli la mia città e magari sì, fare cambiare idea e opinioni su una delle perle del Sud Italia.

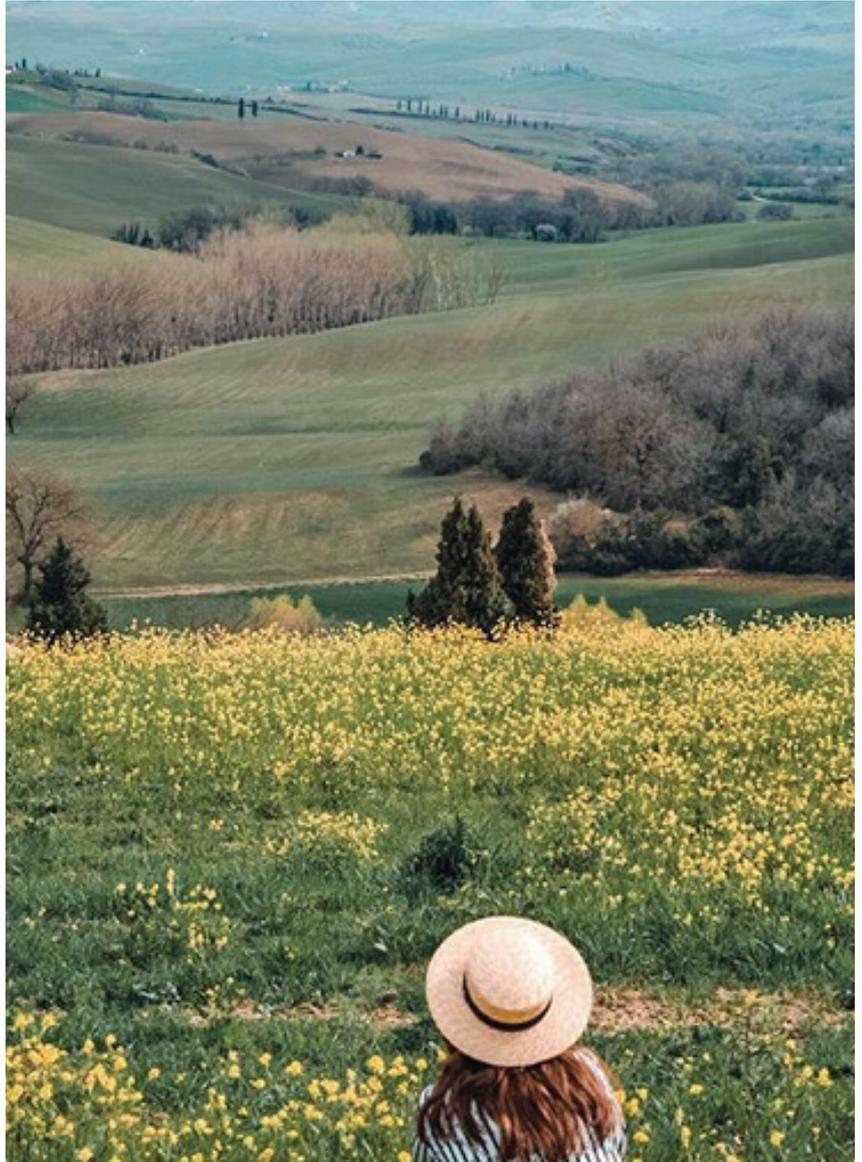


Quanto tempo perdiamo a trovare l'itinerario perfetto, cosa vedere, quando è aperto quel museo o se c'è qualche sconto?

Non sarebbe più semplice trovare tutto già online, tappa per tappa ...magari con foto allegate?

Redbetter.it è nato proprio per questo, per raccogliere tutte le guide di viaggio in maniera semplice, efficace e senza fronzoli.

Nel mio blog ho creato una sezione apposita per Napoli, con tanti articoli divisi per categoria che aiutano a visitare al meglio una delle città più belle del mondo.



I panorami migliori, le 5 pizzerie più buone, i palazzi storici ...fino ad un weekend lampo.

Cerco sempre di ascoltare i miei lettori e le loro richieste, ma soprattutto mi piace toccare con mano quelli che propongo. I miei articoli sono dinamici, devono incuriosire e soprattutto sono corredati da fotografie in quanto penso che l'impatto fotografico sia la chiave per un coinvolgimento massimo.

Tutto questo a portata di mano, cliccando semplicemente su un sito da ogni tipo di smartphone.

Uno strumento veloce, pratico, comodo.

*Adriana Milo*

*Buongiorno Napoli propone la lettura dell'articolo "I cinque palazzi più belli di Napoli", un significativo saggio della giovane artista tratto dal suo blog di viaggi, redbetter.it.*

## I cinque palazzi più belli di Napoli

Vorrei soffermarmi sul lato architettonico di Napoli, in particolare su cinque palazzi che reputo i più belli. Non solo sono antichissimi, ma la loro struttura è estremamente affascinante anche dal punto di vista fotografico.

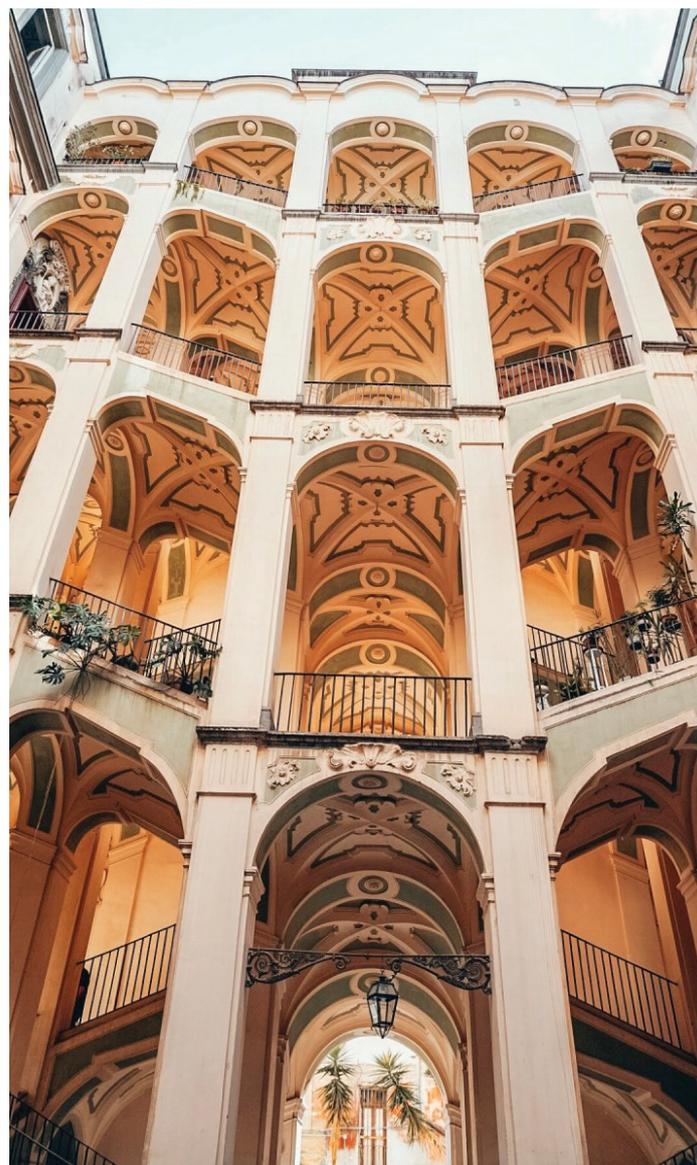
Curiosi di scoprirli?



Palazzo San Felice  
( Via Sanità 2-6 )

Ci troviamo nel meraviglioso quartiere Sanità, uno di quelli storici a Napoli.

Incastrato in una curva c'è uno dei miei palazzi preferiti: di palazzo San felice apprezzerete la semplicità, infatti è quello con meno fronzoli e dettagli sfarzosi. Ma la facciata assurda ricca di archi vi farà rimanere a bocca aperta.



Palazzo Dello Spagnuolo  
( Via Vergini 19 )

Siamo ancora nel quartiere Sanità: poco prima di Palazzo San Felice, troverete un altro dei palazzi storici di Napoli.

