

rinascita flash



Jeremy Corbyn - la nuova
speranza?

Omeopatia e la stampa contro
Vegano: stile di vita, moda o
questione di salute?

SOMMARIO

editoriale	pag. 2
Jeremy Corbyn - la nuova speranza?	pag. 3
"Mamma, dov'è papà per il bacio della Gute Nacht?"	pag. 4
"Beata ignoranza europea": siamo europei e non ci conosciamo	pag. 7
In Italia tempi duri per le ex mogli	pag. 8
Omeopatia e la stampa contro	pag. 9
Vegano. stile di vita, moda o questione di salute?	pag. 11
Persone semplici con molto cuore	pag. 14
La "primera sopita" a Cuba	pag. 15
Sereno variabile	pag. 16
Gli spaghetti? Parlano tedesco!	pag. 17
Profumi nell'aria In un giardino con Dispensa	pag. 19
"L'estetica dell'oltre" di Michela Zanarella	pag. 20
La bacheca di rinascita	pag. 21
Cortisone	pag. 23
Appuntamenti	pag. 24

In copertina: una stradina tranquilla di Verona

Foto: Victoria La Biunda

Il gatekeeper e l'informazione

C'è una figura quasi sconosciuta che si aggira per le redazioni di giornali e TV, fa un lavoro da certosino di cui quasi nessuno si accorge e si assume una responsabilità immane. Il "gatekeeper", letteralmente "il custode del cancello", è colui che decide quali notizie divulgare scegliendole nella valanga quotidiana che arriva dalle agenzie. Anche lui però è un impiegato come gli altri e deve fare il suo lavoro in base alle direttive che gli sono state date, a prescindere che la linea editoriale sia equa, oppure determinata da intenti filogovernativi, o ancora dalla difesa di interessi del proprietario e degli sponsor. Per evitare il rischio di censura esistono regole deontologiche volte a difendere l'interesse pubblico, che in genere importano poco ai media filogovernativi e agli imprenditori liberisti, e c'è da dubitare che il lettore di quotidiani e lo spettatore di programmi televisivi, fra un caffè e una cena o in pantofole in salotto, riflettano sulle valutazioni etiche di chi gli dà informazioni, un atteggiamento perfetto per garantirsi la gastrite, ma comunque non sufficiente ad ottenere notizie corrette. Ed è così che sui media italiani si trattano con voluta superficialità argomenti come omeopatia, veganesimo e vaccini, mentre si indugia con ostinazione sui delitti quotidiani, gli incidenti stradali, le liti familiari e i morti ammazzati.

Le notizie volte a creare allarmismo si riconoscono dalla pochezza dei dati e spesso dalle immagini raccapriccianti, trasmesse o pubblicate per far breccia sull'emotività creando angoscia. Questo sensazionalismo incolla lo spettatore al programma TV e il lettore al suo quotidiano preferito, generando in poco tempo uno stato d'animo di rifiuto, un umanissimo rigetto di tante brutture. Dall'orrore iniziale si passa alla rivoluzione casereccia su Facebook, dove con tre clic sembra di aver coinvolto il mondo. A questo punto ci si può solo fermare un momento a riflettere sulla realtà oggettiva, su ciò che si vuole davvero, oppure lasciarsi andare a un completo disamore per qualunque cosa pubblica e per la politica. Per arenarsi infine sulla vasta spiaggia dell'astensionismo.

Alle elezioni amministrative, che si sono svolte in Italia in giugno, l'affluenza al voto è stata del 58 per cento al primo turno e del 46 al ballottaggio. Dei 23 Comuni più importanti, 4 sono andati al centrosinistra, 15 al centrodestra, 1 al M5S e 2 a liste civiche. Trova conferma quindi il vecchio adagio secondo cui tra i due litiganti il terzo gode e, dopo anni di quotidiane schermaglie fra Pd e M5S, nel caso specifico sono Berlusconi e Salvini, con la sua Lega Nord, ad avvantaggiarsi delle liti degli altri.

Quest'anno ci riserva un'altra tornata elettorale importante. Forse il voto in Germania ci regalerà poche sorprese, ma ci auguriamo che a vincere non sia il partito del rifiuto e della rinuncia. Speriamo in una bella partecipazione, in coscienza e senza indugi, di tutti i connazionali con doppia cittadinanza che voteranno per posta o ai seggi in settembre.

In Italia invece, nonostante le litanie quotidiane sulla necessità del voto subito, le elezioni di fine legislatura saranno fra circa 6 mesi. C'è da augurarsi che tutti gli astensionisti, tanto apatici da non considerare cosa significhi l'affermazione in Italia di un'accozzaglia simile di identità di destra, si riprendano dal torpore e dall'ignavia, e vadano a votare. Le mani non si sporcano mettendo una crocetta sulla scheda, semmai tenendosele in tasca quando sarebbe giusto e opportuno usarle. Non ci dobbiamo negare il diritto di decidere sulle nostre vite, di valutare a chi dare fiducia e a chi toglierla. Esiste un *gatekeeper* in ognuno di noi, molto personale e indipendente, e dovremmo usarlo per distinguere quello che è davvero importante. (Sandra Cartacci)

Jeremy Corbyn – la nuova speranza?

Raramente un politico è stato così ostacolato dal vertice e benvoluto dalla base come Jeremy Corbyn, il leader del Partito Laburista Britannico. Il risultato elettorale di giugno, che ha portato ai Laburisti una crescita di voti fenomenale, alla fine ha dato ragione ai simpatizzanti. Il partito ha ottenuto infatti il 40 per cento dei voti e 262 seggi (32 in più rispetto alle elezioni precedenti) e si è avvicinato in modo sorprendente ai conservatori con il loro 42 per cento e 318 seggi. La leader conservatrice, Theresa May, aveva voluto queste elezioni per consolidare il suo potere e ora ne esce decisamente indebolita. La reazione di Corbyn: "Se c'è un messaggio da questi risultati è che la premier ha indetto queste elezioni perché voleva un mandato. Bene, il mandato è che ha perso seggi, perso voti, perso sostegno e perso fiducia". Mentre negli ultimi giorni precedenti alle elezioni aumentava lo scetticismo verso i Tory, Corbyn risvegliava sempre più entusiasmi, anzi elettrizzava le masse come non succedeva da anni. Infatti il partito laburista negli anni '90, con Tony Blair alla guida, si era trasformato da partito dei lavoratori a una rappresentanza di interessi delle grandi imprese, sostenendo una politica neoliberista che sempre meno lo distingueva dagli avversari conservatori. Tagli alla spesa pubblica, interventi militari, restrizioni: il partito si era ormai screditato e si avviava al suo declino. Fino a che, due anni fa, Corbyn, da più di 30 anni nel partito, emergeva improvvisamente riportando entusiasmo nell'assopimento generale. Con il suo programma ha dato una svolta progressista, e proprio per questo è stato in grado, nel 2015, di vincere le primarie. Il programma prevedeva la fine dell'austerità, quindi più tasse ai grandi patrimoni e alle

Jeremy Corbyn



grosse aziende, rinazionalizzazione di settori chiave come le ferrovie, l'aumento del salario minimo, l'incremento del reddito disponibile e infine costi più bassi per gli alloggi. Particolare interesse l'ha rivolto al settore dei trasporti, ormai disastri dalle privatizzazioni e da grandi disagi soprattutto per i pendolari. Secondo Corbyn i trasporti devono essere di proprietà pubblica e diretti nel pubblico interesse e non per profitti privati, cioè a vantaggio della società e dell'ambiente. Nel suo programma inoltre sono previsti investimenti pubblici per le energie rinnovabili e per l'infrastruttura digitale. Il suo punto forte rimane, insieme all'antimilitarismo, l'interesse per il sociale. Il programma prevede una serie di misure contro il lavoro nero e la sottooccupazione, maggiori tutele per i liberi professionisti e la fine dei tagli all'istruzione. Anche per le ultime elezioni, mentre la campagna di May era in pratica priva di contenuti, Corbyn ha puntato su massicci investimenti nell'educazione, nella sanità, nel welfare e nell'intervento pubblico in settori strategici. Come nel 2015 anche oggi Corbyn rivendica un legame "organico" con

il sindacato, con il quale ha sempre collaborato e che a sua volta sostiene il leader laburista. Corbyn si è sempre molto esposto su tutte queste tematiche, definendo per esempio un "attacco alla democrazia" la riforma del governo conservatore che limita il diritto di sciopero. Corbyn riassume così il suo obiettivo: "Ridare speranza alla gente comune che non ne può più di ingiustizia, disuguaglianza e povertà". Secondo alcuni analisti sono in sostanza tre le categorie di persone che più simpatizzano per lui: i giovani, che pagano il più alto prezzo della crisi del 2008, vedono le imprese aumentare i profitti, mentre per loro le prospettive diminuiscono e molti sono stanchi di lavorare nei bar in attesa di un futuro migliore che non arriva mai. Gli antimilitaristi, che non sopportano più le politiche interventiste britanniche. La classe operaia organizzata, che si deve confrontare con un tenore di vita che continua ad abbassarsi anche in seguito al congelamento dei salari. L'entusiasmo della base non viene ricambiato da un partito da anni

continua a pag. 4

da pag. 3

compromesso con il neoliberalismo, sostenitore delle élite finanziarie e che vede nelle guerre la soluzione delle crisi. I contrasti tra Corbyn e una gran parte del partito si sono manifestati in modo eclatante quando alcuni parlamentari hanno impedito al loro legittimamente votato leader di fare campagna elettorale nelle loro circoscrizioni e inoltre hanno vietato ai suoi sostenitori di distribuire materiale propagandistico a suo favore. Ciò nonostante Corbyn, in tutti i numerosi comizi che ha tenuto, è stato accolto da folle entusiaste, secondo alcuni cronisti paragonabile solo all'apparizione dell'Arsenal-Londra.

Corbyn piace per quello che dice e per quello che è. Rispetto a tanti politici corrotti e opportunisti Corbyn, che da più di 30 anni è alla Camera dei Comuni, convince per la sua lealtà e coerenza morali e politiche. Nato a Chipenham, nel Wiltshire, figlio di un ingegnere e di un'insegnante di matematica conosciutisi durante la guerra di Spagna, cresce in un clima di attivismo politico. Entra presto nel sindacato e a 34 anni è già deputato. Le sue cause sono fin dall'inizio i diritti dei lavoratori e la pace in Irlanda e in Palestina. Da allora è rimasto fedele alle sue idee. Ha sempre sostenuto i Curdi e si è impegnato per i loro diritti, di recente si è posto in modo critico verso l'Arabia Saudita e il suo finanziamento di ideologie estremiste. È antimilitarista e più volte si è espresso contro l'esportazione delle armi. Il successo alle ultime elezioni gli ha dato ragione. Il voto è un segnale forte ed espressione di un clima sociale che rende propensi all'ottimismo. Come ha commentato lo stesso Corbyn: "La politica è cambiata, la gente ha fatto capire di non poterne più di austerità e di tagli ai servizi pubblici, e ha votato per la speranza". (Norma Mattarei)

"Mamma, dov'è papà per il bacio della Gute Nacht?"

Cenni e consigli sul bilinguismo e sull'educazione bilingue

Come posso educare con successo al bilinguismo o al plurilinguismo mio figlio in maniera graduale e divertente senza creare in lui delle difficoltà? Corro il rischio di confonderlo se viene esposto fin da piccolo ad entrambe le lingue? In che modo l'ambiente circostante e la madrelingua (L1, lingua della prima socializzazione) del partner può influenzare la predisposizione e le competenze linguistiche del bambino? Queste sono solo alcune delle domande che molti genitori si saranno posti con l'arrivo del primo figlio, soprattutto in territorio straniero.

Quello del bilinguismo è un tema sempre molto attuale e, soprattutto per quanto riguarda l'educazione bilingue, si fa riferimento a diversi scenari che non sempre possono essere facilmente standardizzati. Al fine di individuare una strategia efficace bisogna in primo luogo chiarire quali sono le diverse tappe del bilinguismo infantile. Nella ricerca si distinguono tre importanti fasi dell'acquisizione linguistica.

Bilinguismo simultaneo (altrimenti detto bilinguismo precoce) se il bambino apprende entrambe le lingue fino all'età di 3 anni. In questo lasso di tempo si susseguono le fasi più importanti dell'acquisizione linguistica infantile che non si differenziano tra bambini bilingui e monolingui. Alcuni studiosi hanno rilevato che i neonati fin dai primi mesi sono in grado di distinguere i timbri che appartengono alle lingue degli adulti di riferimento e che la rappresentazione fonologica di ogni lingua inizia a formarsi nel primo anno di età. Verso il compimento del primo anno il bambino articola le prime parole comprensibili, poi, fino al terzo anno, mette insieme gruppi di due parole alle quali progressivamente

aggiunge altre. Il bambino combina le parole di entrambe le lingue e tra il terzo e il quarto anno inizia a distinguerle e a comporre delle frasi semplici.

Bilinguismo consecutivo (oppure bilinguismo consecutivo precoce) quando il bambino ha già imparato una prima lingua (L1) e acquisisce la seconda (L2) tra i 3 e i 6 anni di età. Con l'ingresso nella scuola si parla del cosiddetto "**periodo critico**" per l'acquisizione linguistica. In questa fase, generalmente dopo i 6 anni, il bambino ha già imparato ad esprimersi compiutamente nella sua prima lingua, perciò userà ciò che già conosce del sistema della L1 nell'apprendere la seconda.

Bilinguismo consecutivo tardivo quando il bambino impara la seconda lingua tra i sei e i 12 anni. In questa fase la seconda (o terza) lingua non viene più assimilata in modo intuitivo ma imparata, generalmente, in ambito scolastico. Recenti ricerche hanno dimostrato come dopo i 10 anni determinate aree del cervello e dell'apparato fonatorio non siano più così flessibili da permettere un'acquisizione linguistica simile a quella che avviene nei primi anni di vita. Altri studi hanno invece mostrato come sia difficile imparare una lingua dopo i 10 anni senza mantenere un accento.

Le fasi sopra elencate ci fanno capire quanto sia importante iniziare ad esporre fin dalla nascita il bambino ad entrambe le lingue dei genitori e/o del Paese in cui nasce e cresce. Il bambino percepisce fin da subito quali sono le lingue del suo mondo circostante e, soprattutto nei primi dodici mesi di vita, assorbe tutti i suoni linguistici dell'ambiente. Dal primo anno in poi seleziona i suoni delle lingue di riferimento. Questo



ci suggerisce come il cervello sia in grado di "gestire" fin dalla nascita due o più lingue simultaneamente senza alcun problema.

Bisogna, però, considerare che il passaggio da una fase all'altra non è rigido e lo sviluppo linguistico non procede sempre allo stesso modo. Nell'apprendimento linguistico determinati fattori quali l'input esterno (genitoriale e delle figure di riferimento) oppure il carattere del bambino stesso svolgono un ruolo importante e influiscono in modo sostanziale sullo sviluppo linguistico. È molto importante considerare che un parlante bilingue, sia esso bambino o adulto, non può essere paragonato ad uno monolingue, in quanto una situazione di bilinguismo non esprime la somma di due lingue materne.

Un altro aspetto del bilinguismo ampiamente analizzato è dovuto al fatto che molto spesso i bambini bilingue mischiano le due (o più) lingue che conoscono, un fattore che impaurisce molti genitori. Da un punto di vista scientifico si è visto che i bambini lo fanno soprattutto per due motivi: sia perché "giocano" divertendosi a mischiare parole e strutture grammaticali delle diverse lingue, sia perché, soprattutto nei

primi anni, non hanno sviluppato in una delle lingue un dizionario tanto ampio da permettere una completa libertà di espressione. Questo non significa che il bambino bilingue non sia consapevole delle differenze linguistiche in struttura e parole. Nel momento in cui le competenze lessicali aumenteranno, il bambino mischierà sempre meno le due lingue. Questi fenomeni di cosiddetto "code-switching" oppure "code-mixing" sono tipici di molte persone bilingue, anche in età avanzata, soprattutto se una delle due lingue è più presente in determinati ambiti, quali ad esempio quello scolastico, familiare, lavorativo ecc. e determinate parole sono prettamente utilizzate in un contesto piuttosto che in un altro.

Per quanto riguarda, invece, le strategie familiari di educazione bilingue, si possono generalmente trovare tre scenari qui di seguito stilizzati: Nel primo i genitori parlano la stessa lingua, che però è diversa da quella dell'ambiente sociale. È questa la situazione di una famiglia italiana che vive in Germania. Una tecnica utilizzata in questa situazione consiste nel parlare a casa la lingua minoritaria (in questo caso l'italiano) e riservare il tedesco alla sfera scolastica

(oppure prescolastica con l'ingresso nel *Kindergarten*). In questa situazione è comunque consigliabile iniziare l'approccio con la lingua tedesca già prima dell'ingresso nel mondo scolastico del bambino, tramite la lettura di fiabe bilingui, oppure di giochi e filastrocche in tedesco.

Nel secondo scenario abbiamo un genitore che ha come L1 la lingua del posto in cui la famiglia vive e l'altro che ha una L1 diversa. Questo è il caso, ad esempio, di una coppia italo-tedesca che vive in Germania. Una classica tecnica che si usa in questo caso è la cosiddetta "one person-one language" (una persona-una lingua). In questo caso, il genitore tedesco parla con il bambino fin dall'inizio in tedesco e il genitore italiano in italiano. Questa tecnica può essere successivamente ampliata con l'uso di una "lingua della famiglia" in contesti nei quali la famiglia si riunisce e la divisione sistematica delle due lingue non risulta naturale causando l'esclusione di uno dei due genitori dalla conversazione (soprattutto se uno dei due genitori non parla affatto la lingua dell'altro). È perciò

continua a pag. 6

da pag. 5

buona norma che i genitori siano consapevoli della strategia prescelta come più adatta al benessere della propria famiglia.

Un altro approccio consiste nell'acquisizione passiva della lingua minoritaria parlata dall'altro genitore; in questo caso si consiglia al familiare, che non parla in questo caso l'italiano o il tedesco, di condividere con il bambino quelle attività che può seguire pur non comprendendo la lingua in cui sono espresse, ad esempio guardare i cartoni animati anche senza capirne la lingua.

Nel terzo scenario, infine, entrano in gioco più lingue: i genitori hanno L1 diverse e parlano una terza lingua, che può essere sia quella del Paese di residenza oppure una "lingua franca". Per fare un esempio, questo è il caso di una coppia italo-belga residente in Germania che in famiglia parla in inglese, o il caso di uno spagnolo e di un'italiana residenti in Germania che comunicano tra loro in tedesco. In questo caso è sconsigliato limitarsi alla lingua comune usata dai genitori per comunicare anche con il bambino. Si consiglia di continuare ad adottare il principio "una persona-una lingua", parlando con il bambino la propria lingua di origine, aggiungendo la lingua di famiglia quando sono presenti entrambi i genitori e la lingua dell'ambiente circostante.

È comunque importante tenere presente il fatto che i consigli sopra elencati possono essere modificati a seconda delle singole esigenze e che non esiste una ricetta adatta a tutte le famiglie. Esistono, però, dei consigli tecnici sui quali è utile riflettere anche se non li riteniamo adatti al nostro specifico caso. In generale, è molto importante tenere conto delle fasi dell'acquisizione linguistica dei diversi tipi di bilinguismo così da capire meglio quando e in che modo

iniziare a parlare la seconda oppure la terza lingua con il bambino. Da non sottovalutare è anche il tipo di input linguistico che si dà al proprio bambino e, soprattutto in determinate fasi, quando ad esempio il bambino oppure il ragazzo ormai adolescente non capirà l'importanza di parlare la lingua minoritaria, cercare di spiegare il legame emotivo con una determinata lingua e una comunità linguistica, come può essere quella italiana in contesto tedesco.

Far capire l'importanza emotiva e sociale soprattutto della lingua minoritaria comporta inevitabilmente uno sforzo per rendere il bambino consapevole che entrambe le lingue sono importanti e che entrambe vengono parlate da molti altri parlanti, non soltanto in famiglia. Inoltre, è altrettanto importante capire che essere dei genitori che parlano lingue diverse non garantisce automaticamente una competenza bilingue dei propri figli: i bambini hanno bisogno di sentir parlare entrambe le lingue in misura sufficiente. Se è vero che i bambini non presentano difficoltà nell'apprendere due o più lingue anche simultaneamente, è altrettanto vero che hanno bisogno di frequenti opportunità di uso, tramite rapporti interpersonali, ma anche libri, video, giochi, e altri materiali che possano essere non solo una fonte di input ma anche un incentivo per il bambino, non solo a parlare la lingua ma anche a scriverla. Diversi studi tra cui il progetto di ricerca "Mehrschriftlichkeit" della LMU di Monaco di Baviera hanno mostrato come sia importante sviluppare non solo le competenze bilingue a livello orale ma anche e particolarmente quelle scritte, spesso dimenticate soprattutto se i bambini non vengono inseriti in un programma di scuola bilingue. (Teresa Barberio/ Sara Ingrosso)

Pagine Italiane in Baviera

-
Italienische Seiten in Bayern

Fax 089 530 26 237

info@pag-ital-baviera.de
www.pag-ital-baviera.de

rinascita e. v. ha un
nuovo conto corrente:

Kt. Nr. 8219144400
BLZ 43060967
GLS Bank Bochum
IBAN: DE 27
430609678219144400
BIC: GENODEM1GLS

Per ulteriori approfondimenti sul tema si consiglia la lettura dei saggi riportati qui in calce, nonché di visitare il sito internet "Bilingue per gioco" (in lingua italiana - <http://www.bilinguepergioco.com>), la pagina internet di François Grosjean (in lingua inglese e francese - <http://www.francoisgrosjean.ch>) e il sito della *Internationale Forschungsstelle für Mehrsprachigkeit* della Ludwig-Maximilians-Universität di Monaco di Baviera (in lingua tedesca e inglese - <http://www.ifm.daf.uni-muenchen.de>).

Grosjean, François (2015): *Bilinguismo. Miti e realtà*. Milano: Mimesis
Montanari, Elke (2002): *Mit zwei Sprachen Groß werden. Mehrsprachliche Erziehung in Familie, Kindergarten und Schule*. München: Kösel Verlag

“Beata ignoranza europea”: siamo europei e non ci conosciamo



Bravi che siamo. Abbiamo perso anni e anni a sabotare sistematicamente ogni tentativo di progresso nell'integrazione europea. Anzi no. È andata così, a due velocità. Mentre le persone cominciavano a conoscersi, addirittura a sposarsi, e gli studenti a fare esperienze di studio e di lavoro in altri Stati europei, perfino a conoscerne la lingua e la mentalità, i politici, anche quelli eletti nelle istituzioni europee, facevano marcia indietro. Anzi no. I politici hanno trovato assai comodo scaricare la loro incapacità e la loro incompetenza sugli altri e soprattutto su un'idea di Europa che, in quanto idea, non aveva neppure la possibilità di discolparsi. Pratico. E adesso?

Adesso dobbiamo recuperare in 24 ore tutto il tempo che abbiamo perso a gingillarci con discorsi da quattro soldi sull'identità, la tipicità, la storicità, le tradizioni, la pasta al pomodoro e il mare azzurro, ecc. ecc. Dobbiamo recuperare quella reciproca conoscenza che non avrebbe

affatto annullato le differenze, anzi le avrebbe valorizzate, perché non vi è differenza nell'ignoranza, ma soltanto arroganza senza fondamento. Ci culliamo nell'ignoranza e sputiamo qua e là i soliti pregiudizi, perché è comodo, troppo comodo, rilassarsi in loro, invece di cercare di capire e di collaborare attivamente alla loro relativizzazione.

In questo semestre ho avuto l'idea e l'esigenza di verificare con i miei studenti (si tratta di studenti adulti delle classi di italiano LS) le nostre conoscenze su questa nuova identità che nessuno nega, ma che pochi vivono veramente. Siamo europei, ma non sappiamo cosa significhi.

Ho portato in classe una carta dell'Europa e ho cominciato con i primi esercizi: come si chiamano gli abitanti della Lituania? Lituani. E quelli di Cipro? Ciprioti. Bene. Che cosa sapete di questi Paesi? Che cosa vorreste sapere?

Da un primo momento di imbarazzo è nata la curiosità e l'interesse. Ab-

biamo messo insieme le nostre modeste conoscenze e ne abbiamo fatto un panorama interessante in cui, insieme alle differenze, si sono costruite anche le identità di una storia comune, di una visione della democrazia e della cultura che ci unisce.

Questa è la nostra Europa. Un piccolo continente, con un enorme potenziale di umanità, di speranza, di giustizia, di cultura. Un tesoro che potrebbe scomparire da un momento all'altro, soltanto perché non abbiamo saputo difenderlo.

Non sarebbe il primo caso. La meravigliosa cultura etrusca, per esempio, è scomparsa in breve tempo, dopo esser sopravvissuto per secoli, soltanto perché le dodici città della Dodecapoli non vollero mettersi d'accordo, nonostante la minaccia imminente costituita da un vicino armato fino ai denti. Un popolo che avevano armato loro, fra l'altro, con la loro industria siderurgica. Ogni riferimento non è puramente casuale. (Miranda Alberti)

In Italia tempi duri per le ex mogli

Da maggio sono cambiate le regole degli assegni di mantenimento. Il nuovo criterio di valutazione della cifra da assegnare alla ex moglie è l'autosufficienza, non più il mantenimento del precedente tenore di vita. Un'autentica rivoluzione del diritto di famiglia. Ma con la separazione cambia poco

Piccola rivincita maschile, soprattutto degli ex mariti, grazie alla sentenza 11504 della Corte di Cassazione datata 10 maggio 2017: pronunciandosi sul caso di un divorzio "eccellente", quello tra l'ex ministro delle finanze (governo Monti) Vittorio Grilli e la moglie Lisa Lowenstein, di professione imprenditrice, i giudici hanno respinto il ricorso della donna, con il quale reclamava l'assegno di divorzio già negato nel 2014 dalla Corte d'Appello di Milano, che aveva ritenuto incompleta la documentazione e, soprattutto, valutato che il marito, dopo la fine del matrimonio, aveva subito una considerevole "contrazione" dei redditi. Pronunciandosi su questo caso, la Cassazione spiega con un'apposita nota il significato della sentenza: "La prima sezione civile – si legge – ha superato il precedente consolidato orientamento, che collegava la misura dell'assegno al parametro del tenore di vita matrimoniale, indicando come parametro di spettanza dell'assegno, avente natura assistenziale, l'indipendenza o autosufficienza economica dell'ex coniuge che lo richiede". La Corte ha ritenuto, quindi, che il parametro del tenore di vita goduto durante il matrimonio non sia più un orientamento "attuale" con la sentenza di divorzio e che il rapporto matrimoniale si estingua non solo sul piano personale, ma anche economico-patrimoniale. "La fine di un incubo", ha



Marcello Mastroianni - "Divorzio all'italiana"

dichiarato Grilli, "Una sconfitta per tutte le donne", ha commentato la ex moglie.

Un'autentica rivoluzione del diritto di famiglia. Un terremoto giurisprudenziale. Non hanno esitato a definirlo così i più famosi avvocati matrimonialisti (e divorzisti) d'Italia, tra cui Gian Marco Gassani, presidente dell'associazione dei legali che si occupano delle pratiche di divorzio e dei sempre più frequenti contratti pre-matrimoniali. In Italia, dunque, sono arrivati i tempi duri per le ex mogli. Soprattutto le ex mogli di personaggi celebri e facoltosi. Fece scalpore, nel 2014, la pratica di divorzio del calciatore Andrea Pirlo, costretto a versare 55 mila euro al mese alla ex moglie Deborah, così suddivisi: 40 mila euro per la signora, 15 mila per il mantenimento dei due figli della ex coppia. Certo, il calciatore se lo poteva permettere, ma la cifra di 660 mila euro all'anno rimane comunque un bel gruzzolo. Quasi un trattamento di fine rapporto, verrebbe da dire. Con le novità introdotte dalla Cassazione, tuttavia, quell'assegno di mantenimento – improntato in modo evidente a conservare lo stesso tenore di

vita di prima – sarebbe stato decisamente più magro. Ci ha provato un altro personaggio, ancora più famoso, a sborsare meno, ma a Silvio Berlusconi non è andata bene: la Cassazione, confermando un'interpretazione non semplicissima delle norme, ha ribadito che Berlusconi è uno degli uomini più ricchi del mondo ed è rilevante la disparità dei suoi redditi rispetto a quelli della moglie Veronica Lario. Detto, fatto: il Cavaliere dovrà continuare a pagare due milioni di euro al mese (24 milioni all'anno) alla ex signora Berlusconi. Dove sta la fregatura? Tenore di vita sì o tenore di vita no? Probabilmente dipende dalla differenza giuridica tra divorzio e separazione: i giudici rilevano che la separazione non elide la permanenza del vincolo coniugale e quindi, diversamente dal divorzio, l'ex coniuge più facoltoso ha ancora il dovere di garantire al partner separato lo stesso tenore di vita del matrimonio.

Tenore di vita sì, tenore di vita no, divorzio sì, separazione no. Non è facile districarsi tra questi cavilli giuridici. Se vi capita, anche se non siete calciatori, imprenditori, o politici, e le cifre non saranno così

Omeopatia e la stampa contro

astronomiche, vi servirà un avvocato divorzista di quelli buoni. Sicuro. Giusto per avere un termine di paragone, però, vediamo quello che prevede la legislazione in Germania. Oltre all'obbligo di mantenimento dei figli, in caso di divorzio vi è l'obbligo di mantenimento alimentare di uno dei due coniugi in diverse circostanze: se non può lavorare perché si occupa di un figlio, se è affetto da malattia al momento del divorzio, se a causa dell'età non può più lavorare, se frequenta un corso di formazione e riqualificazione professionale che assicuri un sostentamento duraturo, fino a quando non trovi un'occupazione adeguata, se il reddito derivante da questa occupazione risulti comunque insufficiente per i costi di sostentamento. Insomma: i tedeschi si confermano tali, con una visione molto realistica e concreta anche del divorzio e dei suoi "effetti collaterali".

Senza ironia, in effetti, non possiamo però che consigliare a certe mogli italiane – non tutte, per carità – di pianificare un piano B, qualora le cose non andassero per il verso (e per il portafoglio) giusto. (Cristiano Tassinari)

Voglio prendere spunto da un tragico fatto di cronaca accaduto a fine maggio in Italia: un bambino di otto anni morto per improvviso aggravamento di un'otite mal curata attraverso una terapia esclusivamente omeopatica. Io non sono un medico e non voglio aggiungere altri pareri senza cognizione di causa su questa tragedia in particolare. Voglio soltanto riportare la mia esperienza personale e dare un mio giudizio su come la stampa stia travisando questo tragico errore.

Essendo nato in Italia e quindi figlio della medicina tradizionale (che poi tradizionale lo è solo per noi occidentali, come se gli egiziani, le civiltà Maya, o perfino quella cinese non si curassero già da alcuni millenni con le loro medicine) ho sempre preso medicinali, antibiotici a più non posso, ricostituenti e vitamine fin da piccolo. Tutto questo è andato avanti per anni, comprese varie terapie per abbassare pressione, colesterolo e tutto quello che potesse essere di volta in volta rimesso nei parametri standard. Mai che un dottore mi abbia chiesto "Come va?"; ha solo parlato e poi scritto su un foglio se dovevo andare subito in farmacia o passare prima da un laboratorio di analisi.

Il mio arrivo in Germania ha rappresentato una svolta nel mio rapporto con i medici. Intanto il medico aveva a disposizione già tutto l'indispensabile nel suo studio (raggi, ultrasuoni, ecc.) e i prelievi per le analisi di laboratorio li prendeva direttamente lui. Ma la cosa più importante che mi è accaduta è che lo stesso medico generico, oltretutto ex-chirurgo, mi ha avvicinato alla omeopatia come fosse la cosa più naturale al mondo. Non tanto come alternativa alla medicina tradizionale, che oltretutto era quella che praticava, ma come filosofia di vita. Lo prendevo in giro

perché, se mi faceva male un braccio, non mi dava subito un antidolorifico, ma mi chiedeva quante volte ero caduto dal triciclo da piccolo (non proprio così, sto esagerando forse, ma voglio rendere l'idea). Il rapporto medico-paziente era cambiato radicalmente. Ero io che parlavo, lui ascoltava, non il contrario. All'inizio ero scettico, con quei globuli che per me erano tutti uguali, ma dove ognuno aveva una funzione specifica, fatti per aiutare il nostro corpo a combattere le malattie attraverso il rinforzo delle proprie autodifese. Anche per un "tecnico" come me, la cosa risultava convincente. Anch'io, pur avendo iniziato tardi questo processo, mi sono ritrovato a non avere più alcune malattie ricorrenti, come le varie influenze o infiammazioni intestinali. E la riduzione radicale di terapie antibiotiche ha probabilmente fatto sì che, dopo un'infezione post-operatoria, una terapia di antibiotici (che se fossi stato assuefatto non avrebbe avuto lo stesso effetto) mi abbia salvato la vita. Anche i miei figli vengono curati con l'omeopatia, regolarmente accettata e pagata dalla cassa mutua tedesca, presso uno studio medico composto da un team di dottoresse omeopatiche. Ovvio che, nel caso ci sia un'infezione batteriologica, una terapia più immediata ed aggressiva, inclusa quella antibiotica, è inevitabile e il medico, anche se omeopata, lo sa ed è il primo ad applicarla.

Omeopatia è però anche la convinzione che non solo la medicina (qualunque questa sia) ma anche una vita sana e un'alimentazione regolata contribuiscano più di tutto il resto a curarsi o, anche meglio, a non ammalarsi. Moderare l'alcool, niente fumo e pochissima carne,

continua a pag. 10

Volete saperne di più su
rinascita e.V.?
visitare il nostro sito
www.rinascita.de

da pag.9

specialmente quella rossa, ad esempio. Non capisco cosa ci sia di tanto banale in tutto questo.

Anche un'altra medicina mi ha personalmente risolto non pochi problemi: l'agopuntura. Anch'essa, dopo il mio scetticismo iniziale, è stata la soluzione di quasi tutti i mali al collo, alla schiena, alle ginocchia, tutto quello che apparentemente, stando ad alcuni medici precipitosi, avrebbe dovuto essere operato immediatamente mentre, anche a distanza di anni, non è stato reso necessario. Che dire? Non tutti i medici che praticano l'agopuntura sono bravi allo stesso modo, bisogna essere fortunati. Ma non è così anche con il medico generico?

La cosa che però mi preoccupa di più è il modo con cui la stampa italiana sta trattando la questione dell'omeopatia. Non ho mai visto tanti articoli insensati di giornalisti che non capiscono nulla di medicina, condensati in pochi giorni e ripartiti orizzontalmente tra tutti i giornali, praticamente nessuno escluso. Qualcosa non torna. Quanto avrebbe da perdere l'industria del farmaco se improvvisamente la gente fosse sana? Non solo perché prende globuli o preparati che hanno un costo decisamente inferiore a quello delle

medicines tradizionali, che oltretutto hanno scadenze così strette che ogni sei mesi mi tocca gettare nella spazzatura quasi tutto l'armadietto delle medicine, fatta solo eccezione dei cerotti? E come può permettersi la stampa italiana di prendere per idioti, se non addirittura per assassini, tutti coloro che, nonostante tutte le cautele del caso, hanno deciso di sperimentare una diversa filosofia di vita attraverso un autocontrollo maggiore del proprio corpo, attraverso un'alimentazione più sana e attraverso l'omeopatia? Forse fanno meglio quelli che mangiano carne due volte al giorno, ignorando che è più cancerogena delle Marlboro?

Molte cose dovranno ancora cambiare, ma non credo che un conflitto così acceso e con una stampa che butta benzina sul fuoco possa servire a qualcuno. Nemmeno chi studia da decenni ha la certezza che ad esempio il cancro, l'unica malattia inguaribile rimasta (*operabile e curabile, non guaribile di per sé, ndr*), possa essere debellato senza una dose di forza di volontà da parte del paziente stesso. No, non possiamo escludere il nostro corpo dall'essere protagonista essenziale delle cure mediche, altrimenti nessuna terapia sarà davvero efficace. (Massimo Dolce)

Il Comites di Monaco di Baviera ha aperto lo Sportello della Legalità di Monaco di Baviera, tenuto presso l'ufficio dello stesso Comites dall'avv. Chiara Montanucci.

Il primo obiettivo è mettere in guardia i nostri concittadini rispetto al lavoro nero per evitare casi di sfruttamento e promuovere integrazione e trasparenza.

Potete trovare tutte le informazioni e gli orari di apertura sul blog dello sportello: <https://sportellolegalita.de/>

Aiutateci a diffonderne il sito web, grazie!

Daniela Di Benedetto

Impressum:

Inhaber und Verleger:
rinascita e.V. c/o M. Arlati
Unterhachinger Str. 11c,
81737 München

e-mail: info@rinascita.de
www.rinascita.de

Verantwortlicher Redakteur und
Anzeigeverantwortliche:
S. Cartacci, Hollandstr. 2,
80805 München

Druck: druckwerk Druckerei GmbH
Schwanthalerstr. 129,
80339 München

Photo: M. Alberti, S. Viacelli,
S. La Biunda

Layout: S. La Biunda
Druckauflage 4/2017: 400

rinascita e.V.,
Kt. Nr. 8219144400
BLZ 43060967
GLS Bank Bochum
IBAN:
DE27 430609678219144400
BIC: GENODEM1GLS

La collaborazione a rinascita flash è libera e gratuita, e gli autori si assumono la responsabilità di quanto da loro scritto. La redazione si riserva a propria discrezione il diritto di pubblicare o di rifiutare un articolo.

Die Mitarbeit an rinascita flash ist unentgeltlich und steht allen offen. Die Autoren übernehmen die volle Verantwortung für ihre Beiträge. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge und Artikel nach eigenem Ermessen zu veröffentlichen oder auch abzulehnen

Vegano: stile di vita, moda o questione di salute?

Essere vegano come stile di vita, veganesimo, dieta vegana sono ormai temi che, oggi sempre più, oltrepassano il fattore legato alla cucina e vengono affrontati per diventare scelta etica, ricerca del proprio benessere, cura di sé, quindi filosofia di vita.

Il dibattito sui benefici e sui possibili rischi legati alla dieta vegana, le contrapposizioni scientifico-mediche che, puntualmente, da una parte demonizzano chi sceglie per sé e anche per i propri figli di evitare l'uso e il consumo di prodotti animali e, dall'altra parte, rafforzano l'idea che una dieta sana oggi comporta ridurre o eliminare il consumo di carne, ha portato tutti noi a domandarci e a riflettere se non debba essere realmente attuata una vera e propria rivoluzione nella nostra cucina, tipicamente mediterranea, ma anche nel nostro modo di pensare e di vivere. Secondo il Rapporto Italia 2016 Eurispes il numero delle persone che opta per uno stile alimentare green è in crescita. Nell'anno 2013 sono circa 3 milioni e 720mila gli italiani che si dichiarano vegetariani o vegani: nel 2014 questa cifra sale a 4,2 milioni di persone, l'8 per cento della popolazione nel 2015, di cui una percentuale pari a 1 per cento si dichiara vegano.

I motivi alla base dell'adesione a questo tipo di diete alimentari sono chiariti dalle risposte ottenute durante il sondaggio: è emerso infatti che il 46,7 per cento è incentivato da ragioni che hanno a che fare con la salute e il benessere, il 30 per cento è invece mosso dalla sensibilità nei confronti degli animali, mentre il 12 per cento attribuisce la sua scelta a motivi correlati alla tutela ambientale.

Un altro interessante dato emerge da una ricerca Nielsen: dal 2010 i consumi di carne diminuiscono costantemente del 5 per cento l'anno,

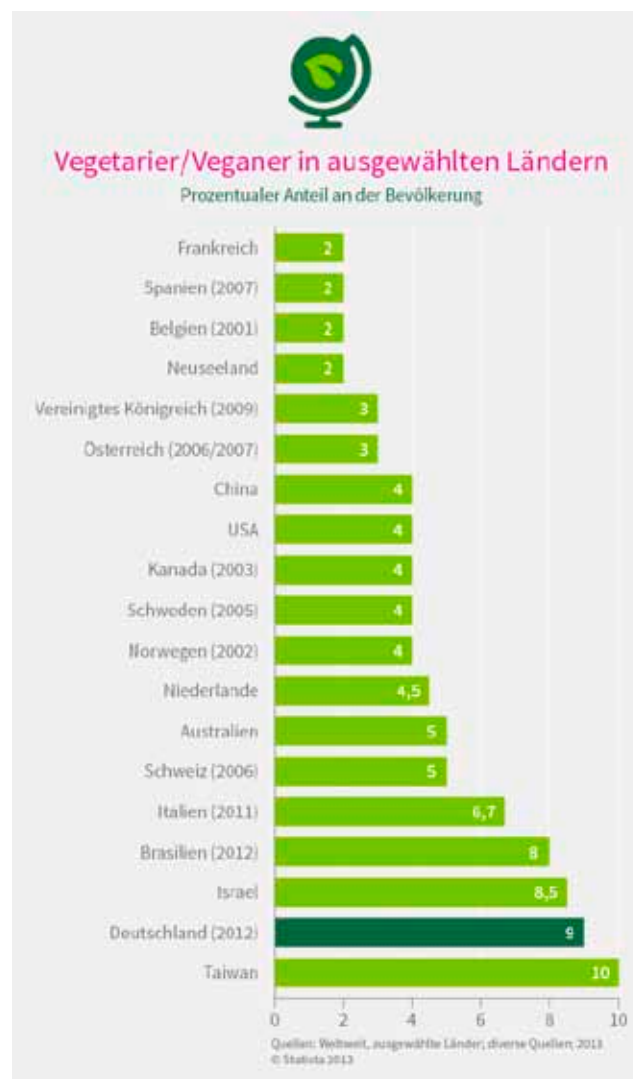
mentre si assiste ad un incremento esponenziale dei prodotti classici dei menu vegetariani, come ad esempio l'aumento del 17 per cento nel 2015 della vendita di latte di soia, riso o mandorla e la crescita a doppia cifra di zuppe di verdura pronte (38 per cento).

E in Germania? Secondo un sondaggio condotto dalla ricerca di mercato Istituto Skopos ci sono attualmente 1,3 milioni di persone vegane in Germania, l'1,6 per cento della popolazione (nel 2008 erano solo 80.000) che, sommate ai vegetariani, raggiungono l'8 per cento della popolazione.

Secondo poi uno studio del Robert Koch-Institut, la percentuale dei vegetariani si posiziona nella fascia di età tra i 18 ei 29 anni di età e tra i 60 a 69 anni di età, mentre la percentuale più alta dei vegani è tra i 20 e i 30 anni.

Tra le donne, lo stile di vita vegetariano-vegan è più diffuso che tra gli uomini, come gli studi hanno dimostrato più e più volte. Secondo Skopos, nella ripartizione uomo-donna vegani, l'81 per cento sono donne, il 19 sono uomini.

Se andiamo a guardare alle origini del fenomeno, la parola veganismo è la trasposizione nella lingua italiana della parola *veganism* della lingua inglese, derivante dal termine *vegan*, nome che assunsero gli aderenti alla prima associazione vegana, fondata in Inghilterra nel novembre del 1944 dall'insegnante inglese Leicester Donald Watson



con l'intento di migliorare lo stile alimentare e di vita, coltivando l'amore per la semplicità. "Una filosofia e un modo di vivere che esclude, ai limiti del possibile e praticabile, ogni forma di sfruttamento e crudeltà verso animali, per scopo alimentare, per il vestiario, come per qualunque altro scopo; per estensione, promuove lo sviluppo e l'uso di alternative che non prevedono l'utilizzo di animali, per il beneficio degli umani, degli animali e dell'ambiente. In termini

continua a pag. 12

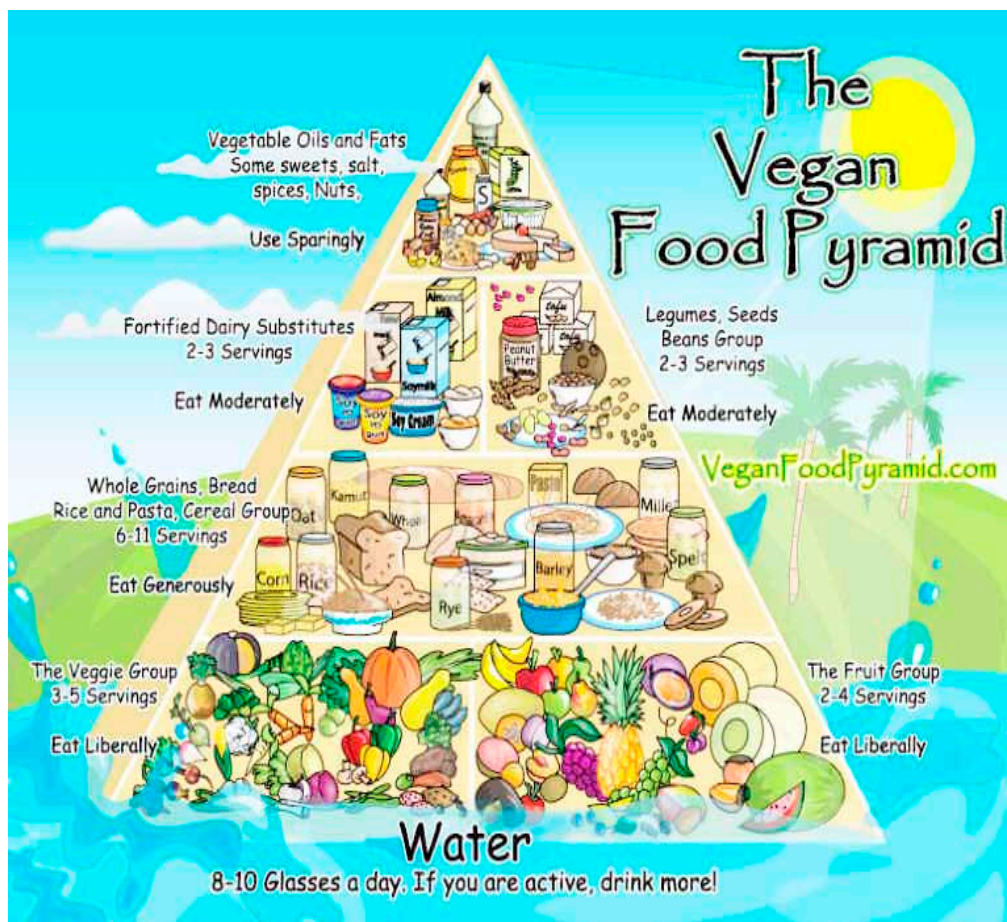
da pag. 11

di dieta denota la pratica di astenersi dal consumare prodotti derivati completamente o parzialmente da animali". Recentemente poi, i fondatori dello stile alimentare vegan hanno creato un'ulteriore differenziazione della dieta vegana, la Vegitan, che sposa completamente tutte le scelte alimentari dei vegani ma non ne condivide i principi politici, filosofici o etici.

Le motivazioni per le quali la dieta vegana sta riscuotendo un discreto successo sono diverse. Innanzitutto, ricordiamo che alcune religioni/filosofie orientali aborriscono totalmente il consumo di prodotti animali, pertanto, la conversione è pressoché automatica. In secondo luogo, pur non intraprendendo iter spirituali che necessitano la privazione di questi alimenti, molti vegani scelgono di privarsene a scopi puramente etici. Alla base della dieta vegana è quindi presente un forte rispetto verso tutte le forme di vita viventi, che estende il diritto alla vita anche verso le creature del mondo animale. Per ultime ma non meno importanti, le motivazioni salutistiche: la dieta vegana si avvale di una scelta alimentare orientata totalmente sui prodotti di origine vegetale e pertanto prescinde da ogni rischio legato ai cibi derivanti dagli animali.

Un apporto bilanciato di carboidrati, proteine (dal valore biologico compensato da cereali e legumi) e lipidi (nessun grasso animale, ma tutti intrinseci degli alimenti vegetali) ridurrebbero notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari e sosterranno la prevenzione ai tumori. Tesi sposata da molti medici e ricercatori, a lungo fonte di dibattito scientifico, che non può dirsi certo concluso.

Di recente uno studio condotto nel Regno Unito su 45mila persone – studio EPIC-Oxford – ha dimostrato



che il 34 per cento dei partecipanti – vegani o vegetariani, comunque con una dieta priva di carne – avevano un terzo delle possibilità in meno di ammalarsi di patologie cardiache. Non si trovava d'accordo però Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (Inran), che in precedenza aveva dichiarato il suo scetticismo nei confronti della ricerca di Oxford: "Meglio seguire una dieta vegetariana con piccole aggiunte di prodotti animali, ovvero la dieta mediterranea" aveva affermato Ghiselli. Lo studio in ogni caso non aveva mostrato nessuna correlazione tra un regime alimentare privo di carne e mortalità per tutte le cause, ma solo per malattie cardiovascolari.

A sostegno della teoria che essere vegetariani allunghi la vita, un altro studio, questa volta americano condotto su circa 70mila persone e pubblicato su *Jama Internal Medicine*, aveva mostrato come i vegetariani aderenti allo studio avessero una mortalità, per tutte le cause, inferiore del 12 per cento rispetto ai non vegetariani. Con risultati simili

anche per vegani e semi vegetariani (rispettivamente meno 15 e 8 per cento).

Anche il Prof. Umberto Veronesi, recentemente scomparso ed ex direttore scientifico dell'Istituto Europeo di Oncologia (IEO), interpellato a proposito di questa ricerca affermò: "Lo studio di *Jama* è un'ulteriore conferma di ciò che già sappiamo da tempo e che si può riassumere in una semplice frase: chi mangia poco e vegetariano vive più a lungo e in salute. La carne, soprattutto se rossa, stimola la proliferazione delle cellule malate in alcuni tumori e aumenta il rischio generale di malattia cardiovascolare e tumorale. Consumare carne, inoltre, aumenta la presenza di sostanze inquinanti nel nostro corpo. Dall'atmosfera molti agenti pericolosi ricadono sul terreno e vengono poi ingeriti dal bestiame – sotto forma di foraggio o mangime – per poi essere accumulati nei depositi di grasso degli animali. Da lì poi, finiscono direttamente nel nostro piatto. Questo per quanto riguarda la salute dell'uomo. Rinunciare alla carne è tuttavia anche una scelta etica e legata alla sostenibilità

ambientale”.

Il professore Umberto Veronesi era vegetariano per scelta etica e per convinzione medica. A chi gli chiese se fosse meglio una dieta vegana o vegetariana rispose: “Vanno bene entrambe. Forse la dieta vegetariana è più facile da seguire, perché offre una maggiore varietà di sostanze per preparare piatti gustosi. Ricordiamo anche però che i capisaldi della dieta mediterranea sono comunque pasta, olio d’oliva, pomodori e pesce, tutti validi alimenti che sono alla base di una dieta sana, senza mai dimenticare che l’attenzione oggi maggiore per tutti è una maggiore sensibilità sulla quantità di ciò che si mangia. Oggi viviamo il paradosso di un mondo in cui un miliardo circa di persone muore di fame nei Paesi in via di sviluppo e un miliardo si ammala e muore per l’eccesso di cibo nei Paesi occidentali. Questo squilibrio potrebbe essere progressivamente eliminato se in Occidente si mangiasse meno”.

E la dieta vegana per i bambini? In Italia, dopo un nuovo caso di un bimbo di due anni finito in ospedale per i deficit di un’alimentazione vegana, la Società scientifica di nutrizione vegetariana (SSNV) ha diffuso un opuscolo per educare non solo i genitori, ma i pediatri stessi sulla nutrizione a base vegetale. L’opuscolo *Famiglie veg* si rivolge ai medici che sempre più spesso si trovano a relazionarsi con genitori vegani o vegetariani. Un rapporto difficile che non sempre i sanitari riescono a instaurare.

Il professor Leonardo Pinelli specialista in pediatria e diabetologia, esperto in nutrizione vegetariana e vegana, già direttore UOC Diabetologia e Nutrizione Clinica Pediatrica di Verona e coautore di diversi libri di alimentazione vegetariana e vegan nell’infanzia spiega: “Le maggiori

società scientifiche internazionali, come l’Accademia Americana di Pediatria e l’Accademia Americana di nutrizione e dietologia, considerano l’alimentazione sia vegetariana che vegana adeguata a tutte le fasi della vita, dall’infanzia alla vecchiaia. Questo è un dato di fatto riconosciuto. Ovviamente devono essere ben pianificate, specialmente nei periodi come svezzamento e infanzia, e il problema è che mancano in Italia i pianificatori, gli specialisti, anche perché nelle facoltà di Medicina non c’è adeguata attenzione alla formazione in nutrizione. E questo si ripercuote su tutti, non solo su chi sceglie un’alimentazione veg”.

Ma che vuol dire una dieta ben pianificata?

