

blognotes

ATTUALITÀ, AMBIENTE,
MUSICA, CINEMA E STORIA



CONTAM NAZIONI



Aprile/Maggio 2024

Direttore

Marina Strolli

Editore

Mario Giannatiempo

Redazione

Marco Casolo
Virginia Di Lazzaro
Ivana Truccolo

**Hanno collaborato
a questo numero:**

Luca Bidinost
Valentino Casolo
Eva Comuzzi
Mauro Danelli
Andrea Flego
Vittorio Giustina
Adriana Iaconcig
Danila Mastronardi
Anna Mattioni
Alessandra Merighi
Elisa Meloni
Patrizia Monteforte
Carla Piazza
Carolina Russo
Paolo Venti
Paola Voncini
Carlo Vurachi

**Progetto grafico
e impaginazione**

Nicola Benedetti
nicolabenedetti.it

in copertina: *Plumas de dioses*. Opera di **Gianni Pignat**

Nei deserti di Atacama e di Oyumi (Cile e Bolivia) sono state scoperte tombe di guerrieri sepolti con i loro ricchi corricapi formati da piume. Mi ha colpito il fatto che oggetti effimeri di 1200 anni fa siano arrivati a noi; li ho realizzati servendomi di piume di metallo e questo costituisce un ossimoro; anche l'arte è un ossimoro.

In questo numero esploriamo alcuni aspetti di Contaminazioni.

Affrontando sia alcuni elementi della declinazione negativa del termine, che ha preso il sopravvento nei tempi della pandemia, più volto al senso di contagiare, sporcare, infettare, inquinare, infestare, corrompere. Ma anche recuperando l'accezione positiva, più legata al significato di condivisione di culture, punti di vista, visioni della vita, interazioni costruttive sia nell'arte, che nella tecnica, che nella medicina, nelle relazioni.

Il processo di Contaminazione, infatti, può essere l'humus sul quale si sviluppano nuove opinioni e prospettive. Utili a costruire processi di evoluzione e crescita delle comunità umane.

La Contaminazione può rappresentare in alcuni casi una spinta evolutiva rispetto alle rigide divisioni e separazioni consolidate nella storia e nelle abitudini di noi umani. Perciò anche una sorta di ponte in grado di favorire in alcune situazioni la comprensione e l'empatia tra i popoli.

IN QUESTO NUMERO

- 4** **DNA: SULLE TRACCE DELLE NOSTRE CONTAMINAZIONI**
Elisa Meloni
- 7** **RITRATTI AMBIENTATI - ADRIANA IACONCIG**
Eva Comuzzi
- 10** **CONTAMINAZIONE TRA MEDICINA E INFORMATICA**
Carla Piazza
- 13** **CRONACA DI UNA CONTAMINAZIONE**
Carolina Russo
- 15** **TUTTA LA CONOSCENZA E' CONTAMINAZIONE**
Paolo Venti
- 18** **CONTATTO E INNOVAZIONE LINGUISTICA NELL'ERA
DELL'INGLESE GLOBALE**
Carlo Vurachi
- 21** **UN'ESPERIENZA IN MUSICA**
Andrea Flego
- 23** **ARTE E SCIENZA**
Paola Voncini
- 26** **PRATI, GIARDINI E DINTORNI**
Valentino Casolo
- 28** **ELOGIO DEI TROVAROBE**
Vittorio Giustina
- 31** **L'ORIGINE CELTICA NELLA TRADIZIONE DEL PIGNARÛL**
Anna Mattioni
- 35** **ABITUDINI ALIMENTARI DOPO IL COVID**
Luca Bidinost e Marina Stroili
- 37** **COUNSELING NUTRIZIONALE**
Patrizia Monteforte
- 39** **CONTAMINAZIONE AMBIENTALE**
Danila Mastronardi
- 40** **L'ANGOLO DELLA LETTURA**
Mauro Danelli

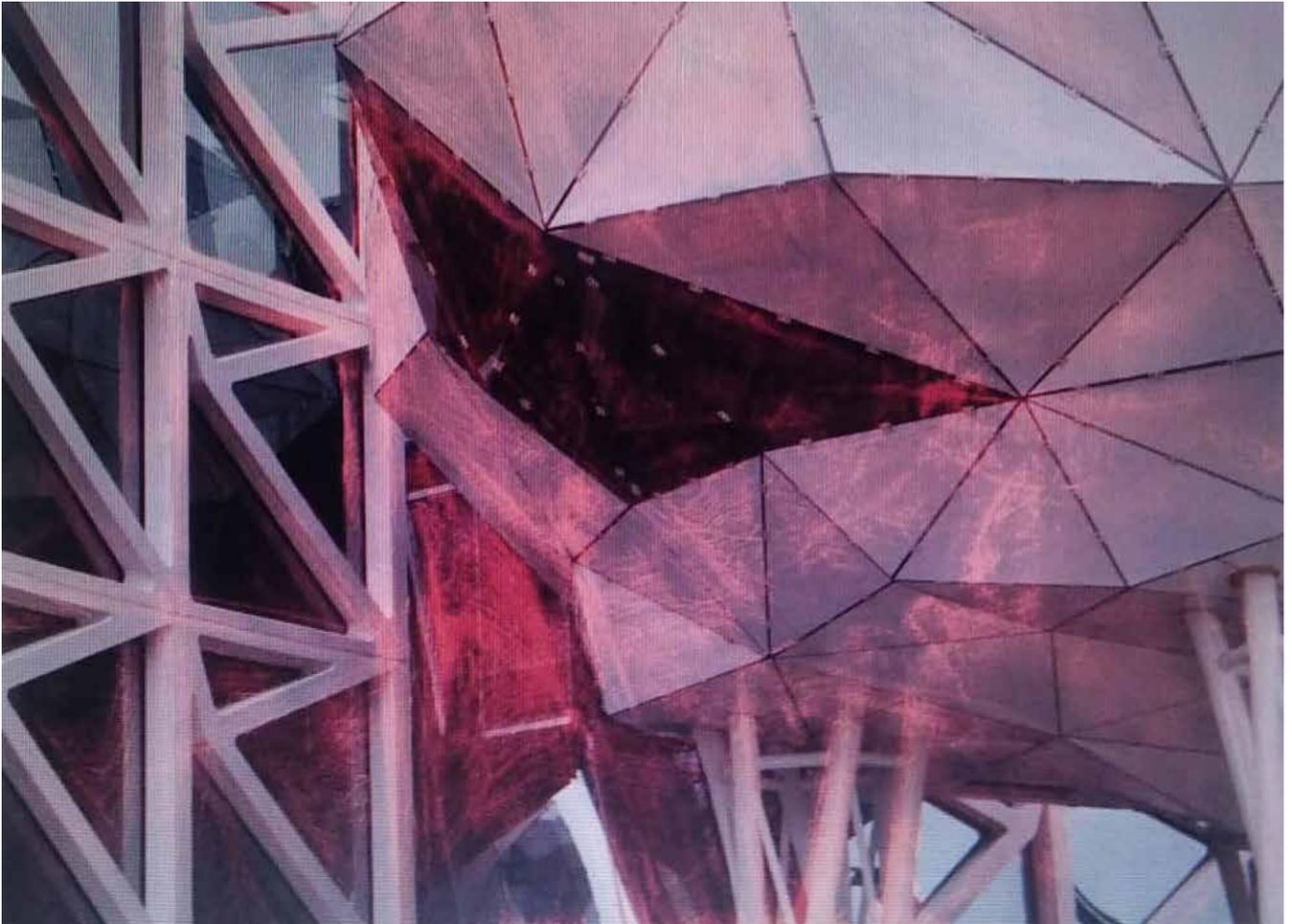


Foto Adriana Iaconig

DNA: sulle tracce delle nostre contaminazioni

Elisa Meloni

“Ce l’ha nel DNA”, ecco una frase fatta che come tante altre non ha un senso logico. Chi sa infatti esattamente che cosa c’è nel suo DNA, e cosa hanno gli altri nel loro? Alcune informazioni di carattere generale però esistono, sono ormai acquisite e molto significative.

Il DNA di tutti gli esseri viventi deriva dall'evoluzione delle prime cellule comparse circa 3,7 miliardi di anni fa, ed è sostanzialmente identico per tutti i regni: animali, vegetali, funghi e microbici. Con le piante abbiamo in comune il 50% dei geni, con gli animali genericamente intesi il 70%, con i primati il 98%, per arrivare al 99% con il Bonobo. Ecco dunque che possiamo dire di “avere nel DNA” molto

in comune con le altre specie.

Per quanto riguarda gli esseri umani, gli studi di genetica a partire dagli anni 70 del secolo scorso hanno chiarito che siamo un’unica specie e che all’interno di essa non esistono le razze.

E’ stato possibile infatti determinare che la variazione genetica che si ritrova tra popolazioni diverse è molto piccola, al più il 3 - 5% di tutta la variazione esistente nell’uomo, mentre quella che si trova fra gli individui in ogni popolazione, cioè il residuo 90%, è molto più importante.

(Una parte importante del merito di queste ricerche va attribuito al genetista italiano Luca Cavalli - Sforza e al gruppo di Stanford in California).

E’ utile a questo punto fare ricorso all’etimologia che chiarisce come il termine razza derivi dal fran-

cese antico "haraz", allevamento di stalloni. Sono stati soprattutto gli allevatori di cavalli che hanno tentato di creare una razza, cioè un ceppo "puro" di cavalli, incrociando animali strettamente imparentati, nell'illusione di poter ottenere prestazioni eccezionali. Ma la gran maggioranza dei caratteri ereditari, come i gruppi sanguigni, si mantengono variabili anche dopo dieci o venti generazioni di incroci fra fratello e sorella o genitori - figli.

Un simile tentativo è improponibile nella specie umana, pena una diminuzione drastica delle difese immunitarie ed un accumularsi di tare genetiche.

specifico come esseri umani e si confronta con una banca dati prevalentemente di origine europea, perciò con l'aumentare dei dati che saranno via via a disposizione l'accuratezza dei risultati potrà migliorare.

Questo test che utilizza la saliva ci permette almeno in parte di conoscere le nostre origini e magari di confermare ricostruzioni ipotetiche del nostro albero genealogico. Chi scrive ha eseguito un test del DNA alcuni anni fa e lo ha regalato ad altri membri della famiglia, ricavandone alcune conferme e parziali sorprese... Oltre ad aver avuto conferma della



Complementarity particolare. opera di Francesca Busca

Un altro tassello importante del nostro quadro genetico è stata la scoperta che abbiamo tutti un 2% circa di DNA neanderthaliano. La ragione è che abbiamo convissuto per un periodo di migliaia di anni con i Neanderthal, ci siamo incrociati con loro e poi li abbiamo completamente sostituiti, un eufemismo per non dire che probabilmente li abbiamo sterminati!

Portiamo traccia di tutto questo e possiamo verificarlo con un test del nostro DNA.

Il test si riferisce a quel 1% di DNA che è nostro

presente del 2% di DNA neanderthaliano, nonché della presenza di un 75% di DNA definito italiano, la sorpresa è stata la presenza di un 12% di DNA sardo, di un 7% di DNA iberico, più piccolissime percentuali residue che vanno dalle isole Britanniche ai Balcani.

Ovviamente so di aver avuto un nonno sardo, ma non immaginavo che il DNA sardo fosse distinguibile da quello italiano! E' bastato apprendere che la Sardegna è un esempio di isolamento genetico unico nel Mediterraneo per capire la ragione di



Ambrace opera di Francesca Busca

questa distinzione.

Per la penisola iberica, ero a conoscenza del fatto che i miei avi siciliani erano in parte di origine maltese, e che Malta era un fondamentale punto di passaggio tra penisola iberica e Mediterraneo orientale, e lì si erano probabilmente fermati degli antenati...

I Balcani erano facilmente spiegabili con l'altra parte dell'ascendenza siciliana, che proveniva da Palazzo Adriano nella piana degli Albanesi, ma la cosa curiosa era che io possiedo una piccolissima "dose" di quel DNA, mentre mio fratello ne ha il 7%.

Una dimostrazione del fatto che le differenze che esistono tra parenti stretti come i fratelli sono dovute ad una ricombinazione genetica dei caratteri del tutto casuale.

Ovviamente la parte nord - europea derivava dalla nonna di Pavia attraverso le invasioni longobarde! Ecco servito un bel cocktail di cui sono estremamente orgogliosa, e che unisce le ricerche storiche alla genetica.

Se è vero che l'Italia è una piattaforma posta nel centro del Mediterraneo, come si dice in geopolitica, è proprio per questo che è stata un luogo d'incroci, d'incontri e di scambi genetici e culturali. Questa "contaminazione" è stata una grande fortuna e grazie a essa abbiamo avuto un notevole sviluppo culturale e tecnico.

Ma questa caratteristica non è solo italiana, e in base agli studi di genetica sulle ossa antiche (la paleogenomica) possiamo dire che tutte le popolazioni sono il risultato di migrazioni e stratificazioni che si sono avvicendate nel tempo e nei luoghi.

E' per questo che un test del DNA può dare delle grandi sorprese, come dimostra la storia che segue, raccontata dai giornali pochi giorni fa: un neonazista e suprematista bianco statunitense ha fatto il test del DNA dopo la morte della madre e di un figlio, e ha scoperto di avere una parte di geni ebraici. In seguito a questa notizia, ha rinnegato il suo passato, ha cercato un rabbino e sta seguendo l'iter per la conversione all'Ebraismo.

Colpisce il coraggio di cambiare da parte di una persona sicura che gli ebrei fossero «la radice di tutti i mali», e l'esempio di come anche i pregiudizi più radicati possono dissolversi di fronte ad una rivelazione inaspettata, magari giunta nel momento adatto...

Quel che importa è che la genetica è una scienza, e perciò si basa sui fatti e non sulle ideologie, né quelle che sostenevano che "tutto è ambiente", né quelle che sostenevano che "tutto è nei geni delle diverse razze". Ed è così che la Storia, che non è una scienza perché non procede sulla base di esperimenti, ci insegna la sua lezione più grande ricordandoci i tragici errori del passato.

"Sono vasto, contengo moltitudini". Walt Whitman.

Ritratti ambientati: Adriana Iaconcig

Eva Comuzzi. Foto di Adriana Iaconcig



Quattro ritratti fotografici femminili sembrano evocare gli stadi della fenomenologia erotica e dell'anima di Jung. Eva, Elena (di Troia), Maria e Sofia divengono qui Virginia, Maria Giulia, Elena e Vittoria. Nomi che posti in questa successione ci mettono di fronte a dei passaggi. Questi ritratti fotografici ambientati ci indicano gli stadi della vita e della terra, che dallo stato virginale giungono alla maternità e dalla lotta arrivano alla conquista. Il territorio di Vittoria, sempre più vicino e familiare, si radica ai suoi piedi. Si ramifica dalla chioma, incorniciando così un volto combattivo e altero.

A fianco, una coppia di fratelli e una di gemelli che sembra voler sfidare sia se stessa che lo spettatore. Le braccia sono conserte, la posizione di chiusura. Gli sguardi severi ed inespressivi. Adriana Iaconcig poggia spesso l'occhio sul mondo adolescenziale, attra-

verso i suoi ritratti fotografici di ragazzi. La non convenzionalità dei loro lineamenti, ne rivela un'inquietudine interiore messa a confronto con gli imprevedibili sommovimenti di una natura, solo all'apparenza tacita.

“Gli adolescenti del luogo”, sostiene l'autrice, divengono “portatori consapevoli o inconsapevoli di un DNA legato al territorio di nascita. I soggetti ritratti appaiono pienamente integrati in questa parte di mondo che è il Friuli, che si trova in un bilico emotivo tra attesa fiduciosa e smarrimento”.

Una riflessione sui paesaggi e sui passaggi: è questo un diario sentimentale, ma al contempo discreto. Le stratificazioni di momenti passati e presenti si fanno continuamente sovrapponibili ed intercambiabili. Infine si annullano per divenire nuovo terreno sul quale immaginare e costruire.





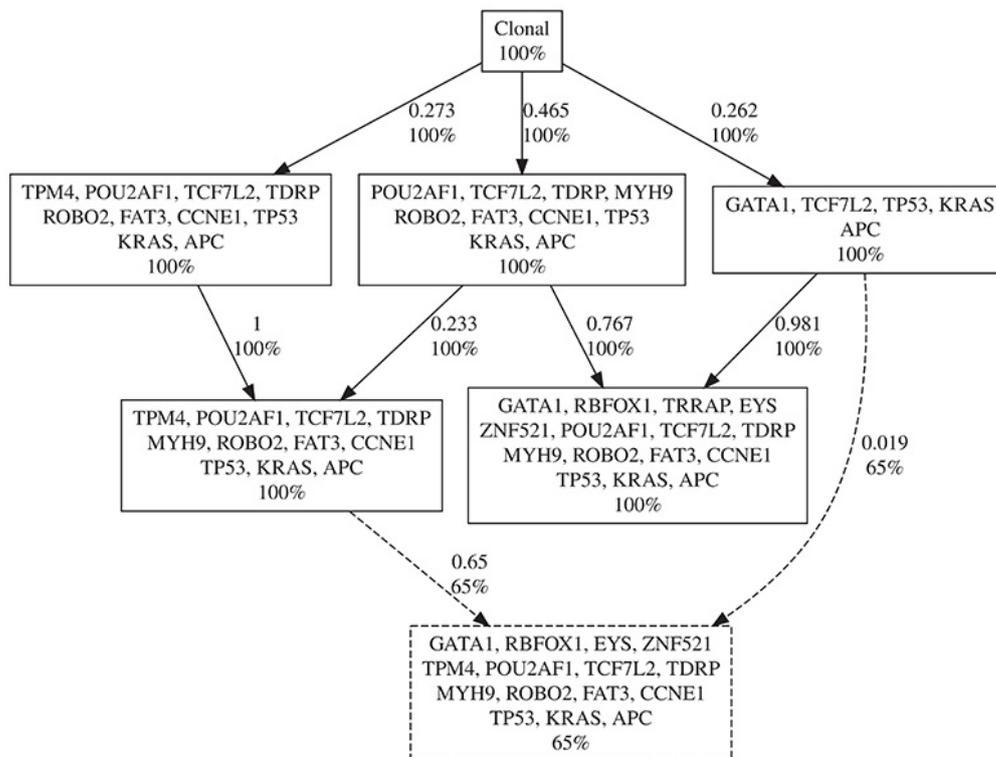
Contaminazione tra medicina e informatica

Carla Piazza

La matematica e l'informatica sono due discipline da sempre dedicate anche alla modellazione di fenomeni naturali. Costruire un modello formale di un fenomeno consente di investigare le cause alla base del fenomeno stesso e di cercare di predire i comportamenti futuri. Tanto più complesso è il fenomeno da studiare, tanto più elaborato è il modello che ne deriva, tanto più sono utili sistemi di calcolo automatici, tanto più è fondamentale l'utilizzo di potenti strumenti matematici e informatici per trarre delle conclusioni. E l'ultima generazione di questi strumenti matematici e informatici si chiama intelligenza artificiale.

In questi giorni aumenta la preoccupazione nei confronti dell'intelligenza artificiale. L'intelligenza artificiale sostituirà il lavoro umano in alcuni settori? Aumenterà le disuguaglianze economiche e sociali? Prenderà il sopravvento sull'umanità?

Le risposte a queste domande dipendono da noi e dall'uso che decideremo di fare dell'intelligenza artificiale. Ma allora perché non ci concentriamo su come l'intelligenza artificiale potrebbe migliorare la qualità della nostra vita? Perché non ci concentriamo, per esempio, su come l'intelligenza artificiale potrebbe aiutarci nel campo medico e in particolare in quello oncologico?



Modello di evoluzione tumorale ricostruito da dati. Il modello mostra le possibili acquisizioni di mutazioni durante la progressione tumorale. N. Rossi, N. Gigante, N. Vitacolonna and C. Piazza, "Inferring Markov Chains to Describe Convergent Tumor Evolution With CIMICE," in *IEEE/ACM Transactions on Computational Biology and Bioinformatics*, vol. 21, no. 1, pp. 106-119, Jan.-Feb. 2024, doi: 10.1109/TCBB.2023.3337258. Pubblicato con licenza Creative Commons.



Immagine creata con OpenArt (<https://openart.ai>)

Da sempre la medicina si basa su misurazioni e valutazioni di tipo statistico per proporci le cure più efficaci. Per valutare il nostro stato di salute vengono misurati una serie di parametri quali temperatura, pressione, ossigenazione del sangue. Quando un pediatra sospetta che un suo piccolo paziente abbia un'infezione batterica può utilizzare un tampone per verificare quali/quantità batteri siano presenti. Se è necessario procedere con una terapia antibiotica, il pediatra prescrive l'antibiotico specifico in base al tipo di batteri rilevati e stabilisce dosaggio e tempi di somministrazione in base ad alcuni parametri, tra cui l'età e il peso del paziente. C'è però un aspetto fon-

damentale da non dimenticare. Gli strumenti diagnostici a disposizione della medicina per effettuare tali misurazioni si sono nel tempo evoluti (esami del sangue, radiografie, TAC, risonanze, valutazioni di mutazioni genetiche). Già di per sé strumenti diagnostici sofisticati contengono al proprio interno sistemi informatici per l'elaborazione dei dati raccolti. I dati di un paziente elaborati da questi strumenti vengono poi analizzati dai medici che indirizzano il paziente verso la cura migliore, in base ai protocolli medici e alla propria esperienza. Se l'esempio sopra menzionato dell'infezione batterica era estremamente semplice, ma già presentava

aspetti in cui la corretta valutazione del medico è fondamentale (per esempio quale antibiotico e in quale dose), immaginiamo quanto più complessa e delicata sia la valutazione del medico quando ci si trova di fronte ad una malattia oncologica. In questo secondo caso ci sono una miriade di parametri da analizzare per capire esattamente il tipo di tumore, lo stadio, e la diffusione.

La scelta della terapia, del dosaggio e dei tempi di somministrazione devono tenere conto non solo della malattia, ma dello stato generale di salute del paziente e di tutta la sua storia medica precedente. Il medico si trova a dover fornire in tempi rapidi una soluzione estremamente accurata. Per esempio, una terapia leggermente più aggressiva del necessario da un lato potrebbe dare maggiore certezza di eradicare le cellule tumorali, dall'altro gli effetti collaterali potrebbero essere più rischiosi dei benefici.

Ecco uno degli aspetti in cui l'intelligenza artificiale può venire in aiuto dei medici. Anche senza pensare all'intelligenza artificiale come strumento utile nella progettazione di nuove terapie farmaceutiche, tema di grande interesse, ma che richiederebbe una trattazione a parte, l'intelligenza artificiale può supportare la comunità medica nell'elaborazione di protocolli medici sempre più elaborati, permettendo ai medici di confrontare i dati di migliaia di pazienti per raffinare la scelta dei dosaggi, delle combinazioni di farmaci da utilizzare, delle tempistiche di somministrazione, al fine di ottenere per ogni singolo paziente la terapia più efficace e con meno effetti collaterali possibili.

In sostanza, se un tempo il medico faceva i conti a mano, poi siamo stati in grado di fornirgli una calcolatrice, in seguito lo abbiamo supportato con un computer, perché ora non dargli accesso agli strumenti dell'intelligenza artificiale?

C'è però un aspetto fondamentale da non dimenticare: gli strumenti dell'intelligenza artificiale non sono infallibili. Sono potentissimi strumenti matematici e informatici basati su risultati formali di algebra, analisi matematica, statