CLUB DEL FORNELLO - RIVALTA
PIACENZA

Il Fornello

Notiziario del Club **«IL FORNELLO»**
Anno XXV - Numero 1 giugno 2020
Sped. in abb.to PT - art. 2 comma 20/C
Legge 662/96 Filiale di Piacenza

Pubblicazione Semestrale. Luogo della pubblicazione e della stampa: Tipolitografia Costa s.a.s. - 29011 Borgonovo V.T. - Via Pianello - Direttore Responsabile: Paola Romanini - Reg. del Tribunale di Parma in corso di variazione: n. 3/'94 - Diffusione gratuita - Sede dell'Associazione: Piacenza

Edizione straordinaria 2020

Lockdown Covid-19

anche il nostro

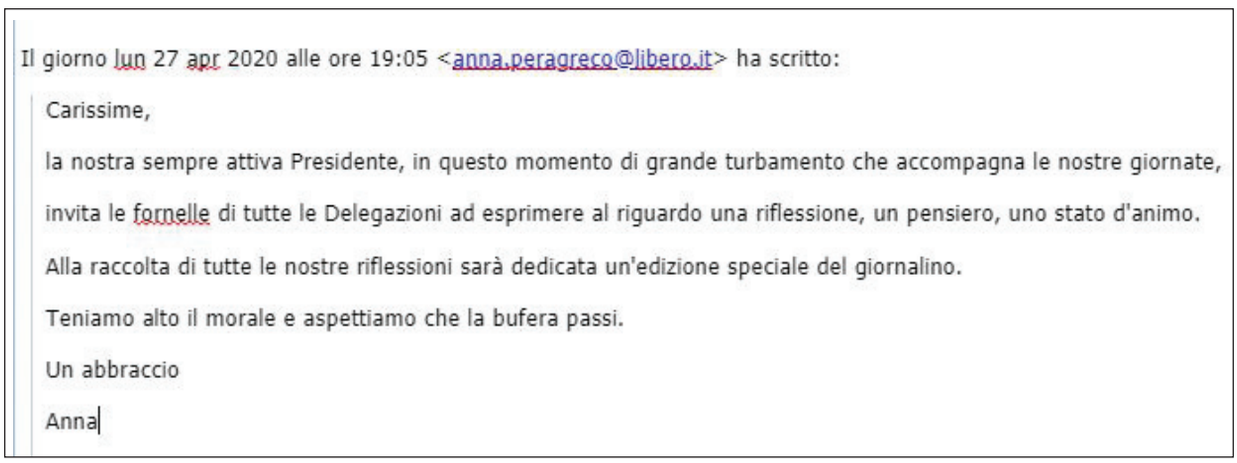


è spento

ma le Fornelle...

.... novelle vestali, anche in clausura, vigilano il fuoco prezioso dell'amicizia, della solidarietà e perché no? anche della convivialità: non è una stranezza se, in un momento così tragico, cucinare diventa un atto liberatorio, quasi terapeutico e il cibo dà energia per vincere la solitudine, forza per affrontare il domani.

Con un invito alle Fornelle di tutte le Delegazioni



Il giorno lun 27 apr 2020 alle ore 19:05 <anna.peragreco@libero.it> ha scritto:

Carissime,

la nostra sempre attiva Presidente, in questo momento di grande turbamento che accompagna le nostre giornate, invita le fornelle di tutte le Delegazioni ad esprimere al riguardo una riflessione, un pensiero, uno stato d'animo.

Alla raccolta di tutte le nostre riflessioni sarà dedicata un'edizione speciale del giornalino.

Teniamo alto il morale e aspettiamo che la bufera passi.

Un abbraccio

Anna

nasce questa Edizione straordinaria del nostro giornalino.

Ci sono le loro riflessioni, esperienze, anche saggi culinari, addirittura una virtuale tavola pasquale.

Ci sono le paure e le speranze di giovani che porteranno per sempre nel loro animo un segno del Covid-19, il nemico piombato improvvisamente, proprio nel momento in cui le loro esistenze si aprivano alla vita.

Ci sono gli approfondimenti storico-scientifici di amici che conoscono il Fornello per riflesso e hanno accettato con entusiasmo di condividere questo progetto.

Carissime Fornelle,

A Fornello spento, in piena pandemia, cosa abbiamo maggiormente temuto, sofferto e, anche, imparato?

È stato un susseguirsi di diversi stati d'animo: principalmente un senso di paura, una grande paura del contagio, che neanche il coraggio (per chi l'aveva) riusciva a vincere, il disagio di una clausura forzata e solitaria, l'ansia della comunicazione serale con cifre e percentuali spaventose e i tanti incredibili numeri "omega", così alti che mai avremmo pensato toccassero a noi. Ma perché proprio a noi, ci chiediamo.

E in questa triste realtà la presenza degli amici e di tante persone anche lontane, l'interessamento reciproco di tutte le Fornelle d'Italia, le notizie dalla Spagna, hanno reso queste giornate più accettabili. Ho sentito qualcuna che non si faceva viva da tempo, stava serrata in casa, ma per fortuna stava bene. E questa era una buona notizia: oggi tutto il resto conta poco.

Mi ha particolarmente toccato la telefonata di un'ex-Fornella di Salisburgo (che peccato non avere più quella delegazione), voleva notizie di tutte noi, ma con una spontaneità ed affetto veramente eccezionali: ho capito che il Fornello, una volta entrato in noi, è un virus, ma questo veramente magnifico, che rimane dentro anche dopo tanto tempo. Oggi ho sentito una fornella che il virus se lo è preso, per fortuna in fase iniziale, ma è stata dura, molto dura a saltarne fuori, mi ha detto.

Io, cosa ho fatto? Prima cosa ho cercato di non perdere la nozione del tempo e di organizzarmi, stranamente sono diventata una donna di casa, ho messo ordine, ho letto, pensato e se non fosse sempre presente il timore del contagio anche per via della nostra professione, direi che la serrata è faticosa, ma non tragica. In questa accettazione, sono sincera, anche il Fornello mi ha dato una mano, perché sono riuscita a trasferire il suo spirito di serenità ed armonia dalla nostra convivialità numerosa ad una convivialità "a due" in casa.

Certo la clausura mi ha portato anche a diverse considerazioni che mi fanno riflettere per il futuro. Oggi, purtroppo, così prese ed ingolfate di lavoro e impegni vari, finisce che i rapporti umani pur numerosi, ma brevi, restano poco personali e superficiali: ci conosciamo tutti, ma quanti li conosciamo "bene"? Pochissimi. Manca quella disponibilità, quell'empatia ad ascoltare ed immedesimarci nelle esigenze degli altri: che invece è ciò di cui abbiamo bisogno.

Questo abbiamo capito, oggi, ma ci voleva lo tsunami di una crisi planetaria.

E allora, anche noi, quelli sempre di corsa, riconosciamo quanto sia importante la reciproca disponibilità perché, inconsciamente, gioiamo se qualcuno ascolta le nostre lagne, ci rincuora e anzi, ben venga una lunga chiacchierata, proprio quella che avevamo spesso negata, come un miracoloso toccasana alla nostra segregazione.

Io abito in una via del centro storico e ogni casa, piccola o grande che sia, ha un suo cortile e spesso anche un orto; ebbene, verso sera, alle finestre interne, diverse persone si affacciano a chiacchierare e le loro voci si mescolano ai cinguettii di questa tristissima primavera: parlano della salute, dei ricoveri in ospedale, del coronavirus, quasi a cercare conforto ed esorcizzare i loro timori, esternandoli.

È un'abitudine antica quella del parlare tra finestre, di quando ancora non c'era il telefono e i contatti erano a voce, ma evidentemente ancora oggi, regno dell'e-mail, in un momento come questo c'è il bisogno di sentire il suono di una voce che ti trasmetta vicinanza e affetto.

Voglio essere ottimista sul risultato dì questa clausura, senz'altro necessaria, ma penso che ancora per un bel po' avremo scontri all'arma bianca con questo insinuante nemico che alla fine solo la scienza potrà vincere. E purtroppo sul campo di battaglia, per tutti, anche per chi il virus l'ha scampato, resteranno solo i suoi catastrofici danni.

Si dice che dovremo cambiar rotta, in tutto o quasi, il modo di vivere, di pensare, di produrre. Ci vorranno nuove creatività, per affrontare le nuove situazioni, certamente.

Spero solo che qualche fantasia sbrigliata, ma irriverente per il tanto dolore arrecato, non arrivi al cattivo gusto di creare le palline per l'albero di Natale 2020, a forma di Coronavirus.

Crediamo ancora ai pipistrelli causa di tutti i mali? Certo che no, ma forse è il caso di preoccuparci ancora di più.

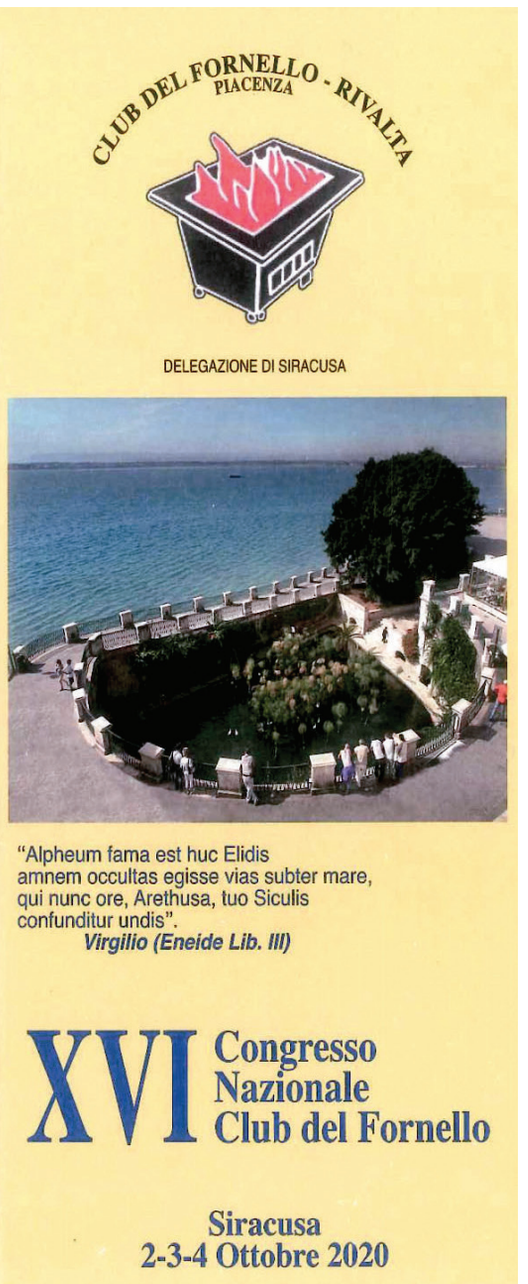
Gisella

Aprile 2020

C... come Congresso



Le Fornelle di Siracusa





Sorridenti e festose abbiamo iniziato il 2020 lavorando con entusiasmo alla realizzazione del XVI Congresso Nazionale; contatti, riunioni, colloqui con i Rappresentanti delle Istituzioni, accordi con gli albergatori, esame dei luoghi della ristorazione, incontri con gli Chefs ecc. ecc. ecc... fino ad arrivare al programma che Vi abbiamo mandato.

Intanto cominciava a far capolino, come un mostro pronto a ghermire, il Covid-19; per esorcizzare la paura, avere le idee più chiare e cucinare in sicurezza abbiamo organizzato un Convegno con un infettivologo molto noto in campo nazionale, marito della nostra amabile Fornella Valeria, il Dr. Gaetano Scifo.

Così ci siamo rese conto che anche mettendo in atto tutte le precauzioni suggerite stavamo andando incontro ad un periodo difficile.

Intanto arrivavano terribili notizie sulla virulenza del fenomeno.

C... come Cannoli

Quando è stato giustamente annullato l'Incontro annuale delle Delegate abbiamo avuto sicura contezza della reale situazione.

Poi è cominciato il lockdown e siamo rimaste tutte a casa, ci siamo scambiate telefonate, consigli, sostegni e ricette della nonna:

Oggi provola ragusana all'argentiera!!

Caduto in bassa fortuna un argentiere messinese non volendo dare "sazio" ai vicini chiese alla moglie di cucinare qualcosa di appetitoso; la donna cominciò con il soffriggere una spicchio di aglio, unì due fette di formaggio le spolverò di sale, pepe e origano e sfumò un poco di aceto. Da lontano l'odore era simile a quello del coniglio alla stimpirata!! Piatto buono, economico e vicini gabbati!

I cannoli più buoni della nostra vita

La ricotta, bianca e morbida come una spuma, punteggiata dal verde della granella di pistacchio e dall'ambrata granella di nocciola, era chiusa in un guscio croccante, coperto di bolle, fragrante e certamente dolce senza risultare stucchevole. Sul piatto blu, in splendido contrasto cromatico con il bianco dell'invitante ripieno, era caduta una pioggerella di zucchero vanigliato e scaglie di cioccolato scuro e seducente.

Così ci si presentava la conclusione di un pranzo essenziale e sobrio: avevamo lasciato ampio spazio ad un finale da trionfo, da urlo, da applauso. Addentarlo sembrava al tempo stesso un piccolo sacrilegio ma anche il raggiungimento dell'agognata meta. Ma l'avevamo guardato per troppo tempo, pregustandone la delizia e la soddisfazione piena e appagante del nostro palato.

Non resistevamo più io e Luigi e guardarci negli occhi, e darci reciprocamente il via al primo morso con un battito di ciglia fu un tutt'uno!

La cialda crepitava sotto i nostri denti e noi assaporavamo la delizia paradisiaca che sprigionava da quella sinfonia di sapori perfettamente armonizzati.



Le cose belle, si sa, non possono, non devono, durare a lungo! E l'ultimo morso del nostro cannolo, coccolato tra lingua e palato, è sparito lasciando sul piatto solo lo zucchero a velo che ora sembrava neve sciolta, inutile. Preparo un caffè, ho annunciato con voce strozzata. Ok, risponde lui, così ci prepariamo alla videochiamata con i ragazzi. Ecco, l'incanto è finito, l'atmosfera riprende i suoi colori smorzati.

Gli stessi che ha in questi giorni privi degli abbracci e dei baci dei nostri figli.

Ci accontentiamo, come tutti, di vederli in video cercando di cogliere le piccole novità e riderci un po' su: come ti sono cresciuti i capelli, mi sembri un po' pallido, vediamo cos'hai cucinato oggi? E domande così, con le quali mettiamo in scena una normalità che di normale non ha niente. E che però ci teniamo stretta, perché ci siamo e continuiamo a vivere e lavorare come si può. E il problema è solo immaginare quanta fila farò al supermercato, o quale sarà la prima cosa che farò appena finirà il lockdown, o a quale amica telefonerò oggi per tenermi compagnia o ancora a quale camera della mia casa tocca oggi fare il restyling.

Allora ci diciamo che siamo fortunati e che presto abbracceremo i nostri figli e li riempiremo di baci e mangeremo insieme a loro i cannoli più buoni della nostra vita!

Pia
Siracusa

C... come Covid-19!!!



E adesso ????????

Iniziamo con molta cautela la fase 2, sperando che al più presto ci sia una fase 3 e una 4 nella quale saremo libere di riunirci e cucinare finalmente insieme, come per il passato.

Per il Congresso "navighiamo a vista", come dicono i marinai.

Negli Emirati Arabi, i locali, fiduciosi ed ottimisti, stanno lavorando alacremente per l'EXPO Dubai che dovrebbe inaugurarsi il 20 ottobre 2020.

Noi più prudenti, penso, che seguiremo l'esempio degli Scienziati e dei Medici che hanno rinviato i loro Congressi al 2021. Nel frattempo continueremo a telefonarci perchè questo periodo difficile ci trovi più che mai unite con l'affetto e la simpatia di sempre.

A Tutte ... vento in poppa!! **Franca**

Siracusa

Pensieri da Palermo

Covid-19?

la più grave sciagura dopo la Prima Guerra mondiale!

Non solo per numero di vite distrutte, ma per la scia di povertà che travolgerà milioni di esistenze...

Ci vorrà un bel po' di forza d'animo per riuscire a recuperare, solo in parte, ciò che abbiamo perso! e Palermo?... la salva il clima ed il bel panorama!

Gabriella

Palermo

* * * * * *

Il tempo della quarantena è stato, per me, un tempo di sospensione e di silenzio.

Assente il rumore di fondo della città, lontane le

incombenze quotidiane, in questo spazio meditativo ho potuto rivedere le mie priorità, privilegiare gli affetti, trovare dentro di me le risorse per affrontare serenamente un periodo di preoccupazione e difficoltà.

Ida
Palermo

* * * * * *

Guai se, dopo tanti morti, penso non solo ai medici ma anche alla generazione anni 40, agli anni della guerra e poi alla successiva ricostruzione, tutto dovesse restare come prima!

Ora ci aspetta il cambiamento: un po' di saggezza, rispetto per l'ambiente, pensare che la felicità sia solo un nostro personale diritto, quando il sorriso e l'azione buona sono un nostro dovere verso il mondo.

Francesca
Palermo

* * * * * *

Poichè tanti, forse anche troppi, si sono espressi in merito alla valutazione scientifica del Covid-19, io preferisco condividere con voi come ho utilizzato il tempo a disposizione durante il periodo di isolamento imposto dal Coronavirus.

Posto che ho tanto subito l'impossibilità di andare a trovare le mie figlie e la mia nipotina che vivono fuori la Sicilia, ho cercato di dare un valore alla mia clausura ascoltando musica (mi sono registrata alla Filarmonica di Berlino), leggendo o rileggendo libri che amo moltissimo, facendo del bricolage e non ultimo ricamando per alcune mie amiche che hanno gradito tanto e ciò mi ha riempito di gioia.

Maria
Palermo

* * * * * *

Il mio pensiero sul Covid-19 riguarda la mia sfera personale.

Dopo un primo momento di pensieri affastellati e confusi nel valutare il difficile momento storico, ho fatto lavorare principalmente la parte razionale del mio cervello, la mia esperienza di manager aziendale e quindi ho vissuto un periodo in cui l'organizzazione ed il controllo, anche degli stati d'animo, ha avuto la prevalenza.

Poichè ho imparato sul campo che i migliori affari, i momenti migliori si vivono in tempi di controtendenza e di difficoltà, ho progettato le basi per un futuro diverso dal precedente, analizzato me stessa, ridisegnato nuovi obiettivi a medio e lungo termine e creato i presupposti per un vero cambiamento sia sul piano personale che professionale. Ovviamente l'attenzione a quanto è avvenuto nel mondo ha condizionato fortemente il mio presente e condizionerà anche il mio futuro.

Il dolore nel volto di tanti mi ha segnato!

Resto grata alla vita per essere qui insieme a Voi.

Maria Grazia
Palermo

* * * * * *

Quando si vivono tempi eccezionali è la normalità che ti manca. Domani mi sentirò libera dentro, ma improvvisamente ho paura. Paura di restare intrappolata nel mio guscio. Ma anche paura di uscire fuori, in un fuori insidioso in cui non sono più abituata. Paura di avere perso la corazza per affrontare gli altri, paura di non essere brava a tornare quella di prima. Ho scoperto il silenzio profondo e ho imparato a gestire con sistematicità il mio tempo.

Floriana
Palermo

Ragusa fortunata e virtuosa

Fra tutte le province siciliane è stata la meno colpita dal Covid-19, ma nonostante ciò la città tutta si è attenuta scrupolosamente alle regole dettate dal governo: sembrava una città fantasma.

La quarantena ha rappresentato l'occasione di avere più tempo per se stessi e per le proprie passioni. La cucina accomunava un po' tutti con sperimetazioni di vecchie e nuove ricette e sopratutto del pane fatto in casa per non uscire; figurarsi che non si trovava più il lievito e spesso era difficile reperire anche la farina.

Giunti alla fine di questa fase di quarantena la speranza è quella di ritornare al più presto alla normalità nel rispetto delle regole, riflettendo su come organizzare le prossime vacanze estive per cercare di aiutare il settore turistico molto colpito e per noi una voce molto importante dell'economia.

Maria Carmela
Ragusa



Rose sbocciate su un "muru siccu"

Gioiamo delle piccole cose

Spero solo che il Covid ci renda più umani e più attenti alle cose veramente importanti della vita; per esempio poter riabbracciare i figli e fare una carezza ai nipoti. Guardare le cose e vederle: i fiori sono sempre sbocciati, il pane appena sfornato ha sempre emanato un profumo di buono, ma non lo abbiamo mai percepito come ora. Impareremo a gioire delle piccole cose.

Cettina
Catania

Al tempo del coronavirus

In questo periodo noi tutte abbiamo vissuto con grande apprensione, nonostante il nostro amato sud Italia non abbia pagato il conto salato presentato al nord. Tutte noi hanno condiviso la drammaticità del momento confrontandoci con i cari che vivono lontano, comprese le nostre amiche Fornelle sparse per la penisola, alle quali rivolgiamo ancora un pensiero affettuoso.

Ebbene la vita prolungata tra le pareti domestiche ha fatto sì che l'amore per la cucina si ravvivasse nello spirito più aderente e consono alle finalità principali del nostro Club, tra cui spicca la solidarietà. Il nostro impegno quotidiano rivolto alle nostre famiglie ed alle persone con le quali abbiamo condiviso la nostra amorevole passione ha dato i suoi frutti, come sempre del resto, creando calore e gioia laddove, in questi mesi sembrava davvero difficile scorgerne. Il lento trascorrere del tempo ha favorito la crescita dei rapporti tra di noi attraverso il confronto nelle nostre amate cucine, teatro di innovazioni e ideazioni che come sempre ci hanno coinvolto donandoci quella serenità in parte perduta.



Un pane

Assai stimolante è stato l'intento di tenere un comportamento virtuoso per favorire l'economia domestica, che con la complicità del tempo a disposizione ci ha permesso di inventare pietanze inedite evitando di eliminare cibi ancora commestibili ma "avanzati". Tra di noi amiche del Fornello, si è diffusa in questo periodo, la pratica del fare il pane in casa utilizzando farine del territorio, fino a cimentarci nel misterioso processo per realizzare il lievito madre, il cui fascino scaturisce dai leggendari racconti intorno a questo caposaldo della storia dell'alimentazione: il pane che cresce è la vita che si rinnova. Nella nostra incessante attività non ci ha mai abbandonato il senso cristiano, vivido nel momento in cui ci siamo ritrovati intorno alla nostra tavola familiare con il pane ed il vino che hanno rappresentato la presenza del Signore in mezzo a noi ed a nostro sostegno, quando le notizie quotidiane disegnavano uno sconfortante e incerto futuro. Il tempo ritrovato, prima di ogni pranzo, di ogni cena, ci ha permesso di ringraziare



Le Fornelle di Cosenza

il Signore per il cibo consumato nei nostri tinelli ritrovando il senso religioso della convivialità.

Non sappiamo quando potremo ritornare a condividere in gruppo la nostra passione per la cucina, siamo sicure però che grazie al Fornello si rafforzerà la nostra amicizia, l'impegno e la passione per il nostro gesto d'amore quotidiano che si concretizza con l'accensione dei nostri fornelli.

Le Fornelle
Cosenza

Restare a casa: una forzatura o un momento di riflessione?

Parlare del Covid-19 su questo giornalino risulta difficile, perché mai avrei immaginato di accostare due concetti così diversi. Un ossimoro così evidente: un'associazione, la nostra, nata per aggregare, condividere, accorciare le distanze, anche solo simbolicamente ed il subdolo Covid-19, il nemico invisibile, il coronavirus che divide, che ci costringe a mantenere le distanze, ad evitare assembramenti, che ci ha privati delle forme più elementari d'affetto e della nostra vicinanza anche a coloro i quali ricadono nella sfera più intima. Basti pensare a quanti genitori, mariti, mogli, figli e parenti hanno lasciato questo Mondo in totale solitudine, senza poter essere consolati, quando, in punto di morte, hanno cercato un viso amico per mitigare la paura dell'ignoto in quell' ultimo addio, con i familiari costretti a casa, assolutamente impossibilitati ad assistere persino al funerale.

Stiamo vivendo le nostre giornate tra mille attenzioni, spesso proviamo angoscia, tuttavia cerchiamo di non farci abbattere aggrappandoci ad un flebile, ma costante, sentimento di speranza, il quale illumina un periodo indiscutibilmente buio, che tutti noi ci auguriamo possa presto avere termine. Intanto, chi non è chiamato ad agire (spesso eroicamente), resta a casa. Per alcuni è una benedizione, perché restare a casa ci fa sentire al sicuro e poco esposti al rischio di contagio; per altri è una forzatura, una limitazione alla libertà individuale, un sopruso che deve essere aggirato con scuse e stratagemmi, nell'attesa della tanto desiderata fine dello stato di emergenza. Personalmente ho considerato la quarantena un periodo di riflessione, nel quale ho avuto modo di apprezzare e di rivalutare tutte quelle attività quotidiane che consideravo banali e scontate; ho avuto l'occasione di riflettere sul senso di tante cose, giungendo alla conclusione che non siamo i "padroni" del Mondo, anzi, non lo siamo di nulla, neanche del nostro corpo, poiché neanche su di esso abbiamo il controllo.

Siamo riusciti a portare a termine missioni spaziali che fino a qualche decennio fa appartenevano alle storie di fantascienza, imprese che ci hanno fatto sentire quasi immortali ed ora è bastato un "banale" coronavirus, che appartiene alla stessa famiglia dei virus che causano il semplice raffreddore, a mettere in ginocchio tutti i continenti della Terra. Probabilmente non sarà il Covid-19 ad estinguere la razza umana, non in questa forma, almeno così ci auguriamo, ma non possiamo negare che il suo passaggio non abbia lasciato il segno.

Ci guarderemo con un po' più di diffidenza quando saremo in un ambiente affollato; probabilmente faremo il gesto spontaneo di girare il viso o di allontanare la testa dalla persona che abbiamo accanto, qualora le venga un colpo di tosse; laveremo più spesso le mani (e questo, tutto sommato, sarà un bene) e porteremo costantemente in borsa un gel disinfettante. Quando riapriranno ristoranti, teatri e palestre, probabilmente non riusciremo ad entrarvi a cuor leggero, almeno all'inizio e così sarà per tutti i luoghi affollati, dall'ufficio postale all'aeroporto.

Ma col tempo tutto si normalizzerà e in un futuro prossimo torneremo alla vita che ben conosciamo, dove era normale scambiarsi un abbraccio ed entrare in un affollato bar del centro per fare colazione. Forse, ciò che non potrà cambiare e ritornare come prima, sarà il nostro approccio più intimo alla vita: i saggi, ma - ci auguriamo - non solo quelli, avranno imparato il valore di un singolo giorno e di tutto ciò che ci circonda, che in questo percorso esistenziale nulla è realmente nostro, ma è soltanto preso in prestito e che nessuno di noi è in grado di decidere autonomamente per quanto tempo "tenere" qualcosa o qualcuno, per cui, quando in un'anonima mattina di aprile ci troveremo a percorrere frettolosamente quel marciapiedi che abbiamo percorso un'infinità di volte assorti nei nostri pensieri, prestiamo attenzione a quella piantina con i piccoli fiori gialli che cresce

tra le crepe, sulle quali poggiamo le scarpe, apprezziamola, diamole valore, dimostriamole gratitudine con lo sguardo, perché, se non ci fosse, ci mancherebbe; proprio come in questo brutto periodo ci è mancata una semplice passeggiata con un amico.

Anch'essa è qui per noi, per rallegrarci, per segnalarci che è di nuovo primavera, per ricordarci che la natura non ha smesso di donare e che la vita, alla fine, rinasce sempre. **Carmela**
Potenza

Cosa si troverà scritto - un giorno - sui libri di storia?

Proviamo ad immaginarlo...

"Correvano spensierati, incoscienti, avidi, egoisti, ambiziosi, superficiali, ostentando più o meno felicità, ma sempre insoddisfatti.

Tutto si modificava attorno a Loro: la natura, la genialità dell'uomo sempre più maltrattata, la scienza sempre più avanzata insieme all'evoluzione cibernetica e telematica, l'avvicendarsi di scoperte in tutti i campi, ecc. ecc.

L'uomo credeva di avere raggiunto sostanzialmente il benessere, nulla più appariva impossibile, il concetto sociale sempre più esigente pronto a discriminare tra ricchi e poveri; la ricchezza - in gran parte del mondo - era l'unico dio venerato, mentre da altre parti si combattevano guerre assurde per fame, religione, conquiste di territori ed altre mire espansionistiche senza interruzione di continuità...

Poi un giorno insospettato è arrivato – come un ciclone inarrestabile – il Virus che ha fermato quella corsa, ha affermato la sua livella mettendo tutto e Tutti a tacere: le città, i giardini, i cieli, le strade, l'economia... dando ad ogni cosa una configurazione irreale.

Quel ciclone è dilagato nel mondo e l'uomo - impreparato a lottare contro un nemico invisibile e subdolo - ha dapprima cercato ricorso in iniziative individuali, nella speranza di arrivare presto a formule vincenti e condivise.

Si era ormai aperta una grande finestra verso l'affermazione del Bene Comune...".

Fausta
Perugia

* * * * * *

Pietosa illusione

Ebbra di silenzio, contemplo l'orgogliosa solitudine dei palazzi dell'Acropoli le cui pietre ricordano le pestilenze mentre la superbia dell'uomo aveva relegato ad antichi evi i morbi falcidiatori.

Quando mai si sarebbe pensato di doversi rintanare nel 2020?

Se non fosse per il dolore di troppa gente, mi cullo serenamente in questo limbo di tempo sospeso, assaporando momenti di riflessione e introspezione che vorrei altrettanto virali di Coronavirus; pietosa illusione! Oscillo tra speranza e indignazione pregando il Cielo che illumini coloro incaricati di reggere il timone. **Monique**
Perugia

* * * * * *

Coraggio e pazienza

Buongiorno, oggi 20 aprile, mi sono svegliata alla solita ora e come ogni mattina la cosa strana che mi colpisce è questo silenzio irreale che mi circonda. Apro la finestra, guardo fuori, niente rumori, il sole illumina il giorno, tutto è fermo e immobile, sento solo il cinguettare degli uccelli.

Non è poca cosa, anzi, la natura che segue il suo corso è la certezza che la vita continua; e allora mi dico: facciamoci coraggio, allontaniamo i cattivi pensieri, armiamoci di pazienza, pensiamo positivo e speriamo con tutto il cuore che anche questo brutto momento diventi un insegnamento a riflettere per vivere un futuro migliore. **Graziella**
Perugia

Nella condivisione della cucina il futuro del mondo

L'Italia è divenuta una grande cucina e preparare pietanze ci ha aiutati a non sentire il silenzio che ci ha accompagnato nei giorni di lockdown. Pentole e padelle, cucchiai e mestoli sono diventati gli strumenti di un'orchestra per una musica che ha riempito le nostre case. Gli italiani si sono scoperti tutti cuochi o cuoche, farina e lievito sono stati i prodotti spariti dal mercato già dai primi giorni di pandemia. *Sì la cucina è stata la cura italiana all'isolamento.*



Conviviale a tema: Sigismondo Betti. S. Nicola che riscuscita le pernici, 1726 - Prato Palazzo della Provincia
Atmosfera pre-Covid. A quando ancora?

Noi Fornelle eravamo già pronte, con la nostra passione coltivata da decenni, a sfamare, ma soprattutto divertire con ricette inusuali, il nostro pubblico affezionato: la nostra famiglia. Pronte ad inondare le nostre case con il profumo di soffritti e arrosti, di pane appena lievitato e di torte per la colazione per condividere la nostra passione e offrire soprattutto un momento di normalità. *Sì la cucina questa volta ha fatto compagnia a tutti noi.*

Un tempo ad unire l'Italia fu un libro divenuto un caposaldo della cultura italiana, "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi pubblicato nel 1891. Nel 2020 l'Italia e le Fornelle si sono ritrovate unite nonostante le limitazioni imposte ed il web è divenuto un alleato per continuare a scambiarci ricette ed emozioni del gusto condividendo sulle nostre chat i piatti preparati. È divenuto un modo per continuare a sentirsi vicine ed abbiamo raccontato un'Italia positiva. *Sì la cucina ha confermato di essere una cura contro la solitudine, l'isolamento, la pandemia.*

La vita che verrà sarà diversa, ma la cucina sarà sempre con noi. Le mascherine saranno compagne dei nostri grembiuli "griffati" con il nostro Fornello. Abbiamo scoperto il valore di un bene prezioso che avevamo usato ogni giorno senza rendersi conto del suo essere indispensabile. Anche da questo disastro, da questo virus squassa mondo venuto dall'Asia che ha sconvolto le nostre vite, abbiamo imparato che dobbiamo ascoltare la natura, rispettarla e creare un nuovo equilibrio se vogliamo lasciare un futuro migliore alle giovani generazioni utilizzando prodotti sempre più green e italiani. *Sì la cucina può fare molto per il futuro del mondo e noi ne saremo protagoniste.*

Siamo di fronte ad un nuovo inizio, faremo un passo alla volta, grazie alla scienza, alla ricerca, alla capacità dell'uomo di trovare soluzioni ai problemi, torneremo libere a sorridere.

Abbiamo dimostrato di essere un paese unito e coraggioso e anche noi Fornelle nel nostro piccolo mondo abbiamo pensato al domani con l'ottimismo e la forza che ci rende orgogliose di essere italiane. Le donne sono brave a sognare e a sperare e oggi possiamo immaginare il momento in cui ci rimetteremo in viaggio, ritroveremo le nostre strade, i nostri incontri con tutte le Fornelle d'Italia È proprio la consapevolezza che torneremo alle nostre vite che ci dà il coraggio di continuare a cucinare ogni giorno guardando il futuro attraverso i colori di una zuppa, i profumi di un soffritto e il sorriso dei nostri cari intorno ad una tavola.

Avremo ancora voglia di colore e allegria, di profumi e sapori e di cucinare ancora.

Marzia
Prato

Ecologia e urbanistica

Finita la pandemia spero che ripenseremo al modo di vivere, di progettare le abitazioni in modo tale che le persone possano lavorarvi, di dimensioni tali che non sia complicato muovervisi. Le città dovranno essere progettate per spostarvisi con le macchine bici moto elettriche. Questa pandemia ha dimostrato quanto siamo tutti uguali non facendo distinzioni fra esseri umani, la mia speranza è che la scienza scopra presto un vaccino per ritornare ad una vita normale anche se normale non sarà più!

Anna
Chiusi

Dal Coronavirus abbiamo imparato:

1) Che il miglior modo di apprezzare qualcosa è non riuscire ad averla per un pò di tempo.
2) Che non è quello che succede che è importante. È importante quello che si può fare quando le cose succedono.
3) Che l'autocommiserazione è una perdita di tempo.
4) Che le giornate possono sembrare lunghe, ma la vita è breve.
5) Che dimenticare le cose negative è altrettanto importante quanto ricordare le cose positive.
6) Che si può tenere duro molto più a lungo di quanto si crederebbe.
7) Che la solitudine non è un modo di vivere, ma una parte della vita.
8) Che le preoccupazioni spesso sostituiscono le azioni.
9) Che le donne si adattano meglio e più in fretta degli uomini alle situazioni difficili.
10) Che il corpo ha miracolose capacità di guarire sè stesso.
11) Che, non sempre, parlare tanto dei problemi aiuta a risolverli.
12) Che preparare e mettere in forno un dolce, può farti dimenticare le amarezze.
13) Che non c'è miglior detergente di una coscienza pulita.
14) Che non è mai troppo tardi per migliorare.



15) Che, come ha detto Papa Francesco, pensavamo di rimanere sani in un mondo malato.
16) E.. abbiamo imparato che abbiamo ancora tante cose da imparare.

Vi abbracciamo tutte con grande affetto e speriamo di incontrarci presto

Donatella e le Fornelle
Firenze

Siamo nate per rinascere

1) Viviamo dolorosamente nel presente, ma concentriamoci sul futuro. Quando ci rivedremo ci troveremo con una nuova ruga, qualche chilo in più, una mascherina sul viso, uno sguardo nuovo, ma saremo sempre quelle di ieri perché tutto quello che passiamo è fatto per ritrovarci ancora con la gioia di sempre.
2) Lo stare così isolate è servito a farci guardare con occhi diversi tutto il bello che ci circonda, ad apprezzare anche le piccole cose, a desiderare la vicinanza di tutte le persone a noi care e ne usciremo sicuramente migliori.
3) Nei momenti bui della vita alziamo la testa e cerchiamo il nostro raggio di sole.
4) Quando il vento si alza fatti foglia.
5) È per rinascere che siamo nate.
6) Prima avevamo le persone vicine, ma non il tempo, ora abbiamo il tempo, ma non le persone.
7) In questo momento così buio mettiamo in pratica la pazienza, la calma, la creatività, specialmente in cucina, cercando un modo per adat-



Un ospedale ai tempi dell'influenza "Spagnola" 1918-1920

tarci a questo cambiamento.

8) Finalmente, dopo questa clausura forzata, uno spiraglio di luce.
9) Abbiamo passato momenti di perplessità, dubbi, rabbia, paura, tristezza, sconforto, ma in fondo ci ha sempre sorretto la speranza di ritornare alla vita di sempre, anche se il coronavirus lascerà in noi un segno indelebile.

Le Fornelle
Montecatini-Pescia

Così abbiamo sconfitto il demone

Un demone, all'improvviso, ha sconvolto la nostra vita e le nostre abitudini; un demone che, secondo le credenze degli antichi, mette alla prova l'essere umano e lo sottopone a prove durissime.

Sentimenti di ansia, di preoccupazione, di paura, per giorni e giorni hanno pervaso ciascuno di noi e non ci hanno ancora del tutto abbandonato.

La distanza forzata ci ha tenuto lontano da parenti, da amici; abbiamo sofferto nel vedere le profonde sofferenze che hanno devastato gli abitanti di intere città facendoci sentire sempre più disarmati.

In questi giorni di solitudine ci è mancata la "vita" del club: abbiamo avuto nostalgia dei nostri incontri, delle conviviali, del lavoro insieme in cucina che il distanziamento sociale ci ha impedito.

Non ci siamo date per vinte: istintivamente abbiamo iniziato ad inviarci messaggi, incoraggiamenti e foto di piatti sperimentati. Siamo riuscite così ad allontanare, almeno un poco, il senso di solitudine e di profonda tristezza dei giorni più terribili.

Sopratutto abbiamo riscoperto i valori che cementano il nostro club: la solidarietà e una profonda amicizia, che, certo, sapevamo di avere, ma forse non pensavamo fossero così autentici.

Sono questi i valori "veri" che non devono mai essere trascurati perchè danno la forza per fronteggiare qualunque demone negativo.

Le Fornelle
Lucca

Impressioni sulla quarantena per il coronavirus

L'intero pianeta sta attraversando uno dei periodi più bui e angoscianti della storia dell'umanità, siamo costretti a stare in casa, a tenere un livello di attenzione altissimo per non permettere al virus di diffondersi e mietere vittime.

Tutto ciò, però, non deve trasformarsi in momenti di isolamento o disperazione, ma ci deve far sentire più vicini e uniti come, forse, non siamo mai stati, per raggiungere un unico obiettivo.

Noi Fornelle spezzine, quando abbiamo momenti di tristezza, ci confortiamo, ci abbracciamo virtualmente, ci stringiamo alle amiche che hanno i figli e i nipoti lontani, alcuni in prima linea nella battaglia contro questo nemico invisibile; ci sentiamo famiglia.

Ci raccontiamo anche le nostre giornate, ci scambiamo opinioni, consigli e anche ricette.

La storia ci insegna che nei periodi di maggiori difficoltà sono nate le cose più importanti.

Confidiamo che tra poco tutto ripartirà e anche noi ci ritroveremo per le nostre Conviviali, con i nostri manicaretti, le nostre competenze e la nostra cultura.

"Non temete i momenti difficili, il meglio viene da lì"
- Rita Levi Montalcini

Le Fornelle
La Spezia

Il dono inaspettato del Covid-19

Alla fine di gennaio la notizia che in Cina fosse esplosa una nuova epidemia, mi ha allarmato perché mio figlio Andrea si trovava in viaggio in India, ma dopo aver visto la mappa dei luoghi interessati, mi

sono tranquillizzata... erano lontani... anche dall'India fortunatamente... Ogni giorno che passava, però, non potevo fare a meno di sapere come stava evolvendo quella situazione... arrivavano notizie sempre peggiori da quel cerchio rosso che da un giorno all'altro s'ingrandiva sempre più. Quella cosa lontana stava diventando il mio pensiero di sottofondo, fino a togliermi le sicurezze anche dei miei programmi personali... come l'intervento all'anca previsto per marzo, revocato d'istinto già a febbraio nonostante le rassicurazioni di assoluta normalità da parte della struttura di Alessandria dove ero prenotata...

Ma l'epidemia dal lontano H... che pareva così lontana arrivò velocemente in Italia nei nostri luoghi. Questo per ripercorrere quelle settimane in cui inesorabilmente quella situazione lontana è esplosa qui, in Italia nei nostri luoghi, Lodi, Codogno, Crema dove ho vissuto appena sposata, cioè a pochi chilometri di distanza dal nostro rifugio... la nostra casa.. Il mondo esterno, le nostre città, i luoghi del lavoro, dello svago erano diventati improvvisamente pericolosi, non più fruibili...

Senza accorgercene siamo entrati gradatamente in una nuova dimensione, senza il rumore delle macchine, senza più nipotini da prendere a scuola e all'asilo, quella del silenzio che ti fa fischiare le orecchie, interrotto solo dall'inquietante scia delle sirene delle autombulanze che echeggia a lungo su per la valle in cui abito. In quel periodo, il momento più atteso della giornata era alle 18 quando arrivavano le notizie ufficiali sui contagi... con la speranza di sentire notizie confortanti che ci alleggerissero il cuore.

Passato il primo impatto di queste buie giornate in cui il dolore per quanto stava accadendo nelle nostre città ci ha paralizzato totalmente, complice anche lo sguardo introspettivo nelle nostre vite, è arrivata la reazione di vita, forse per esorcizzare il male che stava portando via tanti nonni ed amici sconosciuti o conosciuti. Sono riaffiorate le risorse nascoste che abbiamo... specialmente noi donne, abili a neutralizzare, come se predisposte dalla Natura, i colpi bassi dell'esistenza.

Ho cominciato a pensare, giorno per giorno, ad un progetto delle cose da fare, quelle che mi piacciono e dànno soddisfazione. Come tutte, penso, ho cominciato a mettere ordine ovunque, nei cassetti, negli armadi... ho messo mano ad oggetti nascosti e dimenticati per anni... recuperato stoffe acquistate e lasciate lì... Ho fatto un sacco di piacevoli scoperte ed è arrivata la voglia anche di rimettermi a cucire... cosa che i nipotini, presenti su Skype, hanno apprezzato mandandomi incalzanti e strane richieste per i loro giochi... Ho cominciato a passare tanto tempo in cucina, dove ho lasciato, senza mai più riporla, la madia di legno coi bordi alti che avevo comprato durante un viaggio nei vicoli di Bari Vecchia... Ogni giorno mi sto divertendo a fare gli esperimenti con l'utilizzo della mia pasta madre di quattro anni... dolci e salati di tutti i tipi, pane, focacce, pinse, croissant e baba'... Ho reinventato il giardino con nuove piante e fiori...

Dal tardo pomeriggio in poi "depongo le armi" per dedicarmi alle coccole per l'anima... la Messa in diretta alle 18 col mio ex parroco preferito, un ragazzo per me straordinario, studioso della Comunicazione via web che in prima serata organizza videoconferenze e dirette in temi molto coinvolgenti e piacevoli come la lettura dei libri suggeriti. La serenità che mi accompagna in questo periodo di isolamento dai primi di marzo, è il motore di diverse attività abbandonate da tempo e riprese ora tranquillamente in modalità "risparmio energetico"!!

In questi mesi, insieme all'assistere a tanto dolore, abbiamo conosciuto tanta generosità d'animo, tanta abnegazione ed empatia per chi soffre, regalata senza risparmiarsi o desiderio di protagonismo che è arrivata dritta al cuore e alla coscienza di ognuno. Questo è il dono inaspettato del coronavirus, che, se sapremo conservare, migliorerà la nostra vita. Si, io sono tra quelli che pensano che questa esperienza, nonostante il buio, ci lascerà più ricchi, con un cuore più attento alla sofferenza altrui...

Un grande e lungo abbraccio fraterno, da Sud a Nord che avvicini tutte le Fornelle d'Italia intorno alla nostra presidente Gisella ed al Consiglio Nazionale.

Mina
Genova

* * * * * *

I fiori del bene e del male

Domenica 10 maggio 2020
Genova, Mura dello Zerbino,
dal terrazzo a Sud del numero 8...
Sto andando in questi giorni di ricerca e abbando-



Maria Cristina - Il roveto ardente. Olio su tela, 50 per 60

no, a ritrovare quei valori, e l'eco di quei momenti, che tanto avevano importanza nella mia vita e in quella dei miei amici, dei miei cari. Provo a riscrivere un diario neutro del passato, alla ricerca di un tempo perduto. Di Madeleines non solo gustative, che consideravo indispensabili al mio benessere quotidiano. In questi giorni, nei quali, ormai sola da due anni, dopo la perdita di mio marito, ogni tanto, ho il coraggio di riprendere in mano le vecchie cose e di provare ad annusare profumi, a gustare cibi, a toccare stoffe, ad ascoltare musica, a guardare luoghi, persone e cose, con occhi diversi, mi rendo conto che la forzata clausura, con la serrata del lockdown, avrebbero potuto procurare un disastro emotivo. Non credo sia merito mio, se ciò, sino ad ora, non sia successo.

Ritengo che la scrittura e la volontà di annotare molte cose, che prima non mi parevano importanti, mi abbiano, in qualche modo, sollevato dalla faticosa quotidianità del vivere. Per questo, ora, dal terrazzo a sud, sto prendendo nota di quanto io vedo e con me vive, guardando dall'alto, giù, in fondo alla mia strada. E, come scriveva Dante, "quando Amor mi spira, noto, e a quel modo ch'e' ditta dentro vo significando"... e noto per me e per voi...

Si aprivano ampi e chiari gli ombrelli da sole, negli stretti cortili grigi che solo rossi carnosi gerani abitavano, fra grappoli di glicine viola e piccoli e teneri mobili da giardino in midollino, piccole sedie in vimini dagli stinti cuscini a fiori variopinti e tavolini, coperti da tovagliette di chintz, un po' stinte, che erano stati riposti nelle cantine e mai più usati. Perché diverse erano le nostre primavere. Le nostre estati. Sprazzi di luce fra una spiaggia e un viaggio. Allegre cene di addio con gli amici, prima di ogni partenza. Progetti a non finire, per eventi che ci sembravano importanti. Tappe fondamentali di una vita che ora ci appare abbastanza vuota.

Si aprivano gli ombrelloni dei cortili come fiori d' ibisco a mezzogiorno, come i cuori degli abitanti delle case, al lieve tepore che già sapeva d' estate e al profumo delle piante del Sud e si appoggiavano alle verdi poltroncine e ai loro variopinti cuscini un po' *fanés* donne con i lor piccoli preziosi lavori. Uncinetto, ricamo, un golfino a maglia per l'ultimo nato. I lavoretti, come li chiamava la Mamma, così umili e così preziosi. E aprivano i loro libri di scuola le fanciulle, ancora pallide, come in un giardino antico, la piccola fronte corrugata nello sforzo di concentrazione, nel silenzio turbato da altre voci perché, in quell'esiguo ma libero spazio, correvano i bambini, nella ritrovata felicità del gioco all'aria aperta. Gioco, a viso pulito, senza maschere, né fisiche, né mentali. Gioco ritrovato, dopo anni di fatiche mondane imposte e considerate indispensabili: inglese, tennis, catechismo, danza, calcio, pallavolo... l'agenda del piccolo executive, ora travolta dalle nuove regole. E quei bambini, in quel tempo ritrovato, in quel gioco ritrovato, scoprivano la gioia sana e piena del corpo, nella corsa libera, nella bici, nell'acchiapparsi, con lo sguardo affettuoso dei nonni, e ora anche dei genitori, solo per divertirsi. E gridavano gioiosamente e si innalzava, fra i loro gridi, come un canto. Gridavano, come le prime rondini scure, gridavano verso il cielo, inseguendo i loro sogni. Sogni di tempi lontani in cui la libertà ben altro significava, che il rincorrersi in una stretta corte, compresa fra palazzi, parcheggi e pochi, sopravvissuti, alberi antichi. E sognavano. Sognavano di un libero pomeriggio di uno strano, caldo maggio. Ed era libertà di toccarsi, abbracciarsi e ritrovarsi, in fondo alla strada, dove finisce lo spazio del gioco e inizia quello

della vita. Quando, seccati i fiori del male, in un angolo oscuro, avrebbero visto sbocciare i primi fiori del bene. In un nuovo giardino, fra braccia aperte e carezze sui capelli nell'asciugare le piccole fronti sudate, e consolare con un bacio le ginocchia sbucciate e le prime ferite della vita.

In un nuovo tranquillo e assolato giardino.

Maria Cristina
Genova

Un virus di letale potenzialità ci ha assalito

Febbraio 2020: un nemico invisibile è entrato nelle nostre case. Dopo un primo momento di incredulità, un intero paese ha realizzato: non si trattava di un film di fantascienza, né di un riadattamento letterario della peste del 1600 di manzoniana memoria, ma di un virus di letale potenzialità.

Tutto è cambiato, in un attimo, la normalità è diventata un lusso a cui tendere, il silenzio e la solitudine hanno riempito la vita di tutti nella continua attesa di un servizio televisivo, di un articolo giornalistico che facesse chiarezza, che ci rassicurasse. A quando il giorno della liberazione?

E anche il 25 aprile è passato ma il nemico è rimasto. I monitor delle TV ci hanno mostrato file di convogli ordinati di bare senza fiori, numeri sempre crescenti di decessi, appelli disperati di medici che avvertivano la popolazione: gli ospedali e soprattutto le rianimazioni erano al collasso. Le sterili polemiche sono state molte e anche qui come non ritirare in ballo Manzoni mentre descrive il becchettarsi ostinato di 4 capponi portati da Renzo ad Azzeccagarbugli?

Purtroppo lo scrittore lombardo non ha indovinato il finale: non è bastato un acquazzone a liberarci dalla "pestilenza"... Siamo ancora in attesa, chiusi nelle nostre case, mentre un intero paese cerca di rimettersi in moto tra mille pericoli e altrettante precauzioni.

La nostra unica speranza risiede in ciò che ci ha reso sempre liberi: il sapere, quel sapere in cui il popolo italiano ha sempre eccelso... E così ogni nostra giornata si conclude nell' attesa del giorno in cui un'equipe di scienziati donerà al mondo quel vaccino che annienterà per sempre il coronavirus.

E noi Fornelle cosa porteremo di nuovo sulle nostre tavole?

In questi due mesi abbiamo avuto il tempo di impastare, di far lievitare e di sperimentare nuovi ingredienti: quelli della riflessione, della pazienza, della capacità di attendere, della convinzione che nulla capiti per caso e della speranza che da una tragedia come questa nascano significativi miglioramenti per il mondo intero... tutti ingredienti che ci porteremo dentro per poterli condividere al più presto (perché torneremo ad incontraci...questo è sicuro) sulle nostre belle tavole.

Le Fornelle
Imperia

Nel 2020 ricorre l'anniversario di nascita di Pellegrino Artusi

Il 2020 avrebbe dovuto essere un anno particolarmente ricco di celebrazioni. Modigliani e Fellini, Collodi e Raffaello sono solo alcuni grandi personaggi della nostra storia che, se tutto fosse andato come previsto, sarebbero stati omaggiati in occasione dei loro anniversari di nascita o di morte. Tra questi c'è anche Pellegrino Artusi, padre riconosciuto della lingua e della cucina domestica italiana, nato il 4 agosto 1820 a Forlimpopoli.

Ghiotta quindi l'occasione per celebrare il bicentenario della nascita dell'autore de "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" con una conviviale a tema in "stile Club del Fornello": mattinata a far la spesa (se possibile senza fretta e alla ricerca dei prodotti migliori), pomeriggio a spadellare in compagnia (per me l'essenza del Fornello, il cuore della giornata, fatto di momenti di scambio, collaborazione, amicizia ed intimità assolutamente impagabili e irrinunciabili. Mi dispiaccio sempre per coloro che non possono partecipare) e serata di degustazione.

Questo era il programma che noi piacentine avremmo voluto realizzare il 22 febbraio scorso... ma gli eventi hanno preso una brutta piega, e come tutti sappiamo, il mondo si è trovato ad affrontare questa enorme sciagura chiamata Covid-19.

A 3 mesi di distanza voglio credere che il peggio sia passato e che d'ora in avanti le cose non potranno che migliorare. Nell'attesa di tornare alla norma-

Risotto ai funghi di Pellegrino Artusi



Ingredienti x 4 persone

300 g riso vialone nano
½ cipolla piccola
1 carota media
1 gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo tritato
4 porcini freschi medi
salsa di pomodoro
brodo vegetale
parmigiano reggiano grattugiato
olio extra vergine d'oliva
sale fino iodato
pepe nero in grani

Mondare e lavare cipolla, sedano e carota, quindi ridurli tutti in piccola dadolata tagliandoli prima a strisce per il lungo, poi a cubetti trasversalmente.

Pulire i porcini raschiando il gambo e asportandone le parti legnose, poi eliminare i residui di terra con un panno umido, quindi tagliare anch'essi a cubetti piccoli come le verdure. Privare lo spicchio d'aglio del germoglio centrale e tritarne un pezzettino (quantità variabile in base ai gusti) poi unirlo ad un cucchiaio colmo di prezzemolo tritato.

Diluire un bicchiere scarso di salsa di pomodoro in circa un litro di brodo e portarlo a bollore, poi abbassare la fiamma e tenerlo al caldo.

Preparare il risotto: rosolare la dadolata di cipolla, sedano e carota in una pentola antiaderente con un poco di olio e il trito di aglio e prezzemolo, quando le verdure avranno preso colore unire funghi e far rosolare ancora per un paio di minuti a fuoco vivace e mescolando spesso.

Versare il riso nella pentola e farlo tostare rigirandolo bene nel condimento di verdure e porcini fino a quando i chicchi diventeranno leggermente traslucidi, quindi iniziare ad unire il brodo vegetale caldo, 1 o 2 mestoli alla volta, quel tanto che basta per coprire il riso a filo, regolare di sale, insaporire con una macinata di pepe macinato fresco e portare a cottura il risotto aggiungendo brodo man mano che verrà assorbito.

Servire il risotto coi funghi porcini spolverato con prezzemolo fresco tritato e accompagnato da grana grattugiato a parte.

(Questa ricetta viene bene anche utilizzando 500 g di funghi porcini congelati o 40 g di quelli secchi fatti prima reidratare in acqua tiepida per almeno 20 minuti).

lità però si continua a mangiare e cucinare e allora ho pensato di dare il mio contributo a questo numero del Notiziario proponendovi la mia versione della ricetta del risotto ai funghi "dell'Artusi".

Mi auguro che stiate tutte bene, voi e le vostre famiglie, e nell'attesa di rivedervi vi invio un abbraccio.

Patrizia
Piacenza

* * * * * *

Preghiera per le amiche

Buon Dio
Custodisci nel Tuo Amore Misericordioso queste mie amiche.
Sei Tu che me le hai fatte incontrare,
sei Tu che me le hai messe accanto,
sei Tu che le hai scelte,
affinché possiamo camminare insieme.
Ti offro, la simpatia, la gioia, la gentilezza
che mi hanno dimostrato sempre.
Ti offro anche le loro angosce, le delusioni
e le stanchezze del vivere quotidiano.
Fa' che possiamo condividere sempre le emozioni
e illuminaci nei momenti di dubbio e di incertezza.
Rendici disponibili all'ascolto, in modo da poterci sempre sostenere e consolare a vicenda nelle avversità della vita!
Amen

Assunta
Piacenza

* * * * * *

Mah!

Lucina in fondo al tunnel, dopo la tristezza di questi interminabili giorni con tanta sofferenza.

Immagino ragazze svolazzanti, eleganti con foulards multicolori al vento, pronte al cicaleccio nella gioia dell'incontro, pronte ad assaporare cibi fragranti, dolci stupendi, nelle più belle cornici italiane e non, in piena libertà. Libertà, che bella parola libertà. Libertà di muoversi, di partire, di volare, di incontrarci da nord a sud, che bene prezioso, la libertà non ha prezzo...

Nell'attesa, di quando potremmo rincontrarci, *ovvio* con mascherina d'ordinanza, un abbraccio.

Mina
Piacenza

* * * * * *

Una linea immaginaria

Un caffè veloce in cucina, mio marito sotto la doccia, colazione per tutti e le antine delle finestre socchiuse nella camera dei cuccioli. Le urla di Bianca e Lorenzo non si facevano attendere, le sentivo dal bagno mentre mi vestivo; poi una voce adulta a cercare di rimettere in ordine le cose.

Era mio marito che iniziava a lavare e vestire i bimbi per poi fargli fare colazione; lo raggiungevo con un occhio sempre sull'orologio e tutti e quattro, poco dopo e come per magia, eravamo sul terrazzo.

I rituali erano sempre gli stessi, la corsa dei bimbi a chi schiacciava per primo il pulsante dell'ascensore, chi arrivava primo al pulsante del cancello e poi lo stop, quasi militaresco, sulla linea del portone. Una linea non valicabile senza il papà o la mamma perché era troppo pericoloso uscire da soli; le macchine sfrecciavano veloci, il bus passava di fretta e le persone camminavano con lo sguardo sul proprio *device* per ritagliarsi un'illusoria fugace libertà e senza prestare attenzione a dove andavano.

In questi giorni mi capita spesso di pensare a quella linea immaginaria. Era così faticosa da scavalcare; oltre c'era il dovere, le corse e le responsabilità che solo sporadicamente potevano essere intervallate dal piacere di alcune relazioni personali. Aveva un sapore un po' amaro, il sapore di un mondo che era lì ad aspettarci, inesorabilmente, ogni giorno, come lo era il pulsante dell'ascensore per i nostri figli. Inesorabilmente il "*mondo là fuori*".

Oggi mi chiedo come ho fatto a scavalcarla così tante volte senza mai essermi resa conto che non mi separava semplicemente dal "*mondo là fuori*", ma dalla "*vita*".

La vita intesa nella sua accezione più ampia, ove tutto accade; oggi, fuori dal mio portone, non c'è più nulla di quello che c'era prima, c'è solo la surreale impossibilità di sapere se stiamo guardando il secondo tempo di un film a lieto fine o i primi 10 minuti di un film dell'orrore. E non è facile far finta che non sia così. Non è facile sul lavoro (con le colleghe e con i clienti), in casa e nei rapporti personali. Non è facile per chi capisce, ma paradossalmente è ancor più difficile per chi, schiacciato un tasto sull'ascensore, era poi libero di esplorare il mondo.



27 marzo 2020

Il mio pensiero è rivolto a tutte quelle donne inarrestabili (per forza e per dovere), forti loro malgrado, che lottano anche per la mia famiglia. A loro vorrei potesse arrivare una mia carezza, piccola e leggera come i baci che mi danno i miei bimbi prima di fare la nanna e che possa dar loro la forza di vincere anche questa sfida che ha il sapore dell'impossibile (sempre che per noi donne, esistano davvero delle sfide impossibili).

Federica
Piacenza

* * * * * *

Finirà la tempesta?

Invio un piccolo brano, molto significativo in questi tempi, tratto dal romanzo "**Kafka sulla spiaggia**" del giapponese HaruKi Nurikami:

"Quando la tempesta sarà finita probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e ad uscirne vivo. Anzi non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero.

Ma su un punto non c'è dubbio. È che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che è entrato".

Silvia
Piacenza



Papa Francesco. "La paura, il dolore, la preghiera universale"

* * * * * *

Non sono la benvenuta!

È successo! Quello che temevamo, ma che ci sembrava lontano, che ci arrivava dallo schermo della televisione che a volte guardavamo con aria distratta, è successo. Il famigerato virus Sars - Cov-2 è tra noi.

A volte non hai tempo di accorgertene le cose capitano in pochi attimi.

Mi sono rifugiata nella casa al mare, dove penso di sentirmi al sicuro, ma quasi subito avverto nelle persone che incontro qualcosa di diverso che al momento mi sfugge, ma che con il passare delle ore mi appare chiaro: non sono la benvenuta.

Inizia la caccia ai "foresti", così qui sono chiamati i turisti, con tanto di denuncia alle autorità comunali.

Un tumulto di sentimenti affollano il mio animo: disagio, smarrimento, delusione, collera.

Subito penso all'ottobre del 2018 quando il Tigullio fu devastato da una terribile mareggiata, allora ci fu un invito ai turisti a non abbandonare la cittadina e i "foresti" risposero davvero in moltissimi, l'estate non fu mai così affollata.

Come cambiano le cose! ...ma non dovevamo sentirci tutti più solidali, più disponibili, ma siamo proprio sicuri che il mondo cambierà dopo questa tragedia? Sinceramente sono un po' pessimista. Forse non basteranno anni.

Anna
Piacenza

* * * * * *

Nostalgia

Avevamo un mondo bellissimo e la possibilità di godercelo
Avevamo la libertà di passeggiare in quel mondo bellissimo
Avevamo tanti o pochi amici e la possibilità di goderci la loro compagnia
Avevamo...
Avevamo...
Quante volte abbiamo ringraziato il Cielo?
Ora, forse, paghiamo la nostra ingratitudine.

Giulia
Piacenza

Un momento difficile

Sono molto felice di poter finalmente comunicare con le Fornelle di tutta Italia. A Parma abbiamo passato un momento difficilissimo. Per fortuna noi stiamo tutte bene, ma molto provate!

Adesso abbiamo molta voglia di poter incontrarci di nuovo! Dovremo pazientare ancora un po', ma poterci rivedere sarà bellissimo!

Un caro saluto a tutte sperando che stiate tutte bene!

Un abbraccio (a distanza).

Monica
Parma due

Così a Reggio Emilia

Dobbiamo imparare a vivere di amore e di fede, e riappropriamoci di parole, nel loro vero significato, come solidarietà, rispetto dell'altro, educazione, insegnando il primato del servizio, la sdrammatizzazione dei conflitti e la fuga dal protagonismo.

Mariella
Reggio Emilia

* * * * * *

Siamo fortunate ad essere unite nella passione della cucina.

Lo scambio di idee e di consigli, le foto dei piatti preparati, anche se a distanza, ci ha tenuto compagnia. La cucina per noi è una *cook therapy*.

Michela
Reggio Emilia

* * * * * *

Tanti pensieri speciali ad una generazione che ha visto la guerra, a tante persone anziane che ci hanno lasciato, in solitudine senza una carezza, senza neanche un ultimo abbraccio.

Se ne sono andati i nonni e, con loro, l'esperienza, la comprensione, la pazienza, la resilienza, il rispetto, pregi ormai dimenticati.

Anna, Luciana
Reggio Emilia

* * * * * *

Ci siamo emozionate e abbiamo pianto davanti all'applauso, lungo e scrosciante, fatto ai medici nel piazzale del nostro ospedale da parte delle forze dell'ordine.

Il sole era splendente e il cielo di un azzurro mai visto: la speranza quel giorno era viva più che mai perché le cose potessero migliorare, grazie alla tenacia di chi è stato in prima linea e grazie al rispetto reciproco di chi assisteva in silenzio.

Marta e Biancarosa
Reggio Emilia

* * * * * *

Ci siamo addormentati in un mondo, ci siamo risvegliati in un altro. Le persone in gabbia, la natura rinasce e continua la sua vita, ed è bellissima. Saremo obbligati a rispettarla appena liberi.

Manuela
Reggio Emilia

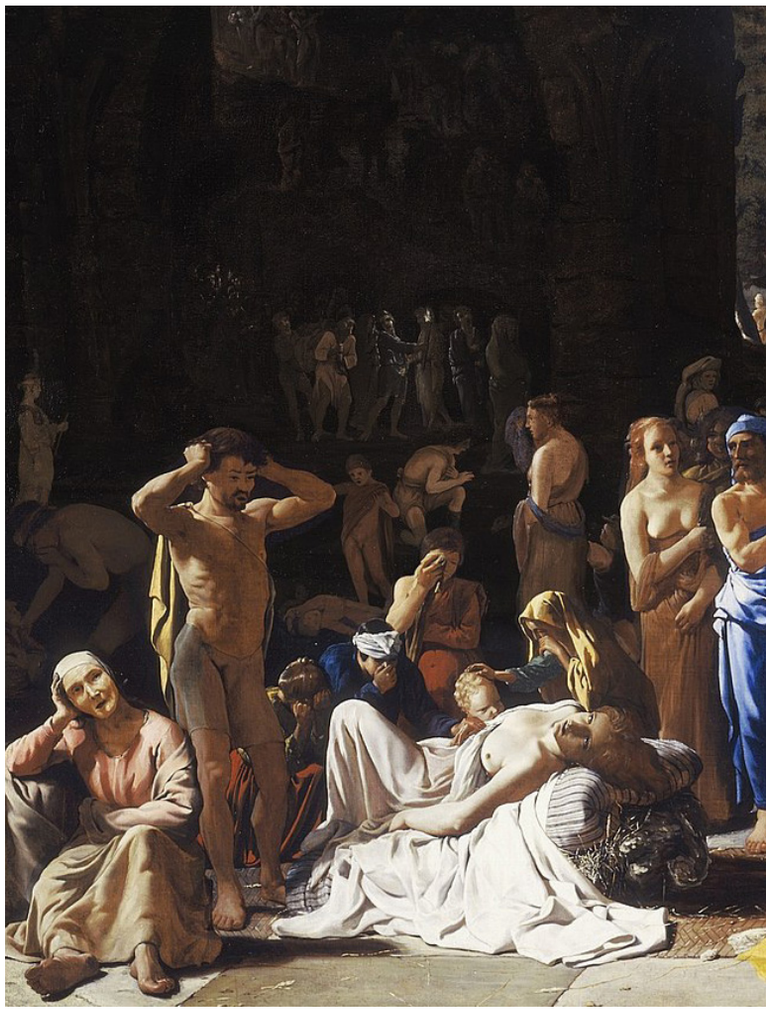
* * * * * *

Ci siamo aggrappate alle cose più semplici che rimangono, però, le più vere, che ci ricordano quale è il senso vero della vita: famiglia, amore, emozioni.

Betty, Federica, Margherita
Reggio Emilia

* * * * * *

Ecco una ricetta scambiata in chat che ci ha veramente dato allegria, perfetta per il nostro Club:



Ricetta del buongiorno

2 cucchiai di pazienza
1 pizzico di gioia
1 dose di speranza
1 buona quantità di fede
Aggiungete buona volontà
Mescolate tutto con umiltà e avrete una bellissima giornata!

Coronavirus virale

Uno tzunami devastante si è abbattuto sull'umanità e improvvisamente schemi, paradigmi, abitudini, idee, ideologie del terzo millennio sono stati spazzati via, annullati da un nemico invisibile, relegato fino a qualche tempo fa, a racconti e film di fantascienza.

Morte e malattia si sono materializzate occupando i giorni e i minuti della nostra quotidianità. Eccole, in quelle brande di ospedale dietro maschere di cellophane, nelle colonne militari di camion trasformati in cimiteri. Solitudine e deso-



Michael Sweerts - La peste di Atene. 1652 c.a. Los Angeles Country - Museum of Art (Lacma) - Fondation Ahmanson

lazione. Senza un conforto, senza una preghiera, senza quella "*corrispondenza di amorosi sensi*", che Foscolo definisce "*celeste*".

Sono anziani che avevano appena iniziato ad approcciarsi con la morte, sperando di avere ancora qualche anno di vita per veder crescere i nipoti, godere del profumo della primavera, del canto armonioso di un cardellino, del colore infuocato del cielo al tramonto.

Sono medici, infermieri, operatori sanitari, baristi, cassieri, imprenditori, operai, sacerdoti. Sono persone che non avevano ancora programmato la morte, perché le statistiche dicevano che l'Italia è il paese più longevo d'Europa.

Eppure, virus, batteri, molecole e microrganismi da miliardi di anni popolano la terra. Miliardi di anni prima della comparsa del genere *homo* e, forse, se noi oggi siamo quello che siamo, lo dobbiamo anche a loro, perché i virus s'impadroniscono delle nostre cellule per replicare se stessi. Basta una qualsiasi forma di vita: animale, piante, microrganismi o altri virus.

Per questo sono ovunque e ovunque lasciano un segno: un'infezione, la morte o un'impronta indelebile di sé, trasmettendo il proprio materiale genetico agli stessi organismi che li ospitano, tanto da integrarsi con essi.

Com'è potuto accadere che il mondo della tecnologia, della digitalizzazione e della globalizzazione si sia trovato così impreparato ad affrontare un evento che si era riproposto già tante volte nella storia?

Milioni di nativi americani sono stati sterminati da quello che per gli occidentali era un semplice raffreddore e tantissime sono le testimonianze di epidemie che hanno segnato l'umanità, dalle vicende della Bibbia in poi. Sconvolgente il racconto che Tucidide fa della peste di Atene del 430 a.C nel II° capitolo de "La guerra del Peloponneso "*Non erano passati ancora molti giorni da quando costoro erano giunti in Attica, che la pestilenza cominciò a sorgere in Atene; si dice, sì, che essa anche prima fosse scoppiata in molte località, a Lemno e in altri paesi, tuttavia un tale contagio e una tale strage non erano avvenuti in nessun luogo a memoria d'uomo. Ché non bastavano a fronteggiarla neppure i medici, i quali, non conoscendo la natura del male, lo trattavano per la prima volta; anzi loro stessi morivano più degli altri, in quanto più degli altri si accostavano al malato, e nessun'altra arte umana bastava contro la pestilenza. Tutte le suppliche fatte nei luoghi sacri e ogni rivolgersi ai vaticini e a cose del genere risultò inutile, e alla fine gli uomini abbandonarono questi espedienti, sopraffatti dal male*". Tucidide, 47, 3.

Le analogie che si riscontrano in questa descrizione con ciò che sta accadendo ai nostri giorni, sono tantissime ed anche sconvolgenti.

"*Non esisteva, per così dire, nessuna medicina particolare che si potesse applicare e guarisse: quello che a uno era utile, proprio questo a un altro era dannoso...il lato più terribile della malattia era lo scoraggiamento da cui uno era preso quando si sentiva male (subito, datosi col pensiero alla disperazione, si lasciava andare molto di più e non resisteva), e il fatto che per curarsi a vicenda si contagiavano e morivano l'uno dopo l'altro, come le pecore; e questo causava la strage maggiore. Se per timore non volevano recarsi l'uno dall'altro, morivano abbandonati, e molte case furono spopolate per mancanza di uno che prestasse le cure necessarie...* 51,2-

Anche allora, come oggi, "*Tutte le consuetudi-*

ni che prima avevano nel celebrare gli uffici funebri furono sconvolte, e si seppelliva così come ciascuno poteva" 52,4.

Dopo 2.500 anni non solo la scienza si è ritrovata impreparata, ma anche la tecnologia si è dimostrata fragile e disarmata perché l'uomo, nel suo delirio di onnipotenza, ha dimenticato la cosa più elementare: il rispetto delle leggi della natura.

L'uomo e gli animali, che condividono la terra, devono mantenere ognuno il proprio habitat e i mercati con gli animali selvatici vivi sono un potenziale rischio per la propagazione dei virus. Questo si sapeva, ed era già successo. Perché mai il mondo intero e soprattutto l'OMS ha lasciato correre? Problemi dei Cinesi? No, perché oggi tutto ciò che succede nel luogo più lontano della terra, grazie alla globalizzazione, ed alla fitta rete di collegamenti aerei, telematici ed informatici ci coinvolge. Forse, una "distrazione planetaria" ha permesso che tutto cio' accadesse e il contagio divenisse "pandemico", ma proprio a questo punto, quella globalizzazione, che ci faceva sentire cittadini del mondo, ha incominciato a sgretolarsi: ognuno per i fatti suoi. Di fronte a questa grave emergenza, ogni nazione, ogni stato ha messo in atto misure di contenimento del contagio in linea con la propria identità di popolo, con le proprie ideologie ed in base alla propria forma di governo.

I Cinesi, controllati da un regime dittatoriale, hanno imposto un rigido isolamento. In Europa, ogni nazione e, all'interno di ogni nazione, singole regioni hanno seguito differenti linee di comportamento. l'America sta pagando a caro prezzo l'arroganza di un sistema politico più interessato al benessere economico che alla salute dei singoli. In quarantena più di metà della popolazione della terra. Paesi industrializzati ad economia avanzata, immobilizzati da un nemico invisibile per il quale non era stato previsto alcun piano di "accoglienza".

Come se virus, epidemie e malattie endemiche fossero riservate ai Paesi del "Terzo mondo" e non ci riguardassero più.

Ma loro, "i poveri della terra", anche se pagheranno caro questa nuova pandemia, hanno qualcosa in più di noi: l'abitudine a convivere con la malattia e la sofferenza.

Mentre noi, in attesa della fase B, ci chiediamo come sarà il nostro futuro, consapevoli che la crisi economica cambierà di molto le nostre vite e dovremo abituarci al distanziamento sociale, indossando guanti e mascherine, loro sanno che la vita cambierà di poco.

Il coronavirus non ci ha reso tutti uguali anzi, ha accentuato ancora di più le differenze, non solo fra chi è sano e chi è malato, ma fra chi vive in piccoli agglomerati urbani e chi nelle grandi città, chi in una zona geografica, chi in un'altra, chi ha un lavoro in un determinato settore e chi in un altro, chi ha uno stipendio fisso e chi è precario...

La globalizzazione ci ha illuso che, diffondendo gli stessi modelli di vita, esportando ed importando merci, idee, abitudini, tecnologie potessimo sentirci ovunque a "casa".

In realtà, la nostra casa è qui, nella nostra terra, dove sono le nostre radici. L'isolamento ha risvegliato quel senso di appartenenza che pensavamo un modello superato. Ci ha avvicinato alle nostre città, alle nostre campagne.

Abbiamo sentito Bergamo, Lodi, Codogno, Brescia piangere e siamo stati presi dalla curiosità di conoscere tanti pezzi d'Italia dimenticati, perché lontani dagli itinerari del turismo globalizzato.

Il silenzio si è impadronito delle strade, delle piazze. Ha isolato i monumenti, rendendoli ancora più maestosi e irragiungibili, perchè senza uno spettatore, non ha senso neanche l'arcobaleno, un raggio di sole, un filo d'erba, il profumo del mare.

Siamo noi che coloriamo il mondo. Siamo noi che dobbiamo proteggerlo, abbellirlo, conservarlo e, nello stesso tempo, garantire la sopravvivenza dell'umanità con strumenti economici e modelli di comportamento adeguati.

Questa tragica esperienza ci cambierà, perché abbiamo capito che, quando si riempie una bottiglia, bisogna fermarsi prima che l'acqua tracimi. Prima che i ghiacciai si sciolgano del tutto e le nostre città vengano sommerse, prima che la desertificazione avanzi, prima che l'intelligenza artificiale prevarichi la nostra, prima che l'uomo perda il senso del limite.

Marilena
Modena

* * * * * *

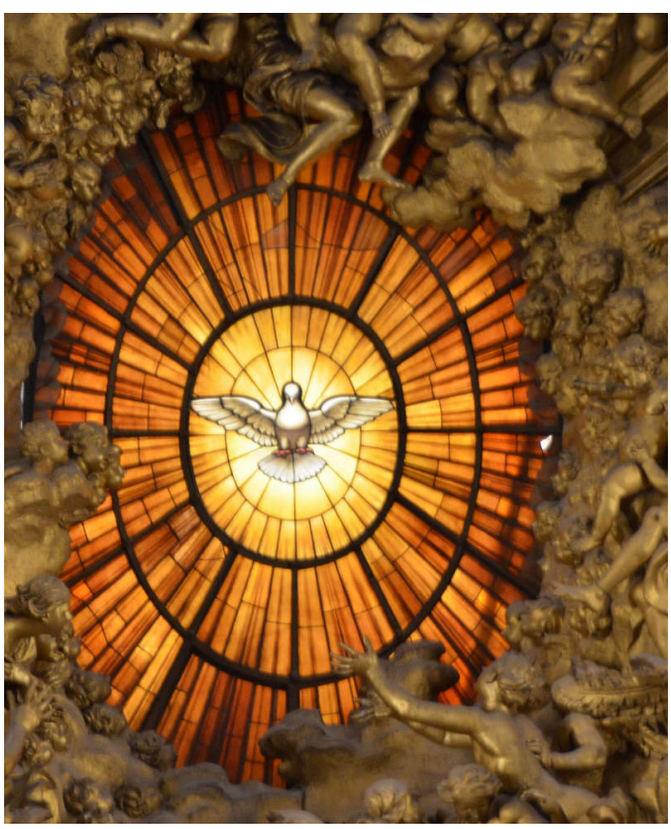
Le fornelle di Modena insieme a Pasqua in una tavola virtuale

Il coronavirus non ha cambiato solo le nostre abitudini, scardinando le certezze della vita quotidiana, ma ha sconvolto il significato dei gesti di affetto e di amore che eravamo soliti condividere con familiari ed amici, obbligandoci all'isolamento ed alla solitudine.

In pochi giorni abbiamo spento l'interruttore che ci forniva la corrente per la vita sociale: chiuse le scuole, i luoghi di lavoro, i centri di aggregazione, le attività produttive e commerciali che non fossero di "sussistenza". Chiuse mostre e musei, stadi, palestre, piscine. Annullati gli incontri di club ed associazioni, come la nostra, con tutti i programmi in agenda sospesi.

Sbarrate le porte delle chiese, chiuso anche il simbolo della cristianità: la Basilica di San Pietro e tante messe, senza fedeli, in streaming o in diretta TV.

Fra tanto smarrimento e desolazione, infatti, abbiamo avuto - a volte come unica compagna - la



Basilica di San Pietro, vetrata in alabastro sul trono del Bernini



Corona di pane

televisione, impegnata a 360 gradi a fornirci informazioni, raccogliere dati, interviste, organizzare dibattiti sul coronavirus. Il tutto seguendo rigorosamente le regole del distanziamento sociale, con collegamenti via skype e video conferenze.

E dobbiamo dire grazie ai social, fino a qualche mese fa così demonizzati, se noi nonni abbiamo potuto comunicare con i nipotini, I giovani sono riusciti a stare chiusi in casa, e gli insegnanti hanno fatto lezione in rete.

Anche i WhatsApp hanno svolto un importante ruolo sociale, attraverso la condivisione di immagini, sketch, riflessioni, che hanno contribuito a rafforzare i rapporti umani, stimolare le curiosità, allentare le tensioni.

Si, perché non è facile l'isolamento sociale, con proroghe continue di quarantena e la previsione di un futuro così diverso dal nostro caro e amato passato. E mentre sfilano le immagini delle barelle negli ospedali, attorno a cui si muovono sagome di "astronauti" e vedi camion militari attraversare città deserte, in fila indiana, come avevi visto solo nelle pellicole in bianco e nero del dopoguerra, la suoneria del cellulare ti fa piacere.

Qualcuno ti ha pensato. Non sei più sola e... che meraviglia quando, aperto il messaggio, ti appare l'immagine di una corona di pane con decori di nastri e teneri pulcini!

Basta solo un inizio ed ecco che il cellulare si riempie di foto in una sequenza di piatti, con fiori e decori, che le fornelle hanno preparato per condividere sulla chat il pranzo di Pasqua.

Perché, nonostante tutto, oggi è un giorno di festa ed è primavera. I cicli delle stagioni non si sono fermati, come non si sono fermate le fornelle in questo periodo di quarantena.

Anzi, mentre tante donne si sono trovate in difficoltà, perché totalmente inesperte "de re coquina-

ria", noi fornelle ci siamo sentite perfettamente a nostro agio in cucina, fra l'impasto del pane da tenere in caldo, il levito madre da controllare e nuove ricette da sperimentare.

Perché cucinare è un atto catartico, di purificazione, con cui tenere a bada la pressione dei sentimenti e trasmettere, attraverso la mescolanza degli ingredienti e dei profumi, un senso di appagamento, con l'orgoglio di avere creato qualcosa di positivo e "unico".



Sì, la passione per la cucina ci ha aiutato, anche perché, se non avessimo avuto la necessità di fare la spesa, quale scusa avremmo avuto per uscire di casa, dal momento che la maggior parte di noi appartiene alla fascia di età "da proteggere"?

Marilena
Modena

Sopra il lievito madre e sotto le colombe pasquali





Casatiello



Uova sode pasquali

Una nuova intimità domestica

Se qualche mese fa, all'inizio del nuovo anno, ci avessero detto che presto la vita di ciascuno di noi sarebbe cambiata, chi ci avrebbe creduto? Eppure, così è stato: siamo stati proiettati improvvisamente in una dimensione sconosciuta, in cui ciò che era *essenziale* è diventato *superfluo*, e ciò che era superfluo, essenziale. Una dimensione mai sperimentata e distorta, nella quale lo *spazio* – "ristretto" – si è subito contrapposto al *tempo* "dilatato": e, quasi immediatamente, abbiamo imparato il senso dell'intimità domestica, abbiamo apprezzato angoli e oggetti che non vedevamo più, ci siamo dedicate con passione ad attività che permettono di esprimere la nostra creatività ma che la vita frenetica di solito non consente di coltivare.

La vita sì, continua a scorrere, ma a cadenze completamente diverse: perdersi tra le pagine di un libro iniziato e mai finito, godersi la compagnia dei propri animali domestici, cimentarsi in nuovi piatti per condividerli con chi ci sta vicino, assaporando non solo il loro gusto ma anche la serenità di un pasto consumato lentamente... Forse siamo tornati a un normale ritmo di vita, in cui le nostre priorità sono state riordinate?

La paura, l'angoscia, il senso di incertezza che ci accompagnano quasi quotidianamente ci ricordano che siamo esseri fragili e che nel nido domestico troviamo un luogo sicuro; ma, nello stesso tempo, ci rendiamo conto che ci sono intorno a

noi persone ancora più deboli e indifese, che hanno bisogno di aiuto.

Viviamo questa esperienza con una nuova consapevolezza: il valore dei rapporti umani, la convinzione che non siamo separati dal mondo, ma che siamo parte di una grande rete, collegati agli altri da un invisibile filo di responsabilità e di solidarietà.

Le Fornelle
Ferrara

Desiderio di incontrarci

Personalmente questa incertezza del governo mi mi crea tanta indecisione e una svogliatezza generale.

Spero solo che ci ridiano le nostre libertà, anche quella di incontrarci ed attuare i nostri progetti rimandati a tempi migliori.

Santa
Cento

Carissime amiche

La pandemia causata dal Covid-19 è un evento storico senza precedenti che il mondo intero sta vivendo con tantissima ansia e incertezza.

Pensare che, improvvisamente in un giorno qualunque, senza che l'aspettassimo, "*la nostra vita cambiasse completamente*" era inimmaginabile, e con essa le abitudini del nostro Club, i vari incontri d'interclub, le preparazioni dei pranzi con ricette sempre nuove e da esperimentare con le nostre amiche. Ebbene la nostra piccola delegazione (solo 9 socie) era fierissima di accogliervi con grande piacere nelle nostre Valli di Comacchio per festeggiare insieme a Voi il nostro decennale. Ma con grandissimo dispiacere abbiamo dovuto annullare tutto.

Ora ci siamo ritrovati a vivere in una bolla, sì proprio in una bolla che può scoppiare da un momento all'altro, incerti sul futuro, ma sicuri solo di una cosa: *andare avanti con fiducia e con grande senso di responsabilità.* Supereremo anche questa prova!

Noi tutte speriamo di festeggiare al più presto il nostro decennale con Voi. Caramente vi saluto augurandovi buon proseguimento.

Sonja
Comacchio

Il potere di un abbraccio

Mai come in questo momento dobbiamo lasciare quell'individualismo che troppo spesso ci isola e non ci lascia condividere le nostre Emozioni, Desideri e Passioni. Dobbiamo in maniera virtuale (solo per ora) **riuscire ad abbracciare la pluralità**. Riuscire a ritrovare la bellezza di vedere non solo i colori, ma anche le sfumature. I veri Sentimenti senza nessun interesse. Riuscire ancora di più ad essere **cittadini responsabili per noi, ma ancora di più** verso gli Altri... Ma soprattutto da oggi in poi... Continuiamo... Iniziamo... a guardarci di più negli Occhi... quegli occhi troppo spesso tristi, malinconici, soli, impauriti, ma anche felici e profondi...colori diversi.. **anime diverse**... Ora sono loro che Parlano, ...Liberi ma Smarriti... perché unici nel loro sguardo oltre una mascherina... Ma forti di una parola importante di questo momento: Resilienza. Il mio pensiero mi porta al giorno della Vittoria, la Forza...



Iconica fotografia di Alfred Eisenstaedt scattata in Times Square il 24 agosto 1945 nei festeggiamenti per la fine della 2ª guerra mondiale

Ad un improvviso Bacio tra la folla, tra due sconosciuti, un'infermiera e un marinaio, loro festeggiavano il ritorno nelle case...

Da noi sarà diverso... Ma di certo sarà intenso, unico e forte come in questo scatto di Alfred Eisenstaedt.

Vi saluto con un pensiero verso ciò che più manca... **il potere di un abbraccio** e la consapevolezza più che mai di come si può perdere in un attimo...

Bolzano. Un lunedì sera, anche senza data, mi ricorderò per sempre... Patrizia professione: Essere Umano, ora più che mai.

Patrizia
Bolzano



* * * * * *

Ho capito che ci sarà una "nuova normalità"

Care amiche Fornelle, a voi scrivo questo pensiero.

In questo sconcertante periodo per tutte noi, ho cercato di ritrovare la normalità della mia vita.

Purtroppo mi sono accorta che questa ricerca della normalità era il mio inganno, l'inganno di chi sognava di vivere come prima.

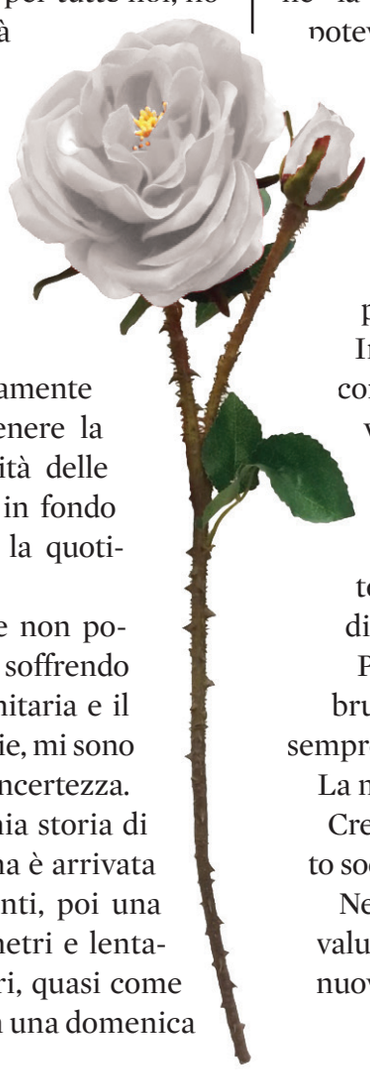
Per ogni brutta spina, ci sarà sempre una candida rosa

Perché non ce l'ho fatta?

Ho faticosamente cercato di mantenere la quotidiana ritualità delle piccole cose, ma in fondo cosa è diventata la quotidianità?

Solo dopo tempo ho capito che non poteva esserci "normalità" perché, soffrendo la reclusione della emergenza sanitaria e il bombardamento di ambigue notizie, mi sono posta interrogativi vivendo nella incertezza.

Qui, nella mia Bolzano, nella mia storia di donna, di madre e di nonna, prima è arrivata la totale restrizione dei movimenti, poi una temporanea estensione di 200 metri e lentamente siamo arrivati ai 400 metri, quasi come se fosse il dono di un confettino in una domenica di primavera.



Avrei potuto costruire in questo "raggio di azione" la mia normalità? Ma davvero nei 400 metri potevo cercarla ed ottenerla?

Credetemi, ho provato, ma non ci ho creduto.

Mi chiedo: quando non ci saranno più limitazioni, cosa ne sarà?

Ora trovo difficile poter recuperare l'umanità dei rapporti che ritenevo unici ed importanti.

In questo lasso di tempo ho sperimentato con dispiacere la mediocrità dei contatti di una vita, (amici, ospiti, persone di fiducia...), la loro povertà di spirito intrisa nella loro sofferenza.

Nonostante la disdicevole situazione, tutto ciò è stato per me filtro di difesa dalla mediocrità.

Perché, come diceva la mia nonna, per ogni brutta spina, ovvero questa quarantena, ci sarà sempre una candida rosa.

La mia rosa è la libertà dai rapporti superflui.

Credo che la sofferenza di questo distanziamento sociale diventerà catartica per ognuna di noi.

Ne usciremo persone con nuovi strumenti di valutazione e sarà l'occasione per ridefinire un nuovo modo di relazionarci.

Luisa
Bolzano



Piacenza: Piazza Cavalli ai tempi del lockdown Covid-19

* * * * * *

Ballare sotto la pioggia

Quanti discorsi e raccomandazioni di "**restate a casa**" in questi 3 mesi 2020 per dover affrontare questa letale pandemia dovuta al covid-19 o coronavirus. È una crisi dolorosa per tutti ed in particolare questa emergenza è più difficile da vivere per noi donne, che spesso siamo mogli con certi mariti che girano per casa in cerca di cose immaginarie, madri ed insegnanti di figli che non vanno a scuola, lavoratrici da casa, casa di cui continuiamo ad occuparci in prima persona

Il nostro ruolo in questa emergenza è fondamentale ed anche rischioso per ciò cui si va incontro. Si vive in un periodo di forti preoccupazioni, di tensioni, di paure, di imprevisti, quindi di qualcosa, a cui non si era minimamente preparati.

Nonostante ciò mi vengono in mente le parole di Gandhi:

"La vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a ballare sotto la pioggia"

Quindi non penso che frasi come questa valgono per un singolo momento della vita, come l'attuale, ma ci accompagneranno sempre ed assumeranno un significato diverso a secondo delle circostanze, delle emozioni vissute e delle persone che incontreremo.

Quello che stiamo attraversando è sì un momento di tensione, ma anche di piccoli e grandi propositi come; "Appena usciremo da questa situazione di emergenza farò... mi occuperò... cambierò vita... mi dedicherò...". Se poi si farà non si sa, ma intanto i buoni propositi ci sono, perché sicuramente questa crisi inaspettata ed esplosa con la diffusione di questo coronavirus ha sconvolto l'iter normale della nostra quotidianità.

Situazioni di emergenza ce ne saranno sempre, pronte a sconvolgere i nostri piani. Nella vita non c'è mai scarsità di tempeste e risolta una se ne presenterà un'altra. I nostri nonni hanno superato l'allora epidemia chiamata Spagnola ed anche noi sconfiggeremo questo virus.

Quindi "ballare sotto la pioggia" significa imparare ad affrontare le avversità e vedere in esse un' opportunità per crescere. Il momento favorevole non è mai il domani, ma l'oggi quando correremo liberi da mascherine, guanti e particolarmente dalle ansie passate e dalla tristezza e ci abbracceremo così forte che non ci saranno parole ma solo battiti del cuore.

Buona lettura con un abbraccio.

Gaby
Bolzano

Grazie WhatsApp!

In questo tempo "sospeso" siamo state tutte travolte dalle più disparate notizie, dall'angoscia e dallo stupore per quello che ci stava capitando e che non avevamo mai neppure immaginato: era come un'onda che cresceva, ci portava in alto e poi ci abbandonava su di una spiaggia deserta in balia di sensazioni non sempre piacevoli. Sicuramente ci ha aiutato a superare questo momento il contatto, anche solo telefonico, con i nostri familiari ed amici... e fra le amiche del Fornello. Saltata la programmazione delle attività, è cresciuta l'amicizia e grazie al nostro gruppo su WhatsApp lo scambio di proposte e sfide culinarie ci ha tenute impegnate con preparazioni, spesso elaborate e ci hanno fatto dimenticare per qualche ora il triste presente.

In attesa di poterci rivedere con tutto il gruppo delle Fornelle della Delegazione di Trento auguriamoci di riconquistare una normalità che ora non sappiamo immaginare.

Nicoletta
Trento

* * * * * *

Tra l'angoscia e la speranza

È questo lo stato emotivo che ci accompagna da poco più di due mesi, da quando quello che prima veniva definito semplicemente "virus cinese" e che sembrava un problema lontano, ha iniziato a colpire con esiti tragici anche in Italia. In pochi giorni la nostra vita è cambiata, costretti in casa in ansia per noi e i nostri cari, sconvolti dai bollettini quotidiani sul numero delle vittime, di contagiati, di guariti.

Solo quando questi ultimi hanno iniziato a crescere si è incominciata a intravedere una luce in fondo al tunnel. Angoscia e speranza, appunto.

Ci siamo scoperti fragili e vulnerabili più di quanto pensassimo e, per esorcizzare la paura, tutti abbiamo aderito almeno idealmente allo slogan "**andrà tutto bene**".

Ma andrà davvero tutto bene se, quando torneremo alla vita "normale", avremo fatto tesoro di questa tragica vicenda.

Se avremo più rispetto degli altri e della nostra madre terra, se riusciremo a guardare di più all'interesse complessivo che a quello individuale.

Se, invece, semplicemente torneremo a fare quello di prima e come si faceva prima, avremo gettato alle ortiche le riflessioni che la solitudine di questi due mesi ci ha imposto.

E vivremo con la riconquistata illusione di essere invulnerabili padroni di noi stessi e del mondo intero. Fino alla prossima "sberla".

Margherita
Trento

* * * * * *

C'è anche il mondo dei ricordi

In un momento storico come questo - che fa anche parte della nostra evoluzione naturale - non è difficile riflettere e pensare alla nostra situazione mondiale e personale. Non vorrei dire che ero preparata per questa situazione, ma qualcosa doveva succedere prima o poi, in quanto abbiamo tanto abusato della nostra terra.

Avendo un figlio a Shanghai, uno a Piacenza e la mia mamma a San Francisco, ho dovuto fronteggiare la situazione del Coronavirus in modo particolare. Sto seguendo tutti e tre da molto vicino. Sono in uno stato di allerta continuo.



Non è affatto un sacrificio stare a casa. Mi sono buttata a fare grandi pulizie, leggere e comunicare con gli amici - soprattutto dell'università - in California. Ma l'attività più divertente è quella che riguarda la cucina.

Ho rispolverato tutti i miei libri di cucina e, con tanta passione e voglia, ho cominciato a cucinare piatti impegnativi; mi riferisco in particolare a quelli che erano troppo complicati da fare quando la vita era troppo frenetica. Quindi ho sfornato torte, pane, primi, secondi e dolci in particolare, e tutto con molto piacere.

Mentre cucino penso alla vita. È il mio sfogo personale; anche nella ricerca dei piatti, mi vengono in mente i momenti e le fasi della mia esistenza come quando ero bambina, giovane, e poi madre e figlia, nuora, sposa e futura nonna. Ho riflettuto e rifletto tanto sulle speranze, desideri, volontà, impegno sociale, i nostri obiettivi e la determinazione nel perseguirli.

Penso agli aspetti positivi che questo "lockdown" ci porta. Gioisco quando sento che c'è meno inqui-



Si cucina e si ricorda

namento, meno rumori e più animali selvatici che si impadroniscono delle nostre città. Purtroppo c'è ancora tanto da fare per quanto riguarda la politicizzazione di questo fenomeno, le condizioni economiche, la giustizia e le leggi nuove da predisporre.

Sì, possiamo imparare molto da questa pandemia: gli evidenti limiti della sanità mondiale, i limiti e la vulnerabilità della natura umana, l'adattabilità e diversità fra varie persone, il mancato rispetto della natura. Spero che con il governo, il privato e la comunità si possa superare questa tempesta.

Intanto, io cucino.

Patricia
Trento

Esperienze di quarantena

Oggi, mia prima uscita dopo il lockdown: mi sembra quindi il momento giusto per condividere qualche riflessione sull'esperienza vissuta e rispondere all'invito che la nostra Gisella ci ha rivolto di collaborare alla stesura di un numero speciale del giornalino.

Dopo qualche giorno di comprensibile inquietudine e incertezza, ci siamo dovute adattare alla nuova situazione modificando anche in maniera significativa le nostre abitudini di vita; saltati tutti gli impegni e le consuetudini sociali, non ci siamo perse d'animo e abbiamo cercato di mantenere comunque vivi i rapporti interpersonali all'interno del club intensificando le chat di gruppo e l'utilizzo dei canali social, senza trascurare di raggiungere telefonicamente le amiche meno avvezze all'uso di strumenti tecnologici. Questo ci ha aiutate a superare preoccupazioni e malesseri passeggeri (nel mio caso personale anche a condividere la gioia di essere diventata nonna di una bella bambina nata in marzo, nel bel mezzo della pandemia) e a non farci sopraffare dal senso di isolamento e malinconia.

Alcune di noi, specie se non più impegnate nel mondo del lavoro e nell'accudimento familiare, hanno potuto dedicare gran parte del proprio tempo ritrovato alla riscoperta di occupazioni spesso trascurate, assecondando le proprie passioni e attitudini personali, vuoi nella lettura e nel ricamo oppure nella produzione artistica o nel recupero di antiche ricette di famiglia.

Così Patrizia, dopo aver ammirato dalle proprie finestre la mole imponente dell'antico castello, lo ha fedelmente riprodotto in un disegno a penna; Flaminia ha espresso il suo pressante desiderio di libertà dipingendo una natura morta con una tecnica ad olio (ma con alcune modalità insolite per lei) dal titolo "Colori in libertà, ovvero la libertà



Flaminia - Colori in libertà, 2020. Olio su tela 50x70



Patrizia - Castello di Rovereto, 2020. Disegno con biro Bic

negata"; alcune di noi si sono dedicate alla panificazione: Doris ha sperimentato una buona ricetta di pane bianco ad impasto veloce e io stessa mi sono cimentata nel pane ai 7 cereali; Gianna, perpetuando la tradizione della sua famiglia d'origine, si è dedicata alla realizzazione di ottime tagliatelle alla farina di Kamut; Ivana ha invece preferito sfornare un numero imprecisato di torte.

Queste ed altre semplici esperienze e soprattutto il legame profondo di amicizia che ci unisce hanno contribuito a dare significato alle nostre giornate, in attesa di riprendere le nostre consuete attività e poterci nuovamente frequentare.

Maria Vittoria
Rovereto

La presenza delle donne

Mercoledì 13 maggio

Chiuse in casa da mesi! Questo virus ci ha rubato tutte le più belle feste alle quali giovani e anziane eravamo molto affezionate, la Quaresima con i suoi riti, le sue tradizioni, la Pasqua con il suo significato di rinascita, l'esplosione della Primavera. Siamo state costrette a stare lontano da amici, parenti, congiunti.

Ci è stato tolto il senso del nostro stare insieme, della convivialità, del piacere della preparazione e della condivisione.

Le relazioni sono state interrotte e persino trovare un sacerdote disposto a venire a darti una parola di conforto, una benedizione è quasi impossibile!

Le donne stanno dimostrando, tuttavia, di essere come sempre in prima linea, in casa nell'attuale difficile gestione della famiglia, negli ospedali, in tutte le strutture dove operano, nella difficile conciliazione tra il lavoro e la casa, con forza, generosità e determinazione. Ed è per questo che ce la faremo tutte, di nuovo, anche noi Fornelle!

A presto.

Semira
Viadana

Osservazioni e riflessioni sulla nostra quotidianità stravolta

È grazie a questo notiziario che ci accompagna da tanti anni, che possiamo condividere le emozioni suscitate da questo particolare periodo della nostra vita, segnato dal Covid-19. La lontananza non ha scalfito assolutamente il nostro spirito di coesione e di amicizia. Avevamo programmato con entusiasmo gli incontri con le amiche di Piacenza, Torino, Imola, Comacchio e con trepidazione attendevamo il Congresso Nazionale a Siracusa. Tutto questo improvvisamente si è bloccato e con grande amarezza abbiamo affrontato il divenire luttuoso della pandemia. Dopo un primo momento di sgomento e paura abbiamo cercato la forza e il coraggio per reagire.

Abbiamo ridefinito le nostre "priorità", perché anche le piccole cose cui, forse, non abbiamo mai dato importanza, sono diventate conquiste "essenziali". La casa ha rappresentato il mondo per tutti noi: un rifugio sicuro dove ritrovare le nostre certezze e la serenità. Abbiamo riscoperto i nostri "tesori" di casa e abbiamo cucinato e coinvolto figli e nipoti per realizzare vecchie e spettacolari ricette. È stato un piacere scoprire che i nostri giovani si siano appassionati alla cucina con sorprendenti risultati.

Tutto ciò è stato possibile grazie al supporto dei mezzi tecnologici che ci hanno permesso di non interrompere le nostre relazioni. Questo nuovo

mondo ci ha rese fisicamente più distanti ma sempre più social. Anche la nostra città, Mantova, ci è parsa molto più bella. Le piazze, le strade, i palazzi, i laghi, avvolti da un silenzio surreale, sotto un cielo terso risultavano più ricchi di colori.

Munite di calma e pazienza, nell'attesa di incontrarci tutte ci uniamo in un abbraccio virtuale.

Graziella
Mantova

Una calamità senza precedenti

Da un giorno all'altro abbiamo dovuto fare i conti con delle costrizioni. L'epidemia ha imposto un cambio radicale delle abitudini, al quale è seguito un crollo delle nostre certezze.

Privati della nostra libertà, improvvisamente ci siamo visti costretti a stare forzatamente in casa, a sopportarci, a rispettare le distanze sociali, a indossare le mascherine, a lavarci in continuazione le mani, ma soprattutto a non essere più "animali sociali".

Il virus ha invaso le nostre vite, una particella (non me ne vogliano medici e farmacisti) invisibile che ci ha portato a vivere una situazione del tutto inedita con significative conseguenze sulla nostra vita familiare, lavorativa e di relazione. Bollettini di guerra, ogni giorno centinaia di infettati, per non parlare dei deceduti, ma il dramma più terribile e subdolo di questo virus è stato il momento delle tante, tantissime persone che sono morte da sole, senza la vicinanza e senza il saluto dei famigliari, senza il conforto di quella mano che non fosse quella di un medico o di un infermiere.

Non solo anziani, come ci era stato raccontato all'inizio, quasi per tranquillizzarci, come se dagli 80 in su le persone fossero considerate dei vecchi rottami inutili, senza tenere conto che proprio gli anziani sono la nostra storia, il nostro passato, le radici del nostro futuro. Invece il virus non ha guardato in faccia nessuno: figli, genitori, parenti, cugini, amici di amici. Una situazione che ci ha accompagnato per giorni, settimane, mesi.

Ho pensato molto a questo piccolo nemico invisibile: sono per natura un'ottimista e una fatalista che rispetta le regole. Improvvisamente quel virus che pur ha provocato una tragedia devastante in tante famiglie mi ha portato a riflettere; le mie riflessioni si sono soffermate soprattutto sulla nostra società, libera, libertina, che non conosce più il valore del tempo che passa, una società senza emozioni, superficiale, con pochi rapporti, disobbediente, super veloce, tanto veloce che non lascia più spazio agli affetti, all'osservazione, alla natura. Facciamo fatica a guardare quanto bello sia un tramonto o un fiore che sboccia, viviamo nella società della fretta, della competitività, dell'idea che il tempo ci sfugga di mano in continuazione, che non ce ne sia mai abbastanza e così corriamo, non rallentiamo mai... pensiamo solo al cibo, noi che siamo Fornelle, ormai spopola e ha grande successo il cibo pronto e i fast food. Forse la pandemia ci ha insegnato qualcosa... ma... chissà... speriamo... e così dopo questo imposto lockdown speriamo di poter tornare a coltivare un sogno, una passione, a riscoprire il piacere di stare in famiglia con i nostri affetti, tornare ad osservare la natura, senza pensare al domani.

Forse sono troppo romantica e forse alla fine della pandemia tutto tornerà come prima e il virus oltre a morte non ci avrà insegnato nulla.

Silvia
Cremona 2

Riflessioni da Milano

Io vivo questi lunghi e drammatici giorni come una "occasione" per riflettere sui valori, che la vita ci mette davanti, come quelli per cui vale la pena vivere.

Annalori
Milano

* * * * * *

Il momento è sicuramente molto difficile, ma anche strano, "sospeso nel tempo", pieno di mille dubbi e incertezze, ma fino dai primi giorni ho pensato che rinasceremo con nuova saggezza e consapevolezza.

Maddalena
Milano

* * * * * *

Certo nessuno se lo sarebbe aspettato. E nel post avremo una rinascita come nel dopoguerra. Nota positiva: la clausura ci ha dato un ritmo di vita più umano, ora c'è il tempo per ascoltare e ascoltarsi.

Loretta
Milano

* * * * * *

La salute, il bene più prezioso ci ha abbandonato e se penso a tutti gli affetti degli amici che sono mancati mi rendo conto che il denaro e il potere di tutto il mondo non hanno più valore.

Anna
Milano

Sperando di riabbracciarci presto...

Questo virus invisibile ha cambiato e stravolto le nostre vite e le nostre abitudini. Ci ha messo di fronte alla nostra fragilità. Molte di noi sono riuscite ad isolarsi in casa con la famiglia e hanno potuto ritrovarsi con tempi che ormai non conoscevamo più. Purtroppo altre hanno subito la mancanza e la lontananza degli affetti più cari e tutto è stato ancora più difficile. Impossibile vivere una normalità con questa sofferenza intorno.

La speranza, dopo tanta distruzione, è che possa, dalla collaborazione e dalla solidarietà, nascere un mondo migliore.

Dopo questo periodo apprezzeremo ancora di più le nostre conviviali, coltivando la nostra passione per la cucina che ci ha accompagnato anche in questa quarantena. Un caro abbraccio

Le Fornelle
Milano 2

Ce la faremo!!!

Il distanziamento sociale imposto a seguito di questo terribile virus che ha colpito pesantemente la nostra Nazione, sta condizionando anche le attività dei vari Club compreso il nostro.

L'esperienza che stiamo vivendo lascerà un segno profondo in noi.

Questo virus è un test drammatico, spesso molto doloroso del quale avremmo volentieri fatto a meno, ma che ci parla di una società malata, smarrita, ferita nelle relazioni sociali, che ci lascia senza risposte, impauriti dall'insicurezza economica e lavorativa. Ma in noi ci sono degli anticorpi che ci permetteranno di risorgere più forti e più vivi che mai e costruiremo il nostro vivere con i valori che stiamo riscoprendo in questi giorni.



Certe di poterci nuovamente incontrare per festeggiare le belle conviviali, gli anniversari dei vari Club nelle nostre meravigliose località italiane, approfitto dell'occasione per un caloroso virtuale abbraccio a tutte... Ce la faremo!!!

Mariangela
Tortona

Il Covid questo sgradito intruso

Caro Covid,

sei comparso all'improvviso nella mia vita devastando la mia tranquilla esistenza, scandita da ritmi e abitudini di lunga data. All'inizio non ho realizzato quanto grave e lunga potesse essere la tua permanenza. I primi giorni seguivo quotidianamente, alle ore 18, il bollettino della televisione con i numeri snocciolati di positivi e deceduti. Ho cercato empaticamente con altri italiani di applaudire dai balconi i nostri sanitari sul campo, e io ho mio genero in prima linea. Ho acceso una luce di sera sul balcone, insieme a tutti, per accendere la speranza. Ho cucinato fragrante pane fatto in casa, sperimentato nuove ricette, letto libri di quasi mille pagine. Sono stata reclusa in casa, senza più uscire per fare anche solo la spesa, per più di cinquanta giorni, perché la paura di infettarmi, essendo tra le persone con patologie pregresse e



Mantova: piazza Sordello - di altera bellezza anche così...

perciò ritenute più fragili, era davvero tanta. Adesso però tutta questa anomalia non la sopporto più! La mascherina non mi lascia respirare e poi l'economia che collassa, questi giorni tutti uguali senza più domeniche, e senza quella vera vicinanza fatta di baci e abbracci. Solo quei contatti ai figli e agli amici fatti di videochiamate, di virtuale, di un freddo "non contatto". Ora siamo entrati nella fase 2 e spero che il mio percorso con te, caro Covid, sia giunto al termine. Spero che tu adesso ti senta sazio delle nostre paure, delle nostre emozioni confuse e contraddittorie.

Sì, ci hai scombussolato la vita. Adesso vogliamo uscire e vivere di nuovo la nostra vita, ritrovare i nostri ambienti, le nostre abitudini. Voglio uscire e sentire la dolce brezza del vento tra le strade del centro storico. Voglio ritrovare la gioia dei bambini fuori dalle loro case, voglio ritrovare la semplicità che mi fa bene al cuore.

Voglio ritrovare un po' di ottimismo e non sentirmi preda di un sottile senso di disperazione che si sta facendo strada tra tutti noi. Io sono stata abbastanza fortunata in questi giorni di quarantena perché dove abito ci sono anche altri miei famigliari, suocera e cognati.

Abitare in una casa con giardino, vicino ad un bellissimo parco, si è dimostrato molto importante, per esempio per avere molto spazio per passeggiare senza vedere nessun estraneo, ma al tempo stesso essere isolati rende malinconici.

Spero che tu, caro Covid, te ne stia andando perché oltre alle migliaia di vittime che hai fatto, tra cui tanti fragili anziani, hai anche devastato la nostra già fragile economia. Che ne sarà di tante imprese che saranno chiuse ancora per molto tempo, presumibilmente fino a giugno? Verranno piegate dalla crisi? E che fine faranno tutti quei lavoratori che perderanno il loro posto per causa tua? Spero che lo Stato sia come un buon padre e metta a disposizione aiuti e sussidi per i più fragili.

Ora ti saluto.

Margherita
Asti

Una grande malinconia

Provo una grande malinconia, care Fornelle, fin da quando si avvicinava la data del nostro incontro, con adesioni quasi totali e che solo per questa epidemia non ci ha visto protagoniste.

Ci siamo conosciute nel 1989, 31 anni di passione condivisa. Questa calamità ci ha allontanate e mai avrei pensato di attendere per abbracciarvi ancora.

Quando ho vostre notizie buone mi si apre il cuore e vi sento tutte vicine. Con tanto affetto.

Silvana
Torino

Libertà va cercando ch'è si cara Come sa chi per lei vita rifiuta

Queste parole di Dante nella Divina Commedia - Purgatorio Canto I-71 - da studentessa mi avevano particolarmente colpita e furono motivo di riflessione...

Solo ora, privata della mia libertà, della socializzazione, che per me è essenziale, mi sento parzialmente derubata della mia vita.

Si fa per sopravvivere ad un terribile virus.

Ma quanti per le conseguenze che ciò comporta riescono a vivere?

Anche questo è motivo di riflessione...

Iris
Aosta



La voce de

* * * * * *

Io resto a casa!

Io resto a casa perché il coronavirus fa ammalare le persone e il 98% degli anziani muore. Quindi se tutti stanno in casa il virus non trova le persone da infettare e sparisce, gli ospedali hanno meno gente da soccorrere e curano meglio quelli che si ammalano, non solo i giovani che hanno una vita più lunga, ma anche gli anziani.

Rispettare le regole vuol dire anche dare una mano: lavarsi spesso le mani, stare lontani almeno un metro dagli altri, usare la mascherina, stare più possibile in casa e uscire solo per andare al supermercato e in farmacia e non andare in posti affollati.

Non si deve avere paura perché gli ospedali italiani sono delle eccellenze, superiori a quelli delle altre nazioni.

Ho sentito dire che il virus è stato creato in Cina; forse per questo i cinesi hanno mandato degli infermieri e mascherine per tutti noi.

Adesso il virus sta perdendo la sua forza e tanti stanno guarendo e forse conosciamo anche la cura, però dobbiamo sempre stare attenti facendo ancora sacrifici, soprattutto noi bambini perché non andiamo più a scuola e non facciamo sport (calcio, nuoto, basket ...), però adesso ci stiamo stufando molto.

Non vedo i miei amici di classe perché facciamo solo video lezioni con il computer e poi pensate all'estate, come si fa a fare il bagno con la mascherina?

Però c'è la montagna, dove si può camminare da soli, ma se non ci fanno cambiare regione come si fa?

Si potrà cambiare regione solo se rispetteremo le regole e ci saranno pochi malati.

Spero che tutto finisca presto perché a settembre io voglio tornare a scuola con i miei compagni, giocare e tornare a fare le partite di calcio con la mia squadra.

Staremo sempre attenti a non avvicinarci troppo però almeno potremo giocare e divertirci all'aria aperta.

Ciao a tutti, andrà tutto bene!

Edoardo Greco
8 anni - Varese

Passato e Futuro

In questi giorni ho grandi dubbi sul mio futuro che mi hanno fatto crescere paure e insicurezze. Mi viene quasi da piangere a pensare che probabilmente la mia vita non tornerà come prima, proprio in quel momento in cui mi stava piacendo. Negli ultimi mesi ho conosciuto persone fantastiche, fatto viaggi unici e vissuto esperienze incredibili, stavo vivendo attimi della mia adolescenza che non torneranno più. Anche quando finirà questa quarantena niente sarà come prima e questo mi destabilizza molto.

Ho bisogno della mia routine, dei miei amici, della scuola, dei miei nonni, della libertà e di tante altre cose che in queste quattro mura di casa mi sembrano irraggiungibili. Appena è uscito il primo caso, il famoso Venerdì 21, ci siamo chiusi in casa, da quel giorno nessuno è più uscito, neanche per la spesa. Spesso mi trovo a pensare ad un futuro orribile, lontano da quello passato negli ultimi mesi.

Ho tante domande, tanti dubbi, tante ansie. Dovremmo aspettare un vaccino per poter uscire liberamente il sabato sera con gli amici? Dovremmo aspettare un farmaco miracoloso per poter tornare a scuola per riabbracciarsi tutti o dovremmo seguire le regole e tenere un metro di distanza e tenere le mascherine? A volte sembra tutto un sogno, un film, una cosa talmente lontana che mi fa strano pensare che stiamo vivendo tutto questo sulla nostra pelle, nella nostra città. Potrò mai tornare ad essere felice? In questo momento ho



dei giovani

un unico desiderio, la mia vita di 2 mesi fa. Sull'armadio in camera mia tutte le mattine traccio un segno come i carcerati, pensando che un giorno saranno solo un brutto ricordo.

Flaminia Corvi
16 anni - Piacenza

******

In apnea

Quelle che state leggendo, saranno parole dal passato. Sono presenti solo ora, mentre batto sulla tastiera, ma diventano vecchie con il passare dei minuti, come un limone che inesorabilmente è destinato a diventare muffa. Sì perché mentre scrivo è un po' come se fosse crollato un edificio e noi fossimo ancora intrappolati sotto le macerie. Chi mai perderebbe tempo a imprimere le sue memorie anziché lottare per la sua vita? Ma non è forse vero che le impressioni perdono colore, s'ingialliscono fino a che non si distingue più se era verde d'invidia o verde speranza? Allora tanto vale ingannare il tempo spremendo le meningi, che almeno se devo morire non sarò solo un corpo schiacciato da un calcinaccio.

La realtà è che ho sbagliato similitudine, il crollo di un edificio comporterebbe troppa azione ed eccessiva violenza per quello che voglio raccontare.

Ho scelto l'apnea: la quarantena è come l'apnea subacquea. Siamo lì, sospesi a galleggiare nelle nostre case: i rumori fastidiosi dei clacson, dei bar aperti fino a tardi, gli schiamazzi dei ragazzini che giocano a pallone sono un ricordo ingiallito mentre percepiamo solo un silenzio ovattato, irreale. Ci hanno detto di trattenere il respiro solo per pochi secondi, poi i secondi sono diventati un minuto, un minuto è diventato dieci e adesso siamo lì, con l'ossigeno nei polmoni che sta per finire mentre il direttore di gara ci dice di tenere duro, che tra un paio d'ore al massimo torneremo a mettere la testa fuori. Fuori dove, direttore? Che mondo ci aspetta oltre il pelo dell'acqua? Siamo qui, a metà di non si sa cosa, aspettando solo che risuoni una campana, che arrivi il tana libera tutti. Inganniamo il tempo fingendo di non vedere che è il tempo a ingannare noi. Cuciniamo leccornie, puliamo gli scaffali, leggiamo libri che nemmeno ricordavamo di avere, guardiamo serie tv di infima qualità, facciamo incetta di film colossal, pratichiamo più yoga che buone maniere. Viviamo eterne domeniche senza pensare troppo che il settimo giorno è passato da un pezzo, che dal riposo siamo passati all'ozio, dall'ozio alla noia, e dalla noia alla paura. E io ne ho da vendere, di paura. Ci sono lati positivi, è innegabile, adesso potrò liberamente manifestare il mio raccapriccio dinnanzi a chi osa toccarmi mentre mi parla, ma sarebbe stato sufficiente un corso di buone maniere.

Il punto centrale è che ho paura del domani, di come si viaggerà, come si andrà a cena fuori, della rivoluzione che investirà il mondo del lavoro, il mio piccolo monotono mondo. Riuscirò a salire i gradini che mi ero prefissata o si saranno sgretolati, nel frattempo, per eventi che sfuggono al nostro controllo? Ci andrò ancora ai concerti dei Red Hot Chili Peppers? Che risposte darò alle mie domande tra uno, due o dieci mesi? È proprio questo il punto, che io non volevo scrivere un bel niente su questa quarantena per lo stesso motivo per cui mi rattristano terribilmente i libri di politica: perché nel momento stesso in cui vengono stampati sono già passati, sono già libri di storia. Che brutto scrivere parole che perdono di significato nell'arco di poco tempo, nel tempo esatto in cui dobbiamo trattenere il respiro. Non pensavo di avere polmoni così resistenti, non pensavo che le gare di apnea durassero tanto a lungo.

Giorno di quarantena sicuramente più di quaranta: chissà com'è andata, adesso che leggi dal domani.

Carlotta Marengo
28 anni - Asti

Intervista ad Augusto Pagani, Presidente Ordine dei medici:

A Piacenza più test e tamponi per ripartire

Coronavirus: due settimane fa **Augusto Pagani** aveva lanciato un allarme forte e chiaro. Il presidente dell'Ordine dei medici di Piacenza aveva parlato di una situazione gravissima, con molti contagi in più di quelli ufficiali e aveva chiesto misure più restrittive, colpendo nel segno.

Oggi il dottor Pagani non abbassa la guardia, è più ottimista, ma come vedremo non manca comunque di segnalare altre importanti criticità.

"La situazione è cambiata. Il numero di nuovi casi è drasticamente calato per l'effetto delle misure di contenimento, con l'imposizione della quarantena. Questo ha portato a un decongestionamento del pronto soccorso, dei reparti di sub-terapia intensiva e di terapia intensiva. Certo, in ospedale sono ancora sotto stress: il personale è sottoposto a ritmi di lavoro molto pesanti per il numero ancora scarso di operatori e un numero di pazienti ricoverati ancora importante, anche se meno grave di quello di due settimane fa".

"So che è doloroso e difficile da accettare. Ma un numero di morti ancora così considerevole è l'effetto dell'alto numero di malati e di ricoverati anche in gravi condizioni che si è verificato nelle settimane scorse; e questo al di là dei casi positivi certificati. I malati, l'abbiamo detto, erano molti di più, come sta emergendo anche dal numero di decessi non certificati come Covid-19. E le persone che muoiono oggi sono quelle che si sono ammalate 15-20 giorni fa o anche prima. Il Coronavirus è una malattia lunga".



Il dott. Augusto Pagani

I numeri di Piacenza segnalano che a marzo ci sono stati mille morti in più rispetto allo stesso mese dei due anni precedenti: come valuta questi dati?

"Penso che i mille morti debbano essere comunque correlati alla infezione da Coronavirus; e anche i 500 morti non certificati Covid-19 debbano in realtà essere attribuiti a questa malattia, con quello che ne consegue".

Che cosa intende dire?

"Intendo dire che c'è una sottostima in tutti i dati riferiti al numero dei contagi e al numero dei decessi. E quindi c'è la necessità di mettere in atto delle strategie di individuazione dei contatti stretti dei pazienti deceduti ma non certificati come Covid-19.

Via via le cose dovrebbero migliorare?

"Sì, anche grazie all'interazione sempre più forte tra i medici di famiglia, i medici di continuità assistenziale (quelli che fanno assistenza domiciliare adeguatamente protetti e verificano le condizioni dei pazienti che rischiano di diventare critici cercando di evitarne il ricovero) e i medici ospedalieri. E poi c'è un'altra novità importante...".

Di che cosa si tratta?

"Dalla prossima settimana i medici di medicina generale potranno prescrivere precocemente ai malati di Covid-19 dei farmaci che si sono rivelati efficaci in questa patologia. E quindi potranno trattarli più efficacemente fin dalle prime fasi della malattia, cosa che prima non era possibile. Un altro pas-

so importante, unito al fatto che abbiamo imparato a conoscere sempre meglio le caratteristiche del Covid-19 e i problemi che crea ai nostri pazienti".

Di che farmaci sta parlando?

"Si tratta di antivirali, antinfiammatori, cortisone ed eparina a basso peso molecolare. Farmaci che vanno dati in determinati casi e in certi pazienti; quindi non a tutti e in diversi momenti della malattia. I medici di famiglia avranno naturalmente tutte le informazioni e le possibilità di sapere quando utilizzarli e con quali pazienti".

La disponibilità di queste nuove terapie non consente comunque un allentamento della quarantena, giusto?

"Assolutamente no, perché è soprattutto grazie a queste restrizioni che abbiamo avuto i miglioramenti di cui abbiamo parlato. Il distanziamento sociale ha ridotto i contatti e ha impedito al virus di essere trasmesso da una persona all'altra. Ma forse è arrivato anche il momento di sfruttare l'effetto positivo di queste misure di contenimento che comunque, sia chiaro e voglio ribadirlo, non vanno ancora abbandonate".

In che modo va sfruttato questo effetto positivo?

"Dobbiamo utilizzare il periodo che ancora manca alla ripresa delle attività produttive per ridurre i rischi correlati all'arrivo di quel momento. Credo che si debbano seguire i suggerimenti che 290 ricercatori, medici e scienziati hanno indirizzato al presidente **Conte** la scorsa settimana. E cioè mettere in pista da subito un maggior numero di tamponi e accertamenti sierologici per verificare l'avvenuta guarigione e/o immunizzazione dei pazienti".

Ma come si può fare se, restando a Piacenza, il direttore della sanità pubblica, il dottor Marco Delledonne, sostiene che i laboratori non possono analizzare più tamponi di così?

"Guardi, sono del parere che come indicato dai 290 esperti la via sia quella di coinvolgere i laboratori privati per tamponi e test sierologici. Già con questi numeri i tempi di attesa per eseguire questi esami e avere i risultati sono troppo lunghi. Quindi è indispensabile utilizzare anche i laboratori privati per abbreviarli già oggi. Se poi si volesse allargare il numero dei soggetti da esaminare, questa è l'unica strada: si deve puntare anche sui laboratori privati".

Perché parla di tempi troppo lunghi?

"Le faccio un esempio: un paziente che ha avuto assistenza al domicilio per una patologia correlabile al Covid-19, dopo 14 giorni e se è asintomatico da almeno altri 4, deve prenotare con il certificato di guarigione clinica del suo medico di fiducia il tampone all'ufficio di igiene. Oggi i tempi di attesa sono di circa 2 settimane. Poi, dal momento dell'effettuazione del tampone a quello della consegna del risultato, e cioè della certezza della guarigione biologica, i pazienti mi riferiscono che passano dagli 8 ai 15 giorni. È un periodo di attesa troppo lungo che va drasticamente ridotto".

Effettivamente se tra l'attesa di fare il tampone e quella del risultato nella migliore delle ipotesi passano 3 settimane tutto diventa molto difficile anche nell'ottica di una ripresa seppur graduale delle attività...

"È così; per non bloccare questa ripresa delle attività produttive bisogna dare risultati più velocemente; ma attenzione non sto criticando la gestione dei laboratori pubblici da parte del nostro ufficio di igiene, che stanno lavorando a mille. Però, se c'è un imbuto come ha detto il dottor Delledonne per il numero limitato di tamponi che si riescono a processare, ripeto, bisogna affidare ai laboratori privati una parte dei tamponi da processare".

A Piacenza quanti sono quelli che potrebbero essere coinvolti?

"Almeno 4 o 5 laboratori privati sul nostro territorio sarebbero in grado di collaborare con l'igiene pubblica, ampliando non di poco la risposta".

Questo anche nell'ottica di fare il test sierologico a una fetta molto più ampia della popolazione... Che differenza c'è tra questo accertamento e quello effettuato con il tampone?

"Il tampone serve per accertare la non contagiosità del paziente che ha avuto o si sospetta abbia avuto il Covid-19; il test sierologico serve per sapere se il paziente ha avuto o no la malattia e nel caso se ne è completamente uscito o se ce l'ha ancora in fase di convalescenza".

Quindi il test sierologico consentirebbe di fare una selezio-

ne per stabilire chi potrebbe tornare al lavoro con le dovute cautele, ma senza problemi.

"Certo, perché si stabilisce se un paziente non ha mai avuto la malattia o se l'ha già passata. E quindi in questo caso è immune e può riprendere le attività".

In sintesi, da quello che dice, si deve giocare su due piani: priorità alla cura di chi è ancora colpito dal Covid-19 e al contrasto dei contagi; ma in parallelo si deve preparare il terreno per far ripartire gradualmente il Paese...

"Penso di sì: si deve continuare a fare tutto quello che serve per combattere l'epidemia, ma dobbiamo anche pensare che l'Italia, l'Europa e il mondo, vanno avanti solo se si può riprendere a lavorare. E mi permetto di dire che si deve puntare molto di più su una riduzione della burocrazia che sta rallentando il nostro Paese. Invece dovremmo sfruttare questa occasione anche per sviluppare dei meccanismi di semplificazione e flessibilità di carattere nazionale che domani potrebbero essere utili in tutti i campi".

Che cosa non ha funzionato?

"Credo che in questa occasione in Italia sia mancato il coordinamento tra il centro e la periferia; nel senso che non c'è stata una condivisione delle strategie e delle decisioni tra regioni diverse. Servivano scelte uguali per tutti, limitando i localismi, e tempi molto più veloci. Sono errori che non possiamo più permetterci guardando alla ripresa del Paese".

Cosa intende dire?

"Che per esempio, se siamo tutti d'accordo con i 290 scienziati che hanno suggerito massicci test sierologici alla popolazione, e intendo medici, imprenditori, sindacati e governo, bisogna far sì che vengano espletati nel più breve tempo possibile".

Come si può fare dottor Pagani?

"Consentendo in tutte le regioni e in tutte le provincie di raggiungere questo obiettivo senza troppi vincoli e ritardi burocratici nella massima collaborazione possibile. Solo così riusciremo ad abbreviare i tempi. Non ci possiamo più permettere di perdere altre settimane, di aspettare 20-30 giorni per avere la certificazione di una guarigione. Se no l'Italia non riparte davvero più".

*Intervista di **Giovanni Volpi**,*
*da **Ilmiogiornale.net***
del 4 aprile 2020



Piacenza: Ospedale militare da campo - collocato negli spazi dell'Arsenale

L'evoluzione del significato psicologico del cibo

È stato l'argomento trattato dal **dottor Salvatore Bruno** neurologo, psichiatra e psicoterapeuta, come evento culturale, conclusivo della cerimonia di inaugurazione della Delegazione di Enna del Club del Fornello, il 18 ottobre 2019.

Il relatore ha esposto **La teoria di Haeckel** in base alla quale l'ontogenesi è una ricapitolazione della filogenesi, ed ha usato come filo conduttore della sua relazione

- **La piramide dei bisogni di Maslow** che propone un modello motivazionale dello sviluppo umano, basato sulla gerarchia dei "bisogni" disposti gerarchicamente, per cui la soddisfazione dei bisogni più elementari è la condizione per fare emergere i bisogni di ordine superiore. Alla base della piramide ci sono i bisogni essenziali alla sopravvivenza mentre salendo verso il vertice si incontrano i bisogni più immateriali.

Prendendo in considerazione il livello inferiore della piramide che comprende le attività istintive, indispensabili per la vita, presenti in tutte le specie animali, ha esposto

- **La classificazione degli istinti** proposta da Kretschmer: autoconservazione, nutrizione, riproduzione, movimento, sonno-veglia.

Ed affrontando l'argomento:



Il dott. Salvatore Bruno

- **L'alimentazione come bisogno primario**

ne ha sottolineato le caratteristiche di:

- bisogno istintivo
- condiviso con tutto il mondo animale
- gratificante.

Ne ha poi precisato

- **Le basi sensoriali**
  - gusto
  - olfatto
  - vista.

E le basi biologiche costituite dal centro della fame e della sazietà con i propri controlli ormonali, descrivendo di seguito:

- **Il circuito cerebrale del piacere:** chiamato anche circuito mesocorticolimbico che si attiva quando riceviamo stimoli che ci danno piacere, come ad esempio quando mangiamo il cioccolato, facciamo l'amore, facciamo acquisti, eccetera

Questo circuito ha una funzione adattativa e consente di associare le attività legate alla nostra sopravvivenza a situazioni piacevoli.

Ha poi affrontato l'argomento della ricompensa e del suo sistema di attivazione neuroanatomico e neurofisiologico, spiegando che **il sistema di ricompensa** è quello connesso al piacere immediato associato a stimolazione sensoriale esterna visiva, olfattiva, uditiva nonché ad altre stimolazioni interne come pensieri e sensazioni

- **Il percorso del piacere nel cervello:**

Il centro del piacere è composto da più aree specifiche del cervello come l'area tegmentale ventrale **(ATV),** il nucleo accumbens, il corpo striato, la corteccia cingolata anteriore, l'ippocampo, l'amigdala e la corteccia cerebrale.

Ciascuno dei centri coinvolti nel processo di piacere o di ricompensa è collegato a diverse funzioni.

Ad esempio, il corpo striato è legato alla formazione delle abitudini, la corteccia cingolata anteriore e l'amigdala sono legate alle emozioni, l'ippocampo alla memoria e la corteccia prefrontale al ragionamento e alla pianificazione.

Di seguito ha affrontato l'argo-

mento delle emozioni connesse all'alimentazione desrivendo

- **Le espressioni emozionali primarie:** sorpresa, rabbia, tristezza, paura, disgusto, gioia, disprezzo.
- **Le emozioni secondarie** che originano dalla combinazione delle emozioni primarie, si sviluppano con la crescita dell'individuo e con le interazioni sociali, hanno bisogno di più elementi esterni per essere attivati, come allegria, invidia ansia gelosia vergogna nostalgia perdono rimorso delusione offesa.

Entrando nello specifico ha parlato poi del

- **cibo come simbolo dell'appartenenza**

il concetto di convivialità legato al cibo, è antico quanto l'uomo.

Condividere il cibo è, universalmente riconosciuto come uno dei modi fondamentali con cui si possono stabilire e mantenere rapporti interpersonali.

Il termine "compagno" deriva dal latino cum-pani, ovvero "dividere il pane con".

Quindi il cibo è sinonimo di amicizia, è piacere di stare con gli altri condividendo qualcosa di se stessi.

E della **universalità del commensalismo**.

La pratica di condividere il cibo è comune alla maggior parte degli animali carnivori. Alcune specie – quali gli scimpanzé e i cànidi – si servono degli scambi di cibo per creare e mantenere dei legami sociali che vanno oltre i naturali vincoli di sangue.

Questo dato dimostra quanto le radici di questo comportamento umano siano antiche e profonde e può servire a spiegarne la centralità ed universalità. *"Non solo il cibo è il dono per eccellenza, ma è anche il dono che non può essere rifiutato senza offendere."* (van den Berghe 1984). Più in generale la condivisione del cibo sembra svolgere universalmente una funzione di pacificazione e di socializzazione.



In una prospettiva storico-antropologica ha poi affrontato l'argomento.

- **L'Antropologia alimentare e la convivialità nelle prime civiltà:**

A partire dal terzo millennio tra i sumeri, innumerevoli testi confermano l'esistenza di banchetti con una precisa ritualità. Mangiare e bere assieme serviva a rafforzare l'amicizia fra eguali e le relazioni del signore con i suoi vassalli, i suoi tributari, i suoi servitori. Egualmente, a un minore livello sociale, i mercanti suggellavano i loro accordi commerciali davanti a un boccale.

- **Il simposio dei Greci:**

Il συμπόσιον era uno dei passatempi preferiti dei Greci. Esso era costituito da due parti: la prima dedicata al cibo, in genere piuttosto semplice, ed una seconda parte dedicata al bere. La seconda parte veniva inaugurata con un brindisi, molto spesso in onore di Dioniso, seguito da conversazione o giochi da tavolo. Danzatori, acrobati e musicanti allietavano i commensali. Un "re del banchetto" estratto a sorte, aveva il compito di dirigere gli schiavi nel mescere il vino.

Ad eccezione delle cortigiane, i banchetti erano strettamente riservati agli uomini ed erano un elemento essenziale della vita sociale in Grecia

- **Il cibo come vettore di strutturazione sociale**

Ogni sistema di alimentazione prevede al suo interno una precisa articolazione e disposizione, norme condivise dal gruppo sociale di riferimento e guidate, anche, ed in molti casi soprattutto, da norme di tipo religioso. Il cibo, infatti, è assunto dalle religioni come paradigma simbolico della relazione fra l'uomo e qualcosa di superiore, in nome dell'Amore reciproco. Un forte esempio ne



Heinrich Leutemann (1824-1905) - Banchetto romano. Berlin, Sammlung Archiv für Kunst und Geschichte

sono l'ebraismo e l'islamismo.

Nella tradizione religiosa ebraica, per esempio, il cibo è il mezzo attraverso cui l'uomo condivide con la comunità quel processo di santità a cui è chiamato il popolo di Israele ed è anche un potente fattore di identità, che contribuisce a conservare e rinnovare il legame con le proprie radici. La tradizione ebraica è costellata da una serie di innumerevoli regole alimentari (kasherùt), modelli di comportamento che concorrono a delineare un vero "stile di vita"..Anche nel mondo islamico, esistono dei *Centri di Certificazione di Qualità Halāl* per garantire l'osservanza delle norme alimentari religiose, dove halāl sta per "lecito" e si contrappone ad harām, ciò che è "proibito.

- **Il cibo come contatto con il divino:**

Teofrasto (IV-III secolo a.C.) distingueva tre categorie di sacrifici: di lode, ringraziamento o supplica. Le offerte potevano essere vegetali o animali: in molti culti greci si impiegavano, oltre ad offerte appunto vegetali (come erbe, radici, cereali, verdure, frutta), anche alimenti come latte, miele, olio, focacce, queste ultime destinate in particolar modo alle divinità ctonie o al Sole o alle Ore. Più diffusi e più importanti erano i sacrifici cruenti, sia in ambito pubblico che privato, durante i quali venivano offerti in sacrificio agli dei animali domestici o selvatici, e qualche volta anche i pesci

Ed in riferimento alla storia mitologica legata alla antica Henna ha descritto

- **I riti di Demetra**

Conosciuti come misteri Eleusini o Tesmoforie, erano articolati in sette giorni.

I riti dei primi tre giorni costituivano la preparazione.

Il quarto giorno processione di un carro tirato da buoi seguito da donne vestite di bianco che gridavano invocazioni alla dea con ceste contenenti focacce, lana bianca, melagrane e papaveri. A questa processione partecipavano solo gli iniziati , mentre i profani dovevano ritirarsi anche dalle finestre al passaggio del corteo.

Nella parte conclusiva della relazione ha affrontato l'argomento in termini psicopatologici descrivendo

- **La Neofobia e la Neofilia**

Ed a questo proposito ha citato Paul Rozin, psicologo dell'Università della Pennsylvania, nel suo articolo THE SELECTION OF FOODS BY RATS, HUMANS AND OTHER ANIMALS (1976) afferma:" gli onnivori, come l'uomo, dedicano tempo e riflessione per capire quali cibi, tra i molti offerti dalla natura, si possano mangiare apparentemente senza pericoli."

Di fronte ad un cibo "nuovo" o "potenzialmente commestibile" l'uomo può sperimentare due sentimenti opposti, la NEOFOBIA (paura di mangiare una sostanza sconosciuta) e la NEOFILIA (desiderio di sperimentare nuovi sapori), sentimento sconosciuto agli animali con "alimentazione specializzata" (scelte alimentari scritte geneticamente).

Nella scelta di cosa mangiare gli individui sono condizionati dalla cultura e dalle tradizioni che conservano e tramandano il sapere e l'esperienza accumulata nel passato.

A titolo esemplificativo ha chiesto all'uditorio una loro valutazione quali soggetti del XXI secolo della

- **La cena di Trimalcione descritta da Apicio**

Che comprendeva

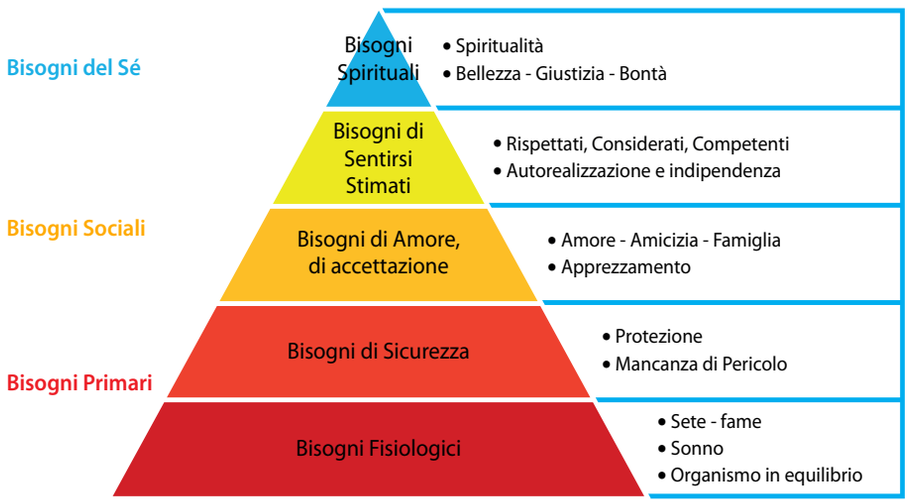
Ostriche ed aragoste
Bocconcini d'elefante
Estratti di pesce fermentati al sole per almeno due mesi
Cervi, camosci, fenicotteri e

pappagalli (lessati)
Ghiri con ripieno di carne di porco
Arrosti di maialetto
Insalata di indivia e cipolla
Meloni ripieni (pepe, puleggio, miele o vino d'uva, liquamen, aceto, silfi)
Vini condito mirabile, d'assenzio, di rose e viole, nero scolorato

In una prospettiva psicoanalitica ha parlato del
- significato simbolico del cibo
citando
Freud: fase orale
Melania Klein: seno buono e seno cattivo
Winnicott: incorporazione cattivo oggetto

Ha concluso il discorso sull'argomento
- Il cibo e psicopatologia
Descrivendo i
DISTURBI DELLA CONDOTTA ALIMENTARE
- pica (ingestione continuata nel tempo di sostanze non commestibili come carta, sapone, terra)
- mericismo (rumination disorder)
- disturbo alimentare evitante/restrittivo (avoidant/restrictive food intake disorder)
- anoressia nervosa (anorexia nervosa)
- bulimia nervosa (bulimia nervosa)
- disturbo di alimentazione incontrollata (binge eating disorder)
- altro disturbo della nutrizione o dell'alimentazione specificato. Es: disturbo con condotte di eliminazione (purging disorder); sindrome del mangiare di notte (night eating syndrome); ortoressia.

Ha poi fatto un raffronto fra
- Il cibo e la sessualità
Cibo e sesso hanno diversi punti in comune:
Rappresentano dei piaceri intensi ed appaganti, naturali e generalmente alla portata di tutti;
Sono legati dall'aspetto simbolico della socialità: si mangia e si fa sesso insieme ad altre persone. Nel momento in cui non ci fosse condivisione, infatti, entrambi i comportamenti non sarebbero ben visti;
Sono legati al concetto di autocontrollo;
Sono fondamentali per la sopravvivenza e per l'evoluzione;
Sono co-localizzati anatomicamente e biochimicamente.
Ed ha fatto un breve cenno al concetto di anaclisi descritto da Jones, secondo cui l'anaclisi è il processo per cui una pulsione sessuale si unisce a varie tendenze autoconservative non sessuali, come il mangiare e la defecazione, e le utilizza.
A titolo d'esempio ha citato:
Giochi sessuali con il cibo o con il ghiaccio.
Perversioni sessuali: Coprofagia, Urolagnia, Cannibalismo



Maslow: La piramide dei bisogni

Il dottore Bruno ha infine concluso la sua relazione con una citazione dal libro "*Non tutto fa brodo*" Marino Niola Il Mulino - 2012

"Se tutti gli uomini mangiano, ogni cultura mangia a modo suo e fa della cucina la sua carta d'identità. Passioni, ossessioni, emozioni, trasformazioni, tradizioni, repulsioni, contraddizioni, contaminazioni. Tutto si dice attraverso il cibo. Dalla scoperta del fuoco all'invenzione della piastra ad induzione, gli uomini si distinguono "in base alle loro grammatiche alimentari": cosa mangiare, cosa non mangiare, quanto, quando, come, perché, con chi.
Tipi di cottura, successione delle portate, galatei culinari, tabù religiosi, digiuni e astinenza. Ragioni note e meno note di un pianeta gastronomico che cambia alla velocità della luce e che oggi appare sempre più diviso tra piacere e dovere, estetica e dietetica, gusto e disgusto".

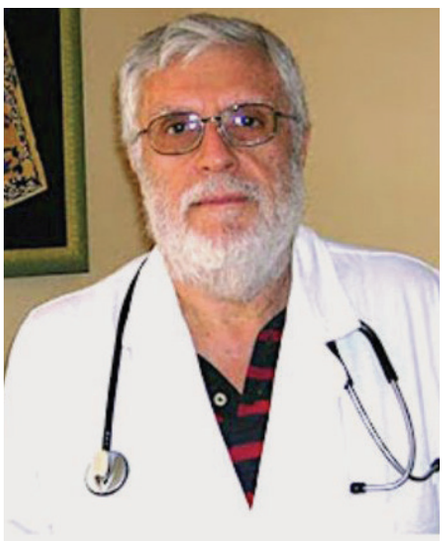
Cucinare in sicurezza Il coronavirus è pericoloso?

Nei secoli le epidemie di Peste hanno colpito periodicamente l'Umanità, trasformando le società in cui dilagavano e spesso modificando o condizionando il corso della storia. A noi, uomini e donne del III millennio, è toccata la Pandemia da Covid-19, la più importante dai tempi dell'epidemia influenzale della Spagnola degli anni 1918-19.

Un nuovo virus, l'ennesimo Coronavirus dopo SARS e MERS, ha fatto il salto di specie (spillover) dall'animale (i pipistrelli) all'uomo, causa l'eccessiva vicinanza dell'uomo agli animali selvatici, seminando paura, contagi, malattie e morte e provocando una crisi sanitaria globale con circa 5 milioni di soggetti infetti e oltre 320000 morti.

Il lockdown, resosi necessario per modificare la curva dei contagi, rallentare le infezioni, ridurre le morti e permettere al sistema sanitario di operare in condizioni di minore pressione, ha inevitabilmente prodotto drammatiche conseguenze economiche.

Molte aziende hanno sospeso la produzione e messo in cassa integrazione i lavoratori, la crisi del lavoro autonomo ha provocato la perdita di milioni di posti di lavoro, il turismo motore dell'economia del nostro paese



Il dott. Gaetano Scifo

si è fermato. È stato calcolato che ogni mese di lockdown ha prodotto un danno economico di 47 miliardi di euro e che il PIL dell'anno 2020 avrà un calo intorno al 10 %. È una recessione economica delle dimensioni di quella del 1929, per non parlare degli effetti psicologici indotti dall'annullamento della vita sociale.

Anche il Fornello ha dovuto fare i conti con gli effetti della pandemia. Il lockdown si è abbattuto sulla convivialità, sulla ricca rete di convegni e incontri di cucina, cultura e solidarietà che rappresentano il segno tangibile della presenza del Fornello su tutto il territorio nazionale, costringendo l'associazione a ripensare e a sperimentare nuove forme di comunicazione. Dalle necessità possono nascere opportunità ed è così che la prolungata permanenza in casa ci ha dato tempo per una alimentazione studiata, per una scelta di pasti preparati, curati e consumati con attenzione, per la riscoperta di antiche ricette, laboriose testimonianze di tradizioni culturali familiari e sociali che non meritano di cadere nell'oblio.

Anche persone meno inclini, per tradizione o mancanza di tempo, hanno scoperto il piacere della cucina e principalmente delle delizie del forno; pane, biscotti, pizze hanno avuto un vero boom come abbiamo potuto intuire dalle difficoltà di rifornirci di farine, uova e lievito sui banchi alimentari.

Oggi abbiamo la piena consapevolezza che Covid-19 è una malattia a trasmissione respiratoria attraverso goccioline (droplet) inalate o contaminanti superfici e solo raramente può trasmettersi per contaminazione fecale. Per prevenire l'infezione occorre rispettare precise norme igieniche: distanziamento di oltre un metro da altri soggetti in cucina o in sala da pranzo, utilizzo dei guanti preceduto e seguito dal lavaggio delle mani, uso della mascherina, capacità di imparare a tossire e sternutire sui gomiti, pulizia

e disinfezione sistematica delle superfici con soluzioni alcoliche e ipoclorito di sodio o perossido di idrogeno. Alle quattro ben note fasi della sicurezza alimentare, se n'è aggiunta preliminarmente una quinta:

1. quando si cucina indossare guanti e mascherina evitando di tossire o sternutire sui cibi o sulle superfici;
2. quando si cucina lavare le mani prima e dopo avere indossato i guanti e lavare le superfici che vengono a contatto col cibo continuamente;
3. usare piatti diversi per il cibo cotto e quello crudo;
4. cuocere i cibi alle temperature di cottura consigliate (tacchino e pollo 74°C, carne bovina e suina 63°C , Uova 71 °C);
5. non lasciare raffreddare il cibo a temperatura ambiente per più di due ore.

All'inizio della seconda fase abbiamo la piena consapevolezza che le infezioni sono diminuite ma il virus è ancora presente e che gli scenari futuri dell'epidemia dipendano dai nostri comportamenti. Pertanto stiamo studiando come rispettare le norme anti-Covid e renderle compatibili con la ripresa delle iniziative e successivamente, se i dati epidemiologici lo permetteranno, con la convivialità.

Inizialmente potrebbero essere organizzate piccole riunioni anche in parallelo da parte dei club maggiori, con un numero di partecipanti limitato a 8-10, al fine di garantire il mantenimento delle distanze e con la possibilità di collegamenti in tempo reale tra i gruppi ad esempio per via informatica, per scambio di esperienze e informazioni. In una fase successiva potrebbe ripartire la convivialità a piccoli gruppi, utilizzando schermi di plexiglas come separatori, garantendo sempre l'uso delle mascherine e a tavola l'utilizzo di eventuali maschere-casco individuali, se ne verrà accertata l'efficacia protettiva. Nel periodo estivo potranno essere incentivate riunioni all'aperto. E nel futuro chissà che non avremo a disposizione le mascherine intelligenti, cioè quelle maschere studiate da ricercatori di Harvard e MTI a Boston, che diventano fluorescenti se il soggetto che le porta elimina il virus con il respiro. È pressoché assodato che Il rispetto delle norme sul distanziamento sociale renderà impossibile ancora per almeno 12 - 18 mesi riunioni o congressi con elevato numero di partecipanti. D'altra parte molti timori si addensano sul prossimo autunno-inverno per la possibilità di un nuovo importante picco epidemico, sul modello di quello che avvenne ai tempi della Spagnola.

Siamo sicuri però che la scienza e la ricerca ci metteranno a disposizione in tempi ragionevoli terapie e vaccini efficaci per controllare o prevenire l'infezione da Coronavirus e che l'istinto umano, più forte della paura, ci condurrà verso nuove forme di più alta socializzazione, perché l'isolamento può generare mostri e la socialità rimane bisogno primario del genere umano.

Dott. Gaetano Scifo
Infettivologo e Internista

Turbe mentali da pandemia Covid-19

Senza nessuna pretesa di esaustività si può affermare che vi sono due aspetti legati alla pandemia da Covid-19 i quali possono determinare manifestazioni di interesse psicopatologico, ovviamente non obbligatoriamente e non per tutti gli individui, in quanto il loro manifestarsi dipende strettamente dalla struttura personologica del soggetto, dalla sua capacità di controllo emozionale e comportamentale, dalla sua capacità di elaborare strategie difensive adeguate, in altre parole dal suo grado di resilienza.

I due aspetti ai quali faremo riferimento sono costituiti essenzialmente dalla paura del contagio e dalla necessità di sottostare a misure restrittive prolungate nel tempo.

La paura della malattia è una delle paure più universalmente generalizzate del genere umano.

La malattia grave, potenzialmente mortale, viene a ledere uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano, ovvero il bisogno di sicurezza, che costituisce il secondo livello dei bisogni fondamentali dell'individuo nella piramide di Maslow, appena superiore ai bisogni istintuali legati alla sopravvivenza dell'individuo e della specie.

Nell'ambito del bisogno di sicurezza è appunto annoverato la sicurezza della salute, oltre a quella fisica, morale, di occupazione e di proprietà, peraltro sicuramente interconnessi alla sicurezza della salute.

Di per sé la paura, specie se legata al bisogno di sicurezza, non può essere considerata un fenomeno psicopatologico, semmai connotazioni psicopatologiche potrebbero essere riconosciute nelle condotte di temerarietà e di noncuranza del pericolo che, quando non espressive di un velleitario tentativo di compenso, ben potrebbero suggerire la presenza di un narcisismo patologico.

Peraltro, a volte, la paura non si limita a creare nell'individuo un generico sentimento di apprensione, ma può dare luogo a forme d'ansia parossistiche (che a loro volta possono sfociare in veri e propri attacchi di panico), oppure a condotte di evitamento fobico esasperate ed ossessive ampiamente condizionanti il modo di stare al mondo del paziente e menomanti il suo grado di libertà, in quanto egli, pur rendendosi conto della esagerazione e della inappropriatezza del suo agire, ciò nonostante non può frenare questi impulsi comportamentali pur se egodistonici.

Esempi, già verificati in ambito psichiatrico, sono costituiti dai lavaggi esasperati e dall'uso di due, tre, quattro mascherine protettive sovrapposte, anche nel corso del riposo notturno.

Del resto, simili fenomeni erano ben conosciuti in ambito psichiatrico, e la paura delle malattie aveva già ricevuto la specifica denominazione di nosofobia (o patofobia), così come la paura della contaminazione che dava luogo a prolungati lavacri ripetuti ossessivamente era indicata con il termine di rupofoba e la paura del contatto fisico col proprio prossimo era definita come afefobia.

Cosa può determinare il passaggio da uno stato di paura fisiologica ad un disturbo psicopatologico?

Ferma restando la variabilità individuale di risposta, già più sopra segnalata, devono essere indicati almeno due fattori.

Il primo è la distorsione cognitiva con la quale i dati relativi al contagio, alla sua estensione ed alle sue modalità, vengono pro-

cessati (nel senso di attribuzione personale di significato) dal soggetto.

Nella fattispecie l'incertezza e la contraddittorietà dei dati, il che è un dato di fatto assoluto, l'avventatezza e la fantasiosità delle ipotesi, l'argomentazione polemica e la manipolazione dei dati, che vede protagonisti in ugual misura i politici di governo e di opposizioni ed i cosiddetti esperti, ha creato un'atmosfera di nebulosità e sospettosità che certamente non permette all'uomo comune una visione serena del problema e delle modalità con cui esso va affrontato.

Vi è quindi largo campo alla elaborazione di ipotesi personali, tutte con ampie vocazioni emotive, che, in ogni caso danno luogo ad una distorsione cognitiva e quindi ad un errore di giudizio.

La distorsione cognitiva è certamente un fenomeno di minor gravità rispetto all'altro errore di giudizio costituito dalla elaborazione delirante, però, a differenza del delirio in cui l'attività psichica del soggetto si ferma alla ricerca di spiegazioni, comporta nel soggetto il bisogno di fare qualcosa per cambiare i termini della situazione. Questo bisogno di fare viene definito in psicologia con il termine di activity bias, termine che viene ampiamente impiegato in merito ai comportamenti emotivi degli speculatori di borsa.

Ed è proprio questo bisogno di fare, questo bisogno di sentirsi protagonisti e gestori non succubi di una situazione incresciosa, che può dare luogo ai fatti psicopatologici sopra descritti, in una situazione in cui invece sarebbe raccomandabile il non fare nulla oltre alla adozione delle misure di prevenzione prescritte.

Il secondo fattore potenzialmente patogeno sul piano psichico è costituito dalla necessità di sottostare a misure restrittive prolungate nel tempo.

È evidente che questa è una situazione stressante di per sé stessa comportando un drastico mutamento nelle abitudini e negli orari, anche a prescindere dalle implicazioni di natura lavorativa ed economica.

Lo diventa a maggior ragione se nell'ambito familiare sussisteva una più o meno latente situazione conflittuale, per cui l'uscita da casa, ora impedita, costituiva una seppur temporanea presa di distanza ora impossibile.

Ed ancora più marcata ove le dimensioni abitative siano ridotte, per cui la individuazione di un sufficiente spazio fisico personale diventa problematico.

La situazione ora venuta a determinarsi ha ridato vigore a quanto era già emerso dagli esperimenti di Lorenz sugli animali, poi replicati e confermati sull'uomo già nella prima metà del secolo scorso, ovvero che il confinamento in uno spazio fisico ristretto comporta per tutti i primati uno stato di disagio fisico che si estrinseca prima in irritabilità e poi in condotte francamente aggressive violente auto o eterodirette.

È un dato di fatto che la riduzione dello spazio fisico d'azione comporta uno stato di frustrazione ed il rapporto tra frustrazione ed aggressività, da tempo è stato descritto nei lavori di Dollard e Miller.

Lo stato di rabbia cronica, unito a sentimenti soggettivi di impotenza, è un ben noto fattore criminogenetico, in quanto, con grande frequenza, può dar luogo ad esplosioni di violenza scatenate da futili motivi.

Fatti di violenza domestica vengono già segnalati ampiamente dalla cronaca, anche se è ancora presto per qualunque inferenza di ordine statistico e molti studiosi prevedono un aumento delle separazioni coniugali a fase pandemica conclusa.

Purtroppo, l'esperienza della pandemia da Covid-19 sta costituendo la assoluta insufficienza, almeno sul piano della salute mentale, di modelli di intervento, gestione e riabilitazione, esclusivamente dedicati alle emergenze acute, nella assoluta carenza di attivazione di interventi di prevenzione primaria che aiutino la popolazione ad una gestione adeguata delle emozioni negative, della rabbia cronica e degli stati di frustrazione.

Salvatore Bruno
Specialista in neurologia, in psichiatria ed in criminologia clinica

A peste fame et bello libera nos Domine

Mi si è chiesta qualche considerazione sulle più virulente epidemie che hanno imperversato in Piacenza, nell'era moderna.

Se arriviamo a considerare la Peste del 1630, dobbiamo dire che nessun paragone può essere fatto con le successive epidemie in merito al numero dei contagi e delle vittime.

Secondo le affermazioni degli storici sembra che la percentuale dei cittadini che non hanno superato la prova sia stata di circa il 60% degli abitanti.

Le epidemie successive, compresa quella che stiamo vivendo, sono al massimo dell'ordine del 3%. Si possono ipotizzare due motivi principali del contrasto:

il primo consiste nell'assoluta ignoranza che il contagio nel 1630 avveniva principalmente per via orale.

il secondo, nell'atteggiamento della Chiesa e dei fedeli che fu determinante, causa lo svolgersi di una funzione propiziatoria celebrata il 14 luglio 1630, quando l'epidemia non era ancora dilagata.

Il solenne Pontificale tenuto in Duomo, cui parteciparono non solo tutti i religiosi delle Parrocchie e dei Conventi, ma anche le Autorità civili e gran massa di popolo, fu seguito da una processione che attraversò il centro,



Eine wiederentdeckte Pestschrift von Leonhart Thurneisser zum Thurn (1531–1596)

con sosta in Piazza Grande, ove il Vescovo Scappi tenne un altro sermone.

Da quel giorno partì la strage dei cittadini che con il progredire dei giorni raggiunse nel mese di agosto le trecento vittime nelle 24 ore.

Malgrado l'impegno della Congregazione di Sanità, dei medici che alla fine capirono di proteggere le vie respiratorie con "balle odorifere" collocate nel becco della maschera (sorta di tamponi contenenti miele, sandalo, cannella, menta, teriaca, fiori di mirto, buccia d'arancia, chiodi di garofano, aloe, canfora, anice, etc.) e degli speziali di cui solo cinque, dei quindici prima esistenti, rimasero sani, non fu possibile arginare la pestilenza: dando così origine ad una situazione che i nostri cronisti Morandi e Boselli non esitarono a definire infernale, anche a causa di una criminalità che approfittava del caos per invadere le case, penetrando dai tetti se non riusciva a forzare le porte, depredare e stuprare i tremebondi in primis e i malati.

Molti corpi rimasero insepolti per diversi giorni prima di venir inumati in un cimitero presso la Chiesa di S. Ambrogio.

È comprensibile che molte menti non reggessero a tanto scempio, così che ai morti si aggiunsero i suicidi e coloro che impazzivano.

L'epidemia di colera che nel 1836 fu contenuta per le mutate condizioni igieniche della città e la minore percentuale dei contagi per via orale, fece circa seicento vittime, mentre non vi sono dati precisi per le vittime della Spagnola del 1918, quando gran parte della popolazione era assorbita dagli eserciti impegnati nella Grande Guerra.

L'attuale atteggiamento più realistico della Chiesa, il cui merito principale va a Papa Francesco, è stato determinante e non possiamo neanche ipotizzare quale diffusione avrebbe potuto avere un virus, così insinuante come il Covid-19, se le funzioni religiose non fossero state sospese.

Antonio Corvi
Farmacista e storico

Questa Edizione straordinaria del nostro giornalino rivela le diverse sfaccettature di un Club eccezionale, dove la "cucina" non è solo l'hobby statutario, ma diventa un'incredibile forza legante e di reciproca amicizia. E la tragica emergenza del Covid-19 ne è testimone.

E i giovani: chi li avrebbe pensati così chiari nelle loro riflessioni, dubbi e anche desideri?

Ringrazio, a nome di tutte le Fornelle:

Il Dott. Augusto Pagani, il Dott. Salvatore Bruno, il Dott. Gaetano Scifo e il Dott. Antonio Corvi, tutti mariti di Fornelle, per i loro approfondimenti, indispensabili in un momento di paura e di notizie ancora confuse.

Anna, la nostra Segretaria Nazionale, che ha invitato, sollecitato, con pazienza, le Delegazioni e poi raccolto gli scritti.

Alberto Ghiadoni, il grafico-impaginatore, bravo e disponibile come sempre.

E da me, a tutti, un grazie "grande così".

Gisella