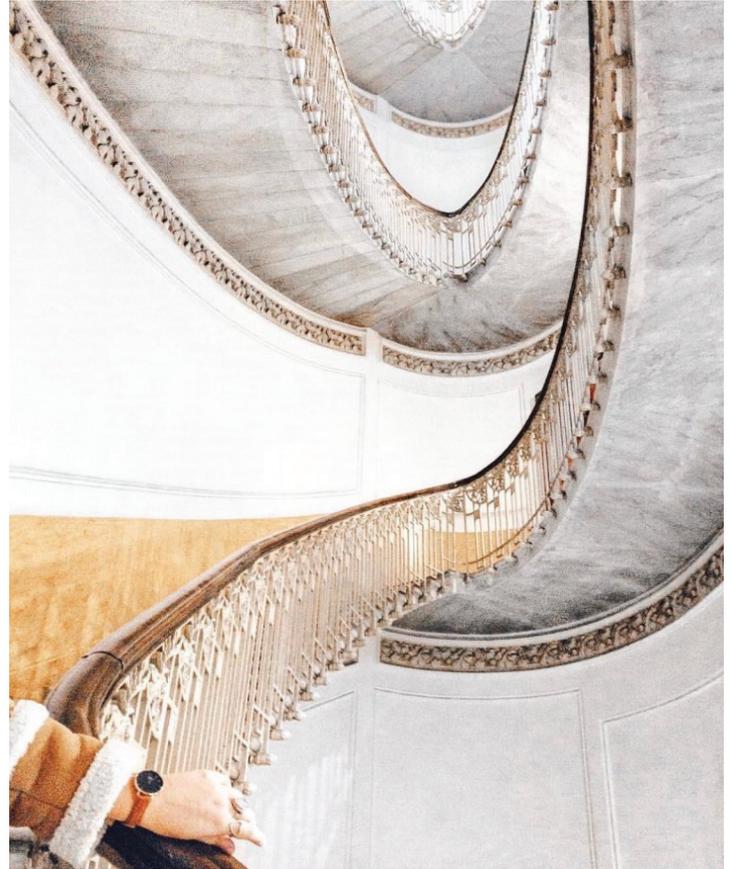
Qui lo stupore massimo sarà quello di trovare tanta magnificenza all'interno di un piccolo portoncino sulla destra: quindi state attenti al colpo d'occhio. Inoltre il secondo e terzo piano sono sede di un museo dedicato a Totò.

*Buongiorno Napoli si congratula con la giovane artista delle bellezze cittadine, signifivate attraverso i commenti del cuore e il sapiente utilizzo del terzo occhio, con il quale coglie l'essenziale dei panorami e degli spazi scenici che sono la storia e la ricchezza della nostra Partenope.*



Palazzo Albertini di Cimitile  
( Via Santa Teresa degli scalzi 76 )

Il palazzo “impossibile” da trovare aperto! Ci sono voluti anni per riuscire a trovare l’orario giusto per chiacchierare con il portiere e permettermi di scattare una foto alla scalinata particolarissima sulla destra. Qui si respira la libertà, infatti durante i moti rivoluzionari del 1848 l’atrio del palazzo fu uno dei luoghi dove i ribelli combatterono contro le forze governative.



Palazzo Mannajuolo  
( Via Gaetano Filangieri )

Ci spostiamo completamente: dai quartieri popolari come quello della Sanità fino alla zona “bene” di Napoli. Qui, circondato da vetrine di lusso, troverete palazzo Mannajuolo, diventato ancor più famoso dopo il film “Napoli Velata” del regista Ferzan Özpetek. Non colpisce tanto il palazzo di per se, ma la scala elicoidale che troverete appena entrati sulla sinistra: non vi preoccupate i custodi del palazzo sono sempre molto gentili e vi permetteranno di scattare foto, a patto di evitare di salire sulla scala storica.



Palazzo Trabucco  
( Via S.Liborio 1 )

Palazzo di straordinaria bellezza del 700, con 5 piani tutti da scoprire.

La particolarità di questa struttura è proprio nel cortile, appena si entra: se alzerete lo sguardo noterete uno scorcio sul cielo che lascia senza parole. PS: Il palazzo, come tutti del resto, è abitato. Gli inquilini sono molto suscettibili a rumori vari, quindi mi raccomando fotografate in silenzio.

## Evviva e complimenti alla WBO Italcables!

Buongiorno Napoli auspica per i lavoratori della WBO Italcables di Caivano meritati successi e si complimenta per i loro solidale coraggio. Qualcuno ha scritto che il coraggio dei 51 lavoratori della WBO Italcables si è configurato come un salto in caduta libera senza assicurazione di una protezione finale, ma intanto proprio quest'apparente temerarietà si è rivelata audace consapevolezza di un gesto comune fondato sul saper e suffragato dall'esperienza lavorativa apprezzata nel mondo della committenza.



Una storia fallimentare avrebbe gettato sul lastrico eccellenti specialisti, produttori di cavi, trecce e trefoli d'acciaio, particolarmente segnalati nel settore della siderurgia italiana i cui destini sono segnatamente in dubbio. L'azienda ha trovato solidali tutti i suoi dipendenti: consapevolmente hanno deciso di rischiare e hanno

investito, come tanti organi della comunicazione hanno dichiarato, il proprio tfr e l'indennità di mobilità. A questo punto la decisione non riguardava soltanto i lavoratori. Ognuno di loro ha dovuto consultare familiari ed amici e nessuno si è sottratto agli impegni di solidarietà, scommettendo tutto sulla consolidata consapevolezza della qualità del loro lavoro. Hanno presidiato lo stabilimento, hanno custodito l'impianto, hanno meritato il sostegno di diversi finanziatori e della Banca Etica, che non avrebbe potuto rifiutare un prestito a chi garantiva con le proprie sostanze l'impegno lavorativo per far fronte alle responsabilità assunte. A noi non importa parlare dell'estensione dello stabilimento e delle vicissitudini che sono state superate con l'impegno, la buona volontà e con le mani del fare, seguaci di un pensiero produttivo, professionale e della volontà di andare avanti. Questa gente di Napoli merita risultati adeguati agli impegni assunti e pare che le commesse diano buone speranze. Auguriamo alla WBO Italcables successi in crescita esponenziale perché al loro grido disperato hanno fatto seguire una reazione positiva: tutti insieme per resistere e trovare soluzioni. È un monito per la nostra città, per la nazione e oltre. Tutto sta ad incrementare il lavoro e a venir fuori dalle incertezze del nostro tempo che possono essere affrontate solo dove e come l'uomo consapevolmente diventa d'aiuto all'uomo. Complimenti ai workers buyout ed all'ingegnere Matteo Potenzieri, presidente della cooperativa da cui è nata la nuova industria. Prospereranno tutti se le commesse saranno sempre più numerose, attratte da un superlativo impegno di lavoro. Ci aspettiamo che il fisco lasci la nuova industria crescere senza soffocarne lo sviluppo.



## Natale al Santobono 2019 tra beneficenza e solidarietà

In occasione del prossimo Natale, Christian Russo, ideatore e fondatore dell'Associazione culturale teatrale artistica "NapoliArt" organizzerà, in collaborazione con il M.e.s.p.i. - Movimento Europeo Sociale Popolare Italiano, il 16 dicembre, presso la Sala Consiliare "Silvia Ruotolo" della Municipalità 5, un convegno dal titolo "Natale al Santobono". All'interno del convegno stesso si terrà lo spettacolo

teatrale "Delirio a due", di Ionesco, diretto dal regista Pasquale Della Monaco, i cui proventi saranno devoluti all'acquisto di giocattoli che, nella giornata del 25 dicembre, il Presidente del M.e.s.p.i., Ing. Francesco Terrone, distribuirà ai bambini all'Ospedale pediatrico Santobono. Al convegno saranno presenti il Presidente della Municipalità 5, Paolo De Luca, la sottoscritta, Vicepresidente delle

Politiche Sociali della Municipalità 5, ed altri relatori e artisti di rilievo. Un'iniziativa, questa, all'insegna della cultura, del teatro e della solidarietà che, grazie all'ausilio delle predette Associazioni, persegue il fine di sostenere le realtà più disagiate e deboli presenti sul territorio.

*Margherita Siniscalchi*

## Prevenire è meglio che curare

Trascuriamo le giornate a correre, con mille piccole ansie e preoccupazioni, ma ecco che, quando percepiamo i cosiddetti "campanelli d'allarme", tutto si ferma e ogni cosa passa in secondo piano. Senza voler fare della falsa retorica o utilizzare frasi fatte, la salute psico-fisica è realmente il bene più prezioso che possediamo. Ecco perché è così importante l'azione di sensibilizzazione alla prevenzione di qualunque patologia: dobbiamo assolutamente trovare il tempo di

sottoporci a visite e screening che possano consentirci di notare preventivamente qualunque tipo di problema. Sulla scorta di ciò, si è svolto, il 23 novembre, uno screening gratuito che ha visto la compresenza, presso uno studio medico vomerese, di un team di specialisti in ambito ortopedico, posturale, alimentare e psicologico, al fine di effettuare visite e diagnosi. Il dott. Vitale, ortopedico, la dott.ssa Galasso, posturologa, il Dott.

Nuneri, nutrizionista, e la dott.ssa Speranza, psicoterapeuta, hanno dedicato una mattina a tale iniziativa e l'affluenza degli intervenuti, di tutte le età, è stata tale da far capire che siamo sulla strada giusta. C'è da augurarsi, pertanto, che siano sempre di più le iniziative volte ad incoraggiare la cura di sé e dei propri cari, nell'ottica di una maggiore coscienza sull'importanza della salute psico-fisica.

*Daniela Speranza*



Associazione Fabrizio Romano Onlus

**Indica il C.F. 95036840635**

Se da oggi decidi di devolvere il 5 per mille della tua imposta all'Associazione Fabrizio Romano aiuterai il mondo giovanile, la ricerca e la cultura.

## Il giorno programmato

Ti vesti a festa solo  
per il giorno programmato  
mentre il quotidiano  
l'hai del tutto trascurato.  
Ogni attesa è pregna d'ansia,  
di speranza e di baldanza,  
ma il tempo è frazionato,  
scandito e parcellizzato.  
Lascia il vuoto dell'assenza,  
e riponi l'energia,  
nel giorno ormai spuntato;  
fa vibrare di vigore,  
quel secondo inaridito,  
dal tuo fare sì smarrito.  
Ciascun dì va caricato  
di vitalità intensa :  
è l'oggi che ti invita  
a capire la tua vita.  
Del programma non conosci  
in che modo attuerà  
il fervore della volontà,  
ed intanto tu dissolvi  
proiettando già distante  
quell'iponimo dell'ora  
col minuto non parlante.  
La tua gioia esploder deve  
ora che sei fresco e desto  
istante dopo istante  
va lasciata la tua impronta  
dell'esistenza che ben conta.  
Agisci, impegnati con ardore,  
sorridi al battito del cuore,  
la tua giornata è iniziata  
il tuo ordito è avviato  
non avvolgerti, né adagiarti  
solo in quello programmato

*Mariarosaria Spinetti*



## Na jurnata 'e nuvembre

Cu 'sta pioggia nuvembrina  
'a stagione se n'è gghiuta  
e i'me sceto ogni matina  
tutto straquo e 'nzallanuto.

Né p''e strate, né 'ncampagna,  
cchiù 'nse vede 'a rundinella,  
e 'stu tiempo nun è bello  
comme a quanno ccà venette  
pe' ffà' 'o nivo sott' 'e titte  
e ll'ammore cu 'o cumpagno.

C'era allora n'aria fina  
d' 'a matina fin' a^ sera  
e i' sentevo 'a primmavera  
ca traseva dint' e vvene.  
Mo 'stu tiempo s'è cagnato,  
stà chiuvenno 'a stammatina,  
n'acquarella fina fina.

Miez'juorno è già sunato  
e i' nun veco ll'ora 'e asci  
e si pure 'o sole torna,  
c'è 'nu lago pe' ccà attuorno,  
e a ffà spesa nun pozz' j'.  
Verzo ll'una finalmente  
cchiù nun chiove, ma i' nun sento  
'e ll'aucielle doce 'o canto  
e sò triste, sò scuntento  
pecchè 'o sole cchiù nun brilla  
e 'un se sentono 'e cantà  
nè cicale, nè cchiù arille.

Quanno chiove, o vott' 'o viento,  
se po' sul'ausilia'  
'e nu cane nu lamiento,  
ca n'amico va cercanno  
o quaccosa pè magnà.

Mo sultanto ^amma aspettà  
ca ritorna 'a rundinella  
pe' passia' pe' sta città  
e ffà ammore sott' e e stelle.

*Giovanni Baiano*



## Amore fraterno

Il sole era alto nel cielo - una palla infuocata- e la foresta sembrava bruciare sotto le folate di un vento impetuoso e caldissimo. Protetta da un folto fogliame c'era una magnifica tigre – che chiameremo Gemma- grassa e panciuta, poiché da poco aveva partorito cinque magnifici tigrotti. Era affaticata e preoccupata, in quanto, senza il suo compagno, sentiva di più la responsabilità di questi cinque cuccioli, anche perché l'ultimo non era nato grosso e forte come gli altri fratellini. Era lento nel muoversi; aveva difficoltà a nutrirsi e, cosa non indifferente, aveva una zampina che gli dava molto fastidio e che il cucciolo leccava continuamente. Gemma lo guardava e le si stringeva il cuore: come avrebbe fatto a stare al passo con gli altri? Dovevano assolutamente mettersi in cammino per fermarsi in un posto più sicuro, poiché dove ora stavano era pericolosissimo in quanto animali di ogni specie avrebbero potuto fare scempio di questi teneri e ambiti esserini. Calata la sera, Gemma e i suoi cuccioli si prepararono a mettersi in cammino, dovranno assolutamente arrivare molto lontano sperando così di mettersi in salvo. E' l'alba, si parte: i cuccioli sono entusiasti di mettersi in cammino insieme alla loro mamma. Ma mamma tigre è triste! Nota che l'ultimo cucciolo non riesce a tenere il passo degli altri, cerca disperatamente di raggiungerli ma invano. Gemma comprende di trovarsi ad un bivio: dovrà fare una terribile scelta: portare in salvo i quattro cuccioli sacrificando il più piccolo, oppure sacrificare tutti gli altri ed esporli a morte certa. Con la morte nel cuore, sceglie di proseguire, cercando di non voltarsi a guardare il suo piccolo, convinta di non vederlo mai più. Il cammino è lungo, zeppo di insidie e pericoli. Ogni tanto si ferma per cucciare i cuccioli. Giunge la notte, la piccola comitiva si riposa. I cucciolotti dormono al caldo sul ventre della mamma che non chiude occhio, pensando sempre al suo ultimo piccolo che ha dovuto abbandonare. Quanto dolore! Spunta il giorno, una luce bellissima illumina tutta la vallata. I cuccioli, dopo il pasto, sono pronti a giocare, si rincorrono felici, sono in un posto abbastanza sicuro, con una specie di discesa che li nasconde ad occhi estranei. Ad un certo momento, fra lo stormire delle foglie, si sente un flebile lamento. I tigrotti si girano curiosi, cercando di appurare da dove viene questo lamento, e cosa vedono? Il loro fratellino che arranca sulla discesa cercando in tutti i modi di raggiungerli. Senza pensarci un secondo, il penultimo cucciolo scende di corsa, si pone alle spalle del fratellino e con tanta fatica ma con molta delicatezza e dolcezza lo spinge piano piano fino ad arrivare alla sua famiglia. Mamma tigre lo stringe al cuore mentre tutti i fratellini lo accerchiano felici. Finalmente ci sono tutti, si sono ritrovati.