“Vuol dire che deve prevedere ogni giorno rigorosamente verdura e frutta di stagione, cereali integrali o semintegrali, fonti proteiche (legumi e frutta secca), semi oleaginosi (semi di lino, sesamo, girasoli) e acidi grassi (olio extravergine di oliva)”, spiega il prof. Mario Berveglieri, pediatra e nutrizionista, membro della SSNV. “Non solo – aggiunge – questa alimentazione va arricchita con la vitamina B12, facilmente reperibile sotto forma di integratori, fondamentale per lo sviluppo e il corretto funzionamento del sistema nervoso e dei tessuti. Assolutamente da escludere gli zuccheri aggiunti”. “La dieta vegana nel bambino non va demonizzata, ma è sconsigliato il fai-da-te. Bisogna che i genitori si affidino al medico. Perciò è necessario che ci sia un dialogo costante con le famiglie.

Agire sulla prevenzione e sull’informazione dei genitori è quello che si cerca di fare al Policlinico Gemelli di Roma, dove nell’ambulatorio di Pediatria viene adottato un approccio integrato, che tiene conto dell’importanza della corretta nutrizione del

bambino anche prima della nascita, curando l’alimentazione della mamma, per prevenire possibili patologie sul nascituro, a iniziare dall’obesità. Una malattia che riguarda il 30 per cento dei bambini italiani, ma che sembra non fare più notizia, al contrario dei pochi casi di malnutrizione da alimentazione vegetariana”.

Quali conclusioni trarre da tutti questi spunti di riflessione offerti?

Sicuramente il rispetto per chi sceglie un’alimentazione e uno stile di vita che magari, per molti versi, si ritengono distanti dal nostro quotidiano. La ricerca scientifica induce senz’altro a riflettere seriamente sulla necessità di un cambiamento nello stile alimentare: un ritorno alle radici della cultura mediterranea, una cucina povera che un tempo prevedeva alimenti freschi e semplici, in larga percentuale di origine vegetale. Ma anche imparare il valore della moderazione e il riappropriarsi di una cucina naturale, acquistando materie prime di qualità, insomma imparare e trasmettere alle nuove generazioni una nuova cultura alimentare fondata sulla consapevolezza. (Simona Viacelli)

CONTATTO

edito da:

**Contatto Verein e.V.
Bimestrale per la
Missione Cattolica Italiana
di Monaco**

**Lindwurmstr.143
80337 München
Tel. 089 / 7463060**

Persone semplici con molto cuore

Un giorno del mese di marzo del 2017 quando, come spesso succede, mi trovavo a Cuba con mia moglie Gabriella, tre giovani di 11 anni, che avevano fatto esercizi di ginnastica e verso sera stavano tornando a casa, videro un portafoglio a lato del marciapiede, lo raccolsero e aprendolo vi trovarono

3300 euro, un biglietto aereo e il passaporto di un signore di nazionalità tedesca. Decisero di mostrarlo immediatamente ai genitori di uno dei tre, che abitavano a poca distanza, per chiedere cosa fosse bene fare. Questi spiegarono subito l'importanza di restituire il più rapidamente possibile questo portafoglio al proprietario, sicuramente molto preoccupato di quanto gli era accaduto, sottolineando il valore di saper imboccare con gioia, già in età giovanile, il cammino del disinteresse, della modestia e dell'umiltà, tenendosi lontani dalla ricerca di interessi personali. I tre giovani accolsero con allegria questo suggerimento e consegnarono rapidamente il portafoglio alla polizia, che il giorno seguente riuscì a trovare il proprietario, al quale fu restituito il portafoglio che aveva perso. Egli rimase commosso di quanto avvenuto, sembrandogli incredibile che tre persone così giovani, avendo trovato una quantità tanto grande di denaro, avessero deciso di restituirlo, sapendo che per

un cubano anche un solo euro ha un valore enorme. Per questo decise di incontrare i ragazzi e di ringraziarli personalmente. I tre si sentirono felici di non essersi impossessati di qualcosa che non apparteneva a loro e di aver potuto ridare serenità a quel signore tedesco in vacanza con la famiglia a Cuba.

Questo modo di pensare e di agire è molto diffuso in questa piccola isola dove, anche nelle situazioni più difficili, ci si impegna, nella maggioranza dei casi, a tenersi lontani dalla mentalità capitalista, basata troppo spesso sull'egoismo e sugli interessi personali, che a volte raggiunge livelli impensabili di brutalità. Si pensi alla bomba che gli Stati Uniti hanno lanciato da un aereo il 13 aprile del 2017 in Afghanistan, una bomba di un costo approssimato di 16 milioni di dollari e considerata come la madre di tutte le bombe convenzionali, ossia non nucleari, per la sua dimensione e per il suo potere distruttivo. Solo ponendo l'attenzione su coloro che hanno realizzato quella bomba, si vede la distanza abissale che li separa dalle persone piene di amore menzionate precedentemente, le quali ci possono aiutare sempre più nel fare scelte di vita piene di amore e solidarietà, che contribuiscano al miglioramento della società capitalista in cui viviamo. (Enrico Turrini)

Comites

Comitato degli Italiani all'Estero
Circoscrizione Consolare di Monaco
di Baviera
c/o Istituto Italiano di Cultura -
Hermann-Schmid-Str. 8
80336 München
Tel. (089) 7213190
Fax (089) 74793919
Presso il Comites di Monaco di Baviera
è in funzione lo

Sportello per i cittadini

nei giorni di

LUNEDÌ e GIOVEDÌ
dalle ore 18.00 alle
ore 21.00

I connazionali possono rivolgersi
al Comites
(personalmente o per telefono)
per informazioni, segnalazioni,
contatti.

Il 16 giugno 2017 è morto a 87 anni Helmut Kohl, cancelliere dall'ottobre 1982 al 1998 e artefice, nel 1989, della riunificazione della Germania dell'Est con la Repubblica Federale Tedesca.

Esponente e leader della Cdu, sarà ricordato per sempre per il suo progetto diplomatico e politico, in piena Guerra Fredda, e per i giorni che cambiarono il Paese e l'Europa, nonostante all'epoca non siano mancate critiche al suo operato. Kohl promosse inoltre l'adesione al Trattato di Maastricht, uno dei documenti centrali dell'Unione Europea. Una volta ritiratosi dalla vita pubblica fu coinvolto in uno scandalo di finanziamenti e anche in ambito familiare visse gravi tragedie e contrasti.

Il suo governo è stato finora il secondo più lungo, dopo quello di Bismarck, con 16 anni di cancellierato.

La "primera sopita" a Cuba



disponibile la camera prenotata, di essere portati in giro per il Centro Habana alle undici di sera alla ricerca di un alloggio alternativo, di essere raggirati su un prezzo già convenuto, di pagare extra per poter fare una doccia, di prendere un'intossicazione da cibo e, ahimè, di lasciarsi abbindolare per strada a comprare dei sigari in casa di qualcuno. I conseguenti disagi e nervosismi affrontati al momento, si sono poi trasformati in racconti autoironici e sorrisi nostalgici che ci si stampano in faccia quando parliamo di Cuba.

Da un altro lato, in effetti, c'è un'isola ospitale, sincera e con un grande cuore, che si può incontrare nelle zone meno turistiche o non cittadine. A questo proposito, il ricordo personale più bello che ho mi riporta a Vinales, la regione delle piantagioni di tabacco. Ci sono arrivata con forti malesseri dovuti ad una sfortunata cena della sera prima all'Avana e dopo un viaggio in taxi collettivo abbastanza avventuroso e, per me, infinito. Fortunatamente la stanza prenotata in una casa particular (una sorta di Bed & Breakfast cubano) era lì ad aspettarci, così come i padroni di casa, Raoul e Amarilis, discreti e gentili. Dopo i convenevoli e un accenno al mio stato di salute, mi sono ritirata in camera lievemente febbricitante. Infatti ho dormito profondamente alcune ore, per poi alzarmi a forza e fare due passi per capire come stavo realmente. In breve è comparso il signor Raoul, che subito ha chiesto con delicatezza se mi sentissi meglio. Poco dopo, mentre ci scambiavamo alcune semplici frasi in spagnolo sul terrazzino di casa, mi ha gentilmente invitato ad attraversare la strada verso l'abitazione di fronte. Alla mia domanda sul perché, ha detto:

Nessun viaggio lascia indifferenti, a prescindere dalle distanze che si percorrono e dai presupposti che fanno partire. Meno che mai un viaggio a Cuba.

Da alcuni mesi sono rientrata da un giro dell'isola di cui io e il mio compagno avevamo organizzato fondamentalmente solo la data di arrivo e di partenza. Le sensazioni, impressioni ed emozioni provate sul posto hanno avuto il tempo di sedimentarsi e ora sì, posso dire che a Cuba ci vorrei tornare.

Avevo atteso per anni questo incontro con l'Isola Grande e temevo di

aver perso ormai la possibilità di trovarla ancora autentica, presa d'assalto com'è da turisti di ogni tipo e dopo le evidenti "aperture" allo stile di vita occidentale degli ultimi anni. In parte non mi ero sbagliata. L'Avana in particolare, decadente e magnifica, ha rapito il mio sguardo incantato con ogni piccolo dettaglio colto per strada e nelle case, ma ha anche deluso fortemente la parte ingenua di me quando siamo stati oggetto di piccole truffe e raggiri volti al guadagno facile a spese del turista.

Ci è capitato di non trovare più

continua a pag. 16

da pag. 15

"Andiamo dal dottore, così ti visita". Immediatamente mi sono mostrata reticente e insicura, dopotutto pensavo fosse una questione da poco. Quindi ho tentato di rifiutare, senza offenderlo. La sua risposta, serena e amichevole, è stata: "Senorita, Fidel ci ha dato due cose grandissime: l'istruzione e il sistema sanitario. Vieni con me, tranquilla. Non si paga. Siamo a Cuba". Il suo tono orgoglioso mi ha convinto a seguirlo.

Bene, il medico abitava davvero nella casetta di fronte, mi ha visitato con calma, mi ha prescritto compresse per lo stomaco e dato indicazioni sulla dieta da seguire per i due giorni successivi. Da quel momento in poi Raoul, oltre a darmi le medicine che sua moglie aveva già in casa, si è preso cura di me come un padre amorevole. Il mattino seguente si è accertato che non mangiassi nulla oltre ad una fettina di papaya e si è raccomandato che non assaggiassi niente del cibo e delle bevande che ci sarebbero stati offerti durante l'escursione a cavallo che avevamo prenotato. Al nostro rientro nel tardo pomeriggio, è venuto a trovarci per chiedere come stavo e per offrirmi un'ottima zuppa appena cucinata da lui solo per me. Non dimenticherò mai quel buon sapore casalingo e il suo sguardo compiaciuto nel vedermi mangiare "la primera sopita" della sua vita. Raoul infatti, poiché la moglie era al lavoro dal mattino e sarebbe rientrata solo la sera, si era rivolto alla vicina di casa per chiedere come preparare un buon brodo di pollo e verdure.

Quando siamo ripartiti, il giorno dopo, ho tentato di ricambiare questa ospitalità per nulla scontata lasciando diversi capi di abbigliamento e saponi profumati ad Amarilis, sua moglie. Vederle brillare gli occhi di gioia, sentirle dire che lei adora il sapone, che i vestiti erano perfetti per le sue due figlie adulte, e ricevere improvvisamente il

suo abbraccio forte e commosso, è valso per me tutto il viaggio.

La nostra vacanza è poi proseguita tra altre avventure, incontri e visite di luoghi più o meno noti agli itinerari turistici. Grazie ai bei musei dell'Avana si può imparare molto sulla storia, recente e non, di Cuba; osservando l'architettura ancora visibile nella capitale e in cittadine gioiello come Trinidad, Cienfuegos o Santa Clara si può risalire a un imponente passato coloniale; varcando la soglia di edifici-monumento come l'Hotel Habana Libre si può respirare la Rivoluzione di Castro e Guevara come se fosse stata ieri; visitando alcuni bar e una manciata di località ben precise si possono ripercorrere le orme di Hemingway; fermandosi in un qualsiasi locale con musica dal vivo, ci si può lasciare andare al ritmo e alla voglia di vivere. Questo e molto altro ancora è possibile vivere durante un viaggio a Cuba. I nostri ultimi giorni trascorsi al mare, in un bellissimo Cayo dall'acqua cristallina, sono stati sì rigeneranti, ma di sicuro il momento meno emozionante vissuto durante quelle settimane.

Perché Cuba è soprattutto la sua gente. È l'uomo a Plaza de Armas a cui ho dato alcune penne a sfera e, in cambio, ha voluto regalarmi una vecchia banconota con il volto del Che come se fosse un'immagine sacra. È il musicista dell'Avana che ci ha affittato una camera povera ma pulita e al mattino ha cucinato per noi una colazione ricca e gustosa, parlandoci dei suoi concerti. È la custode di una farmacia storica dell'Avana che mi ha sussurrato tra i denti quanto sia difficile lavorare tutta una vita per non guadagnare niente, ma l'importante alla fine è avere la salute. È tutte le persone che si incontrano e hanno sempre qualcosa da raccontarci. È, anche, la "primera sopita" di Raoul. (Loredana Saccà)

Sereno variabile

Se uno va a vedere la definizione dell'aggettivo sereno sulla pagina web della Treccani troverà:

"agg., fig. In generale, l'opposto di turbato, ma con accezioni partic. secondo l'oggetto cui viene attribuito:

- a. Tranquillo, non agitato da timori, da gravi pensieri e preoccupazioni.
- b. Che esprime, che denota una tranquillità interiore.
- c. Libero da gravi preoccupazioni, da dolori, mali e fastidi; tranquillo e lieto".

Quindi tutti coloro che dichiarano di essere sereni davanti ad una qualsivoglia accusa da parte della magistratura o davanti allo sbigottimento dell'opinione pubblica sono tranquilli, non sono agitati, esprimono tranquillità interiore, non sono preoccupati, sono liberi da dolori, mali e fastidi, e soprattutto sono lieti.

Immaginiamo di tornare a casa e trovare il bagno allagato. Supponiamo di avere il forte sospetto che il responsabile sia nostro figlio. Lo interroghiamo, cerchiamo di cavargli una confessione. Gli chiediamo che cosa abbia da dire in sua discolpa mentre elenchiamo tutte le possibili conseguenze del suo atto per noi (spezzarsi la schiena ad asciugare tutto, chiamare eventualmente l'idraulico con i vari costi che ciò comporterà, dire addio almeno per un periodo alle nostre amatissime abluzioni nella vasca, etc. etc.) e per lui (niente TV, niente caramelle, addio a tablet e cellulari e giochi elettronici, d'ora in avanti solo doccia, etc. etc.). Ora, immaginiamo che di fronte a tutto questo nostro figlio dichiari: "Sono sereno".

Come minimo lo affoghiamo nell'acqua rimasta nella vasca. Ragioniamo. Quale ragazzino imbecille direbbe "sono sereno" al posto di "sono innocente"?

Gli spaghetti? Parlano tedesco!

Cambia o non cambia la cucina italiana in Germania? La testimonianza di Roberto, un emigrato del settore

Una lunga storia d'amore, un legame inscindibile è quello che c'è tra la cucina italiana e la Germania. L'emigrazione degli anni Sessanta ha decretato la nascita dei primi ristoranti italiani: dal lavoro in fabbrica ai fornelli il passo è stato breve, creando le prime roccaforti della gastronomia italiana in diversi punti della Germania, prima fra tutti Monaco, la città italiana più settentrionale. I ristoratori italiani, emigrati da più di trent'anni, ricordano sempre con nostalgia quelle prime cellule in cui si offrivano ai tedeschi pochi semplici piatti: ragù, carbonara, pasta al pomodoro.

Solitamente, si sente parlare di gastronomia italiana per questioni lavorative, o di sfruttamento, o perché oggettivamente è un settore che, ancora oggi, riesce a dare impiego a molti connazionali che, così, non incontrano l'ostacolo linguistico. Raramente, però, si entra nel vivo delle cucine: cosa si mangia oggi nei ristoranti italiani in Germania? Qualcosa è cambiato rispetto agli anni Sessanta? Perché il tedesco percepisce la differenza di sapori appena varca il confine? Si può parlare di una cucina italiana germanizzata? Le differenze sono palesi ed evidenti, e sono innanzitutto linguistiche. Il

caffè in Germania si chiama "espresso", il ragù alla bolognese (in Italia la dicitura completa è davvero caduta in disuso) è chiamato "la bolognese", la salsa di pomodoro è diventata "la Napoli". Questi esempi servono a farci addentrare in quel microcosmo di ricette rivisitate, di sapori diversi. La pasta, regina della cucina italiana nel mondo, è sempre molto condita (con la panna soprattutto) e, in generale, in Germania c'è la tendenza all'abbondanza e così le porzioni diventano da Guinness world record. Tra l'altro oggi in Italia si assiste a

continua a pag. 18

Solo un ragazzino colpevole, non ci vuole molto. Perché se sei innocente piangi disperato proclamando la tua estraneità ai fatti.

Comunque, colpevole o innocente, ci chiederemmo come fa a stare tranquillo di fronte al bagno allagato. Come fa ad essere non agitato da pensieri e preoccupazioni col soffitto del bagno del piano di sotto che comincia a gocciare. Come fa ad essere interiormente tranquillo sapendo che da qui a poco il vicino del piano di sotto verrà stravolto a bussare alla nostra porta. Come fa a stare lieto di fronte alla certezza di un preventivo stellare dell'idraulico. Come fa a non essere turbato di fronte alla nostra disperazione.

La diretta conseguenza del "sono sereno" di nostro figlio sarebbe un aumento del livello di incavolatura al di sopra della soglia di contenimento. Cominceremmo ad imprecare accusandolo di prenderci in giro. Pronunceremmo frasi del tipo "Come ti permetti", "Con chi ti credi di stare a parlare", "Chi ti credi di essere", e magari anche molto di più. Ora, immaginiamo che nostro figlio approfitti di una nostra pausa di re-

spirazione tra un'imprecazione e la successiva, e ci dica: "Mamma, stai serena".

Penseremmo subito che abbiamo sprecato il nostro tempo, che abbiamo fatto una marea di sacrifici inutili, di certo penseremmo che abbiamo sbagliato qualcosa. Rimarremmo talmente a bocca aperta di fronte a tanta arroganza e supponenza che non riusciremmo a proferire parola. Oltre al danno dovremmo farci carico anche della beffa.

Dopo un primo momento di shock però prenderemmo misure "educative" e cercheremmo in ogni modo di far capire al ragazzino che non solo certe cose (allagare il bagno) non si fanno di proposito, ma che se anche dovessero accadere accidentalmente (perché ci si è distratti con i videogiochi anziché controllare il livello dell'acqua) bisogna dire la verità e prendersi le proprie responsabilità. Inoltre credo proprio che pretenderemmo le scuse per quelle frasi irrispettose e per la boria dimostrata nello sbotterci.

Tutto questo sembra estremamente logico se applicato al caso figlio / bagno allagato.

Perché allora non dovremmo applicarlo anche a quei politici, manager, amministratori pubblici, banchieri, etc. che regolarmente dichiarano di "essere sereni" di fronte alle accuse mosse nei loro confronti? Perché, come opinione pubblica, non li bolliamo anche solo per non aver difeso con chiarezza la loro innocenza? Perché non mettiamo in chiaro che non possiamo "stare sereni" di fronte alle loro mancanze?

Forse perché il viadotto crollato si trova lontano da casa nostra. Forse perché la cassa integrazione è sempre altrui e ne abbiamo sentito parlare solo in televisione. O perché nessuno in famiglia è morto di tumore o per le botte prese dopo un arresto. O perché pensiamo che chi si uccide per i risparmi persi nel crack della propria banca forse stava già male prima.

O semplicemente perché il bagno allagato e il figlio non sono i nostri, perché abbiamo il privilegio di essere, dopo tutto, almeno per il momento, in un raggio di pochi metri dalla nostra persona, sereni davvero. (Valentina Fazio)

da pag. 17

una vera e propria ossessione per il cibo: programmi televisivi, radio, giornali propongono una cucina sempre più varia e si sperimentano sapori nuovi, accostamenti che in passato sarebbero risultati assurdi, nuove strade della cucina. Gli chef stellati e non dominano la scena pubblica e tentano in ogni modo di far incontrare la tradizione con l'innovazione, le polpette della nonna con le nuove frontiere del gusto. Le case degli italiani risentono di questa cucina mediatica: nuovi piatti, innovative ricette da seguire, anche sui social.

In Germania, invece, i ristoranti italiani rimangono legati alla tradizione, o meglio alla tradizione che lì è nata. Roberto Spinella è un pizzaiolo che per dieci anni ha lavorato in diversi ristoranti in Italia e, da circa due anni, è emigrato a Monaco di Baviera. "Ci sono enormi differenze tra la ristorazione italiana e quella italiana in Germania. In Italia, la ristorazione si basa su piatti tradizionali differenti tra le regioni e ognuno ha un suo procedimento per le preparazioni, e non è semplice copiare l'originalità di ogni singola pietanza. Il lavoro degli italiani qui all'inizio è stato difficile perché bisognava farsi accettare, ma poi è stato un gioco da ragazzi perché ci si è adattati al gusto dei tedeschi".

Effettivamente, l'emigrato ha tentato di creare una cucina ad hoc per la propria utenza. Motivo per cui, ad esempio, il cappuccino è più schiumoso e non cremoso come in Italia, la pizza ha accolto ingredienti che nel bel Paese sono davvero poco usati, come l'ananas. E allora perché una pizza mangiata in Italia ha sempre un altro sapore? "Ci sono delle differenze fisiche nella preparazione della pizza. – ci spiega Roberto

– L'acqua può avere una diversa quantità di calcare e anche la temperatura può incidere sul risultato. È fondamentale il tempo di levitazione, e non tutti i ristoranti qui lo rispettano perfettamente. Ad ogni modo si può trovare una buona pizza anche in Germania".

Insomma, sembra che non ci sia stata una vera e propria evoluzione dagli anni Settanta a ora. I menù, a parte i ristoranti d'eccellenza, propongono sempre gli stessi piatti rivisitati ed è naturale che il tedesco in vacanza, considerate anche le sperimentazioni della nuova cucina italiana, percepisca notevoli differenze. Credo che quel tipo di cucina abbia funzionato per un tot di anni, ma forse bisognerebbe cambiare qualcosa perché gli stessi tedeschi adesso viaggiano di più, conoscono meglio il nostro Paese. Non è necessario adattarsi alle mode italiane del momento, che stanno rivoluzionando un po' anche le nostre tavole, ma basterebbe, secondo il mio modesto parere, capire che un romano non farebbe mai una carbonara con la panna, ad esempio.

Rivolgiamo un'ultima domanda a Roberto: come si può migliorare? "Migliorare è una parola grossa, già si sono fatti passi da giganti perché i piatti di questi ristoranti sono sempre molto apprezzati. Il merito va a chi lavora con ritmi frenetici e ogni giorno segue i ritmi di vita tedeschi: sempre di corsa". È anche possibile che la cucina abbia risentito dell'esigenza di adattarsi a quel tipo di vita e penso ad esempio al fatto di cuocere in anticipo la pasta: il tedesco, soprattutto in città, mangia in dieci minuti, un cappuccino e in mezzora il tavolo è libero. La vera sfida sarebbe quella di portare oltre confine anche il nostro

modo di mangiare: gli spaghetti si sono protagonisti, ma la nostra cultura del cibo è soprattutto convivialità, è voglia di stare insieme, chiacchierare, condividere i piaceri della tavola. In Italia al ristorante si aspetta, e lo si fa con piacere se ne vale la pena. Considerando l'amore smisurato che la maggior parte dei tedeschi prova nei confronti della nostra cultura, forse sarebbe il caso di migliorare la cucina con qualche accorgimento, sacrificando la velocità. D'altronde, si sa, la nonna si alza sempre alle 6 di mattina per preparare un buon ragù.

"La maggior parte delle persone che lavorano in gastronomia sono italiane e, come tali, dovrebbero rispettarsi", conclude Roberto. La nostra cucina nasce dalla passione per il cibo, da un amore smisurato: tutti dovrebbero essere nelle condizioni di poter trasmettere questa concezione, che vale più di qualsiasi pizza o piatto di spaghetti.

(Antonella Lanza)

**Diventa socio di
rinascita e.V.**
versando la quota annuale di
40 euro sul conto:

rinascita e.V.
Kto. 821 91 444 00
GLS Bank Bochum
BLZ 430 609 67

Riceverai così anche
rinascita flash

www.rinascita.de

Profumi nell'aria In un giardino con Dispensa

Accadono connubi che hanno sostanza e significato; quelli che ruotano intorno al piacere e alla bellezza sono i migliori. Secondo Freud siamo nati con questo istinto, quello del piacere, che è eros, sin dal principio. E in principio il piacere, il godimento massimo per un infante è l'odore della madre di cui si percepisce prolungamento, il nutrimento che da lei proviene e il ciclo si conclude, come sappiamo, e il grande medico Ayurveda Dash, scomparso nel 2015, cui si rivolgeva anche la cantante Madonna, pare sia fondamentale. Già la scuola salernitana, comunque, recitava :

"Parce mero, coenato parum: non sit tibi vanum

Surgere post epulas: somnum fuge meridianum:

Non mictum retine, nec comprime fortiter anum.

Haec bene si serves, tu longo tempore vives".

"Non esagerare col vino, né coi cibi; non ti dispiaccia

Alzarti in piedi dopo mangiato: evita il riposino dopo pranzo;

Non trattenere l'orina, e non tenere serrato lo sfintere.

Se seguirai con cura questi consigli vivrai a lungo".

(Scuola Medica Salernitana, *Flos Medicinae Salerni*, vv.4-7)

Dobbiamo confessare che dopo le letture che si svolgono il lunedì a Strada in Chianti presso la Dispensa di Gregorio Parrini, raramente riusciamo a rispettare i dettami della Scuola Medica Salernitana. Fra i profumi del gelsomino ci siamo inebriati innanzitutto dei racconti di Pierluigi Bacci *"L'Origine"*. Sono quindici racconti per quindici profumi. Storie vissute e storie sognate che riportano ad odori e profumi significativi, personali e che si legano a quella parte eterna, benché effimera, di ognuno di noi. Niente, infatti, come i profumi ha il potere di evocarci carezze

e presenze, assenze dolorose che restano negli odori degli abiti, nelle pagine sfiorate. Poi ci sono i profumi dei luoghi visitati insieme, le brezze nel vento, così d'improvviso.

A Firenze lavora un grande "naso" – così si indicano i maestri profumieri – la Signora Rossella Gatti che ha partecipato alla serata. Ci ha fatto comprendere quanto lavoro, competenza e professionalità, ci siano dietro all'estrazione, alla miscelazione, alla combinazione di un'essenza personalizzata che parte sempre dal profumo della nostra pelle, la nostra cifra unica. L'essenza si combina e fa del nostro odore un profumo, non modifica il "noi" per un "altro" generico e massificato. Non è nemmeno una questione di stile, ma di personalità e forse di anima.

Il libro di Pierluigi Bacci è un elegante cartonato tascabile, proprio come tutto ciò che di prezioso abbiamo. Il giaggiolo o Iris fiorentino non poteva non essere citato. Ancora oggi rifornisce i maestri profumieri in Provenza ed io, che vivo tra le cipressette toscane, gli snelli ulivi verde-argento così diversi da quelli liguri o pugliesi, e distese di lavanda e giaggioli oltre i vigneti onnipresenti, mi sento privilegiata fra tanti profumi capaci di spiritualità antica quanto l'origine dell'uomo, o gli Etruschi, che cercarono di catturare i profumi della natura nelle prime bottigliette di vetro, i colori con lo zafferano, e flettere la pietra ad arco col segreto dei numeri.

È così rassicurante la contemplazione delle buone radici, il segreto per andare lontano con sobria sicurezza e dignità. Forse queste serate sono il rinnovare un'identità. Cittadini della bellezza che si raggiunge per sentieri bianchi e personali, assai poco pubblicizzati, ma confidenze di nicchia, piccole case editrici per grandi temi, piccoli produttori per grandi vini profumati che hanno accompagnato l'apericena. Niente a che fare con

le grandi distribuzioni: solo insalate degli orti a filiera cortissima, fiori edibili, asparagi selvaggi e frittatine con uova dei pollai di zona e galline che razzolano a terra, olio toscano da olivi le cui chiome curiamo ad ogni risveglio, salumi di animali a cinto senese che sono ritratti in così tanti affreschi da stare pure in Chiesa. E poi il pane, il pane toscano, così sciocco per ossequio ai saporiti salumi, così sano da compiacere pure l'antica scuola salernitana. Serate incantevoli che aspettano gli amici: la porta aperta e l'abbraccio festoso sono sempre qui per chi ha naso, gusto e cuore, perché altrimenti la bellezza implode o si disperde.

Il romanzo *Das Parfum - Die Geschichte eines Mörders* di Patrick Süskind del 1985 e poi il film nel 2006 era sempre nell'aria, durante la nostra conversazione letteraria, forse perché da allora non si è potuto più fare a meno di chiederci se il profumo sia davvero l'odore dell'anima, e Grenouille afferma che senza odore non esistiamo. Come mangiare, oggi, se il nostro cibo è indotto dalle nuove normative ad essere senza sapore, senza odore, e i formaggi si possono fare senza latte?

Pensiamo di non esistere senza odori e senza sapori. Pensiamo che "senza" si perda l'umanità, e l'umanesimo. Erano però solo conversazioni in giardino, fra profumi della piena primavera toscana che lascia il passo all'inizio dell'estate, a sapori di nicchia antichi quanto le nostre rose e la nostra civiltà che tolse per prima la pena di morte (1786), grazie all'austriaco Pietro Leopoldo, così amato in Toscana ancora oggi. Il nostro territorio è OGM free e il Comune è presidio Slow food, le nostre vigne non utilizzano pesticidi e ad ogni filare, ai piedi dell'uva, c'è un roso col suo profumo. (Lorella Rotondi)

“L'estetica dell'oltre” di Michela Zanarella

L'estetica dell'oltre di Michela Zanarella: un tuffo nell'infinito di un cielo azzurro ove l'anima, il corpo e la mente ritrovano la propria esistenza in un battito di ali a cuore aperto. Un cuore che racchiude pensieri pronti a fondersi con la realtà della vita e dello scorrere degli istanti che segnano le linee di un arcobaleno in cui i colori sono i segni distintivi di un insieme di versi privi di confini. Una poetessa che, con la sua spiccata capacità poetica e letteraria, sa donare movimento e azione a ciò che il mondo vorrebbe rendere statico. Privo di un futuro nel quale poter scoprire una nuova speranza di riscatto per tutto ciò che sembrava essersi addormentato nel lungo inverno di sentimenti in letargo. Nelle sue poesie tutto è vita, rinascita e riflessione.

L'estetica dell'oltre è una silloge di poesie in cui la materialità dell'essere si ritrova nell'immenso di un pensiero pronto a fondersi in versi che sanno ben distinguersi dalla normalità di una poesia qualunque. Parole che si uniscono al profondo ed instancabile desiderio di espressione letteraria e poetica, rivolte a coloro che della vita e della loro riflessione in versi ne hanno saputo cogliere il germe più intrinseco, nascosto e pur così evidente nella sua fecondità. Poesie dedicate alla natura, madre di ogni esistenza, che si unisce al compiersi di una vita in grembo ad una donna che accoglie in

“Forse madre non sai”

“... l'esile macchia del mio esistere.

...

in quel mare di sorte e somiglianza
che ci avvicina,
come pioggia
alle pozzanghere”.

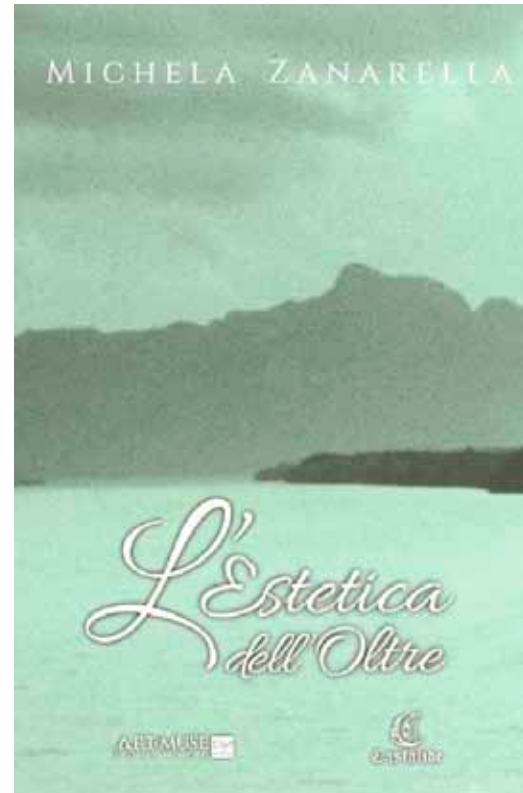
È questa la poesia che apre la silloge
in cui tutto ciò non ancora compiuto

prende forma. Nulla è lasciato al caso. Niente viene scritto solo per il talento di scrivere. Nelle sue poesie, Michela Zanarella, dimostra senza ombra di dubbio di possedere un'innata ispirazione poetica, ma soprattutto una profonda conoscenza letteraria, stilistica e tecnica che sa esprimere solo chi ama, come ama se stessa, la cultura e, non per ultima, la poesia. L'autrice usa il verso come le brevi e contrastanti onde di un fiume. Un flusso d'acqua che sa rendere vive le sue correnti, fonti del suo andare, in un letto d'acqua che conduce dalla fonte al suo estuario. Dalla nascita alla vita. Dalla mente al cuore. Una mente che scuote le sue membra lasciando scorrere il sangue quasi fosse

“... l'acqua che si volta
alla parete del cielo
e cade silenziosa
nell'abbandono alla zolla”.
in “I passi della pioggia”

La scrittrice, italiana emergente in Germania, dialoga con la vita, parla alla speranza, urla alla voglia di esistere in un mondo che sembra non voler dare più spazio alla instancabile tenerezza dell'io. Al diritto alla vita. Non tralascia alcun tema che non sia parte del nostro secolo. Michela Zanarella dedica i suoi pensieri anche a personaggi illustri come Pierpaolo Pasolini, celebre poeta e letterato italiano del secolo scorso. A una guerra senza inizio e, purtroppo, senza fine. Enuncia così il suo grido di pace e di dolore in un'unica voce in

Sotto il cielo di Gaza
“... Sotto il cielo di Gaza
muore il fanciullo
e la rosa che gelida si posa
sotto deliri di fango.
È già inverno



e l'aria insegna ancora
macerie,
ogni sembianza di luce
è pioggia in attesa”.

Una attesa che i versi, brevi ed incisivi, della poetessa, conducono ad una nuova primavera. Una luce che dona respiro alla parola salutandoci il suo lettore così come l'aria di primavera annuncia la frescura del primo mattino con una nuova luce di colori pastello. Molte altre sono ancora le riflessioni che questa opera hanno saputo donare ad una lettrice attenta e non poco critica, come me, ma preferisco non dilungarmi oltre, dedicando in tal modo la lettura di *L'estetica dell'oltre* di Michela Zanarella a tutti coloro che non si accontentano delle apparenze. (recensione a cura di Rosanna Lanzillotti, www.rosalunarecensioni.de)

25 anni onlus di *rinascita e. V.*

In occasione del 30° anniversario di *rinascita* venne stampato un opuscolo, a cura di Adriano Coppola e Luciana Gandolfi, con l'intento di ripercorrere la storia della nostra associazione, fondata come Circolo Culturale Ricreativo Rinascita nel 1972. Venti anni dopo, nel 1992, il Circolo diventò la onlus rinascita e.V., l'associazione "gemeinnützig" che conosciamo adesso e che grazie al volontariato di soci e amici continua ad occuparsi di tante attività, nonostante i cambiamenti che ci sono stati e che hanno trasformato tutto il nostro presente storico.

All'inizio degli anni '70 l'incertezza e la povertà che si vivevano in molte regioni portarono a cercare altrove quel minimo di sicurezza economica che in Italia, a causa di particolari condizioni socio-politiche, non pareva possibile. Lo scenario era quello dell'Europa industriale della fine degli anni '60 e del boom economico. Nelle zone industrializzate dell'Europa centrale la popolazione tendeva sempre più a specializzarsi e abbandonava, anche per questioni di immagine, i lavori più umili. In Germania veniva perciò a mancare la manodopera, ma tra i nostri due Paesi esisteva dal 1955 un accordo bilaterale di reclutamento che rese possibile un forte movimento migratorio soprattutto dalle regioni del sud, dalle isole e dal Friuli. L'obiettivo era "guadagnare il più possibile per poter, nell'arco di un lustro o di un decennio, rientrare in Italia portando con sé soldi e dignità".

L'impatto è molto duro, ma il condividere la sorte con altri connazionali mitiga le sofferenze dovute alla discriminazione, alle differenze linguistiche e culturali, nonché alla lontananza dalla propria famiglia. Ben presto però ci si rende conto che, all'idea iniziale di ritornare in Italia, subentra la quasi certezza che si re-

sterà più a lungo del previsto in Germania. Superate le prime difficoltà ci si comincia ad ambientare, c'è chi fa venire i parenti, chi mette su casa e chi, pur essendo rientrato in Italia, decide, per vari motivi (tra i quali l'essere venuto a contatto con una libertà e una moralità diverse da quelle del Paese d'origine e forse più vicine alle proprie idee ed esigenze), di ritornare e stabilirsi definitivamente in Germania.

Con il passare degli anni la posizione lavorativa viene a modificarsi, diminuiscono gli operai e aumentano gli operatori del settore terziario (ristorazione e commercio) – con conseguenze anche per ciò che riguarda la struttura sociale e le attività dell'associazione – fino a giungere, dalla fine degli anni '80 in poi, ad un'emigrazione di tipo "qualificato" che comprende insegnanti di lingua italiana, ingegneri e tecnici dei centri di ricerca.

A Monaco di Baviera, verso la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70 vivevano all'incirca 23.000 italiani, di cui l'84 per cento erano operai ed il 14 per cento era impegnato nel commercio e nella ristorazione. I punti d'incontro per la comunità italiana erano la stazione centrale, la missione cattolica, il Patronato INCA-CGIL, oppure le baracche dove vivevano gli operai del settore edilizio – che costruivano la metropolitana e i nuovi quartieri di Neuperlach, Fürstenried, ecc. – e i "Wohnheim" dove vivevano gli operai delle varie fabbriche (MAN, BMW, ecc.). Ci si incontrava per non sentirsi soli e per scambiarsi le novità dall'Italia, in cui la vita politica dava speranze per il futuro. Un gruppo di queste persone, in prevalenza operai, iscritti al

Circolo Rinascita di Monaco



Assemblee e dibattiti

Programa del 3° Quadrimestre 76
e del 1° Trimestre 77

Circolo Rinascita - Oberanger 34 - 8 München 2
telefono: 2 60 84 12

Partito Comunista Italiano, si riunivano dove potevano (ad esempio dal sindacato tedesco DGB), si impegnavano politicamente cercando di portare avanti temi, discussioni e attività proprie dell'area comunista italiana, sempre attenendosi alle regole democratiche vigenti nel Paese. Le leggi federali tedesche non permettevano agli stranieri di costituire partiti politici in Germania e quindi era impossibile darsi un nome, avere un'identità riconosciuta e una sede fissa come punto d'incontro. Nel 1972 nacque dunque, anche se non ancora riconosciuto ufficialmente, il "Circolo Culturale Ricreativo Rinascita". La prima sede, trovata grazie all'interessamento del Patronato INCA-CGIL e all'unico aiuto finanziario avuto dal PCI, fu nella Oberanger 34.

I compagni del PCI si iscrissero quasi tutti anche al Circolo Rinascita, che contava quasi 150 tesserati, di cui la maggior parte erano operai. Non esistevano altre fonti di finanziamento e solo con le quote di tesseramento degli iscritti si garantiva

segue a pag. 22

da pag. 21

una base economica per dare avvio alle attività.

La sede del Circolo divenne un punto di riferimento per l'area laica degli italiani di Monaco e anche altri gruppi, in alternativa alla Missione Cattolica o alla stazione centrale, ne poterono usufruire. Fu in quegli anni che nel Circolo Rinascita venne coniato il motto "Fare, non consumare, cultura", e non solo cultura, come dimostrano le diverse attività – consultorio, consulenze e seminari – anche di carattere sociale, per le quali ottenne nel 1978 il riconoscimento dal Consolato della sua "attività ad effettivo vantaggio della collettività" e l'iscrizione al registro delle associazioni all'Ambasciata di Bonn.

Nel 1980 il Circolo dovette lasciare la sede nell'Oberanger 34 e venne ospitato temporaneamente da un circolo turco. Si creò così l'occasione di una nuova apertura verso altre etnie, altri "Gastarbeiter", presenti a Monaco e in Germania, come i turchi e i greci.

Nel 1981 il Rinascita trovò una nuova sede nella Goethestraße 54, dove si ebbe un nuovo slancio verso tutte le attività, senza tralasciare gli appuntamenti politici, ma incrementando quelle culturali e mantenendo in modo molto attivo il contatto già intrapreso con diversi gruppi etnici, a cui si erano aggiunti africani e curdi.

Gli anni dal 1981 al 1990 furono "entusiasmanti e laceranti": l'entusiasmo e la speranza si smorzarono nel lutto per la morte di Enrico Berlinguer e man mano la conseguente guerra intestina che determinò, insieme alla fine del socialismo reale, lo sgretolamento della sinistra italiana e lo scioglimento del PCI. In questo panorama anche gli iscritti al Circolo ebbero un momento di crisi, la

politica non fu più capace di rappresentare gli ideali e molti lasciarono il partito e Rinascita, non riuscendo più a identificarsi con la frastagliata sinistra italiana. Si giunse anche a discutere di voler chiudere il Circolo, nonostante la buona fama raggiunta negli anni precedenti. Ma l'intenzione di non rendere vano tutto il lavoro fatto fino ad allora fece prendere la decisione ad alcuni iscritti, tra i quali il molto attivo "Gruppo Donne Italiane", di continuare autonomamente a gestire Rinascita. Essendo venuto a mancare il denominatore comune della politica, si intravide nella cultura un'alternativa valida per poter continuare a portare avanti i tanti progetti in corso.

Per i primi anni non fu facile portare questo nome, né far capire che *rinascita* non era e non apparteneva più a nessun partito. Questo percorso di rinnovamento andò avanti fino al momento in cui, nel 1992, il Circolo prese una veste più consona alle sue caratteristiche e divenne "eingetragener Verein" (gemeinnützig), una onlus, l'associazione *rinascita e. V.*, senza scopo di lucro e con intenti socio-culturali. Esattamente 25 anni fa.

(testo tratto da www.rinascita.de e rielaborato a cura della redazione)



Il G.D.I. - Gruppo Donne Italiane invita alla
**GIORNATA INTERNAZIONALE
DELLA DONNA 1988**

Sabato 12 marzo, ore 15.00

presso il Circolo Rinascita,
Goethestr. 54, Monaco 2

* Tavola rotonda sul tema "Donne ed associazionismo in emigrazione", con la partecipazione di rappresentanti di associazioni italiane * Mostra fotografica di Tullia Zuccolin e di disegni di Antonietta D'Amato * seguirà un rinfresco *



Domenica 13 marzo, ore 15.00

all' Hotel - Gasthof "Zur Post",
Bodenseestr. 4, Monaco 60

* teatro/cabaret * canzoni internazionali * musica * tombola * consulenza legale (Dr. Hinterhäuser) * consulenza pensionistica (INCA, INAS-CALI) * stand informazioni * mostre * spazio bambini con videofilm *



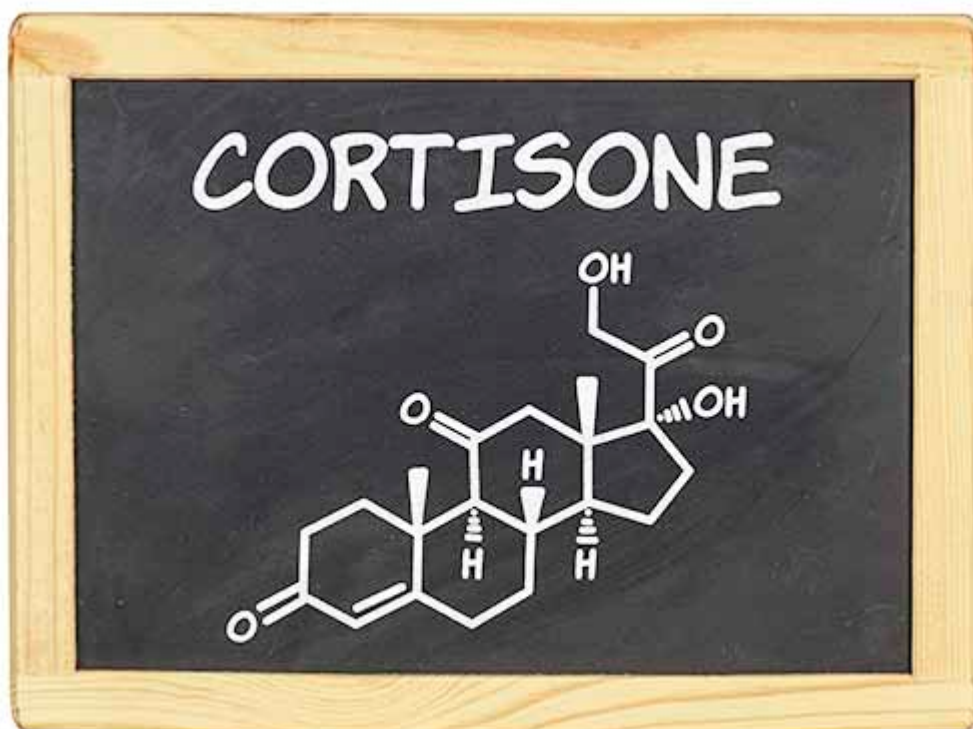
Cortisone

Il cortisone è un farmaco utilissimo, uno dei più potenti e versatili antinfiammatori. Deve essere però usato in modo mirato e controllato poiché, incidendo sul metabolismo, può provocare molti effetti collaterali. Per questa ragione è sempre necessario consultare il medico o il farmacista. Benché il cortisone non sia in grado di guarire le malattie, la lista dei settori in cui può agire è imponente. Il cortisone viene usato soprattutto per la cura delle infiammazioni, sia per quelle della pelle – dovute alle reazioni allergiche che provocano eczemi o orticarie, oppure a causa del contatto con sostanze irritanti presenti in detersivi e cosmetici –, sia per calmare i dolori alle articolazioni, dovuti a tendiniti o borsiti.

È il farmaco più adatto per il trattamento delle allergie respiratorie che provocano crisi di asma, soprattutto quando altri medicinali non apportano alcun beneficio. Inoltre, insieme agli antistaminici, offre la terapia più indicata contro la congiuntivite allergica, ossia l'infiammazione della congiuntiva (la membrana mucosa che ricopre il bulbo oculare).

Il cortisone è anche il farmaco per eccellenza nelle terapie delle malattie autoimmuni più diffuse come artrite reumatoide, lupus eritematoso, colite ulcerosa, morbo di Crohn.

Per combattere le infiammazioni della pelle, il cortisone viene usato sotto forma di creme e pomate. Per le allergie respiratorie il metodo più efficace è l'inalatore spray. Per le congiuntiviti allergiche si usano appositi colliri. Per combattere i disturbi articolari viene somministrato attraverso infiltrazioni eseguite direttamente nella zona interessata. In tutti gli altri casi si prende per bocca, preferibilmente al mattino e a stomaco pieno, sotto forma di pastiglie o compresse. Quando è necessario un effetto rapido si ricorre



alle fiale per iniezioni intramuscolari o endovenose.

Le dosi e la durata della cura a base di cortisone dipendono dal principio attivo contenuto nel farmaco ed è importante attenersi rigorosamente alle dosi giornaliere prescritte e alla durata della terapia.

Assumere il cortisone per più di una settimana e a basse dosi non provoca danni. Somministrato per un tempo prolungato (più di 3 settimane) oppure a dosaggi elevati, può provocare, come già annunciato, numerosi effetti collaterali come: disturbi gastrointestinali, iperglicemia, ipertensione, ritenzione idrica, gonfiori (al viso ma soprattutto alle gambe), insonnia, irritabilità, osteoporosi, alterazione del ciclo mestruale, aumento di peso. Le preparazioni dermatologiche possono provocare dilatazioni dei capillari, acne, aumento della peluria, rallentamento dei processi di cicatrizzazione, mentre i colliri possono favorire il glaucoma e la cataratta.

È poi consigliabile evitare l'uso del cortisone nella gravidanza durante i primi 3 mesi di gestazione per non rischiare malformazioni del feto. Ed

è anche possibile che il cortisone interagisca, in maniera imprevedibile, con rimedi omeopatici e fitoterapici, per cui durante la terapia cortisonica è meglio sospendere l'assunzione.

Occorre inoltre fare attenzione all'alimentazione. Del tutto da evitare il pompelmo. Sconsigliati gli alimenti molto salati, perché il cortisone trattiene il sodio ed assumere dosi supplementari di sale può causare ipertensione e cardiopatia. Meglio poi evitare alcolici poiché il mix di drink e farmaco può danneggiare la parete gastrica mentre, a livello cerebrale, può causare insonnia e agitazione.

Ricordiamo che il cortisone non serve assolutamente per contrastare i disturbi da raffreddamento, mal di gola, bronchite o per abbassare la febbre.

Infine è controindicato per chi soffre di diabete perché riduce l'azione dell'insulina, nonché per chi è portatore sano di tubercolosi o epatite, cioè quando batteri e virus che causano queste malattie, pur non causando sintomi, sono presenti nell'organismo. (Sandra Galli)

Visite guidate in lingua italiana gratuite per i pensionati

INCA/CGIL e rinascita e.V. invitano i pensionati alle seguenti visite guidate gratuite in lingua italiana:

sabato 15 luglio ore 11.30

Passeggiata nella Monaco vecchia

Tutto ebbe inizio con il sale! E poi? Il nostro giro fra Petersberg, Frauenkirche, Viktualienmarkt e Hofbräuhaus mostra da che cosa sia stata influenzata nel corso dei secoli l'immagine di Monaco vecchia.

Durata 1 ora e 30 minuti ca.

Appuntamento alle ore 11.20 alla Fischbrunnen a Marienplatz

sabato 5 agosto ore 16

Castelli di Nymphenburg e Amalienburg - A casa dei Wittelsbacher

Un castello racconta la sua storia: di ricevimenti e feste sbalorditive, della vita dei regnanti e delle loro consorti, dell'esaltazione barocca e della voglia di sfoggiare, della moda di allora, degli usi e delle abitudini, di matrimoni contadini e di locande.

Durata 1 ora e 30 minuti ca.

Appuntamento alle ore 15:45 alla cassa del castello di Nymphenburg

Prenotazioni presso il patronato INCA/CGIL: Tel. 089 54 38 176

Massimo 20 persone per visita guidata

martedì 29 agosto dalle ore 16.30 alle ore 20 al Feuerwerk Farbenladen (Hansastr. 31, München, autobus 62,63, 130, 134; U4,U5, S7, S20, S27 fermata Heimeranplatz) **SAMIN - Fotografie di Filippo Steven Ferrara**. Per maggiori informazioni: www.feuerwerk.de/konzert-kulturprogramm/detail/samin-2017-08-25-18677

Ingresso gratuito. Organizza Feuerwerk Farbenladen

PalcoInsieme-ZusammenaufderBühne

PalcoInsieme-ZusammenaufderBühne vuole essere una possibilità di incontro tra culture che utilizzano come mezzi comuni la musica, la prosa e la poesia.

Il palco potrà essere sia il luogo da cui presentarsi e far conoscere la propria cultura, che il luogo in cui incontrarsi con gli altri per fare ad esempio musica insieme.

Tutti sono benvenuti: dilettanti e professionisti. L'unico presupposto indispensabile è la voglia di fare qualcosa insieme senza pregiudizi e preconcetti. Chi volesse provare a fare musica insieme agli altri presenti è pregato di portare partiture e quanto necessario anche per gli altri e di venire 45 minuti prima dell'inizio della serata. Per partecipare è necessario contattare: adriano.coppola@rinascita.de, oggetto "PalcoInsieme".

Il prossimo appuntamento sarà **venerdì 6 ottobre ore 20 nella sala Weltraum U09 presso EineWeltHaus**, Schwanthalerstr. 80 Rgb. München. Ingresso libero.

PalcoInsieme – ZusammenaufderBühne

PalcoInsieme – ZusammenaufderBühne will Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenbringen und dabei Musik, Prosa und Gedichte als Kommunikationsmedium nutzen.

Die Bühne wird so zum Treffpunkt verschiedener Kulturen, auf der gemeinsam Musik gemacht und sich ausgetauscht werden kann.

Das Angebot richtet sich an alle Musikbegeisterten, sowohl an Laien als auch an professionelle Musiker. Einzige Voraussetzung ist die Lust, etwas gemeinsam zu unternehmen und Vorurteile und Klischeedenken zuhause zu lassen. Wer mit den anderen Teilnehmern musizieren möchte, sollte Notenblätter für alle mitbringen und 45 Minuten vor Beginn da sein.

Anmeldung: adriano.coppola@rinascita.de, Betreff „PalcoInsieme“.

Das nächste Treffen findet am **Freitag, den 6. Oktober um 20 Uhr im Raum Weltraum U09 des EineWeltHaus** in der Schwanthalerstr. 80 Rgb., München statt. Eintritt frei.