*Elena Chiummariello*

## Il giardino di Bice

Molti e molti anni fa, in una vallata verdeggiante, vi era un piccolo villaggio tanto bello; le case erano semplici, con balconi i cui davanzali erano colmi di piante in fiore. Si capiva che venivano curate da mani femminili e difatti, nei dintorni, abitava una simpatica ed umile donnina che, per guadagnare qualche soldo, recideva alcuni fiori per venderli al mercato. Lei amava molto le stelle natalizie, che si coloravano di rosso nel periodo invernale, perché avevano una propria bellezza e una fierezza riconoscibile tra tante. Bice, questo era il suo nome, aveva il giardino più bello della vallata e, quotidianamente, lo innaffiava con tanto amore, con la spugnetta umida lavava leggermente le foglioline, staccava quelle appassite, concimava il terreno, lo rimuoveva con una paletta adeguata ma soprattutto parlava con esse. Sussurrava loro tanti complimenti tipo: 'Come siete belle, amorucci miei!', ed esse parevano rinvigorirsi. Le accarezzava, le abbracciava delicatamente come fossero stati quei figli che non aveva avuto. Ma ecco che un bel giorno, per la prima volta, Bice, con immensa sorpresa, sentì una voce che proveniva da una pianta di calle, che sgarbatamente imprecava: 'Ho sete, ho sete, presto innaffiami, corri a prendermi dell'acqua fresca, su...su presto!'. Bice, tra lo spavento e l'incredulità, si precipitò a darle da bere, ma la pianta, ancora, insisteva nel comandarla: 'Voglio l'acqua, voglio, voglio... Come in un'eco. Bice la rimproverò: "L'erba 'voglio' non cresce nemmeno nel giardino dei Re. Sei egoista e superba. Io sono sempre stata gentile con te, mi sono presa cura di te, ti ho sempre rispettata e i miei modi non ti hanno insegnato nulla?'. Nei giorni seguenti, a causa della troppa acqua richiesta e versata, le radici della pianta cominciarono a marcire, per cui non sbocciarono più quei bei fiori di un tempo. Accanto a quella piantina c'era una stella natalizia, che tanto amava Bice. Con una voce allegra comincio a ringraziarla: 'Che buona quest'acqua che mi porgi, grazie per dissetarmi al punto giusto, ti voglio ripagare con i miei colori...grazie anche al sole, alla terra, alle api che si posano su di me e alla durata della mia vita. Grazie perché adorerò tantissime case, farò da cornice a tanti Presepi, a Chiese e strade per il Natale'. Bice si commosse a queste parole e decise di dedicare ancora più del suo tempo al suo giardino, finché diventò talmente bello che si sparse la voce fino al castello della Principessa Lavinia, la quale si recò di persona in quel luogo, per sincerarsi di quella meraviglia. 'Che onore!' esclamò la donnina nel sapere della visita della Principessa, ma aveva la solita perplessità, cioè se recidere i fiori di quelle magnifiche piante. Le piante, sentendola, risposero alla sua tristezza: 'Noi siamo fiere di essere state scelte in questo modo, prima o poi saremmo appassite ugualmente, invece possiamo ritenerci fortunate di capitare in un castello. Questo è un segno amorevole per noi'. Bice, senza risposta comprese, sorridendo nel suo cuore, esclamando infine: 'Ma è vero...allora anche le piante ascoltano, parlano, amano!'.  
 Elena Chiummariello

*Adriana Arena*

### Concorso di Favole e Fiabe

Il concorso è rivolto a tutti i genitori e i nonni che hanno il desiderio di scrivere un racconto fantastico per i propri bambini. La redazione, oltre a pubblicare il racconto sul numero successivo del giornale, assegnerà al vincitore un premio consistente in una quantiera di dolci da ritirare, presso la Pasticceria Nancy, sita in via Onofrio Fragnito n. 15, 80131 Napoli, entro 10 giorni dalla data della pubblicazione. Il vincitore, per ritirare il premio, dovrà mostrare il proprio documento di riconoscimento e il coupon che gli verrà inviato dall'Associazione Fabrizio Romano onlus via email.

Gli elaborati devono essere inviati **entro e non oltre il 28 Dicembre** al seguente indirizzo email: [fabrizioromanoonlus@libero.it](mailto:fabrizioromanoonlus@libero.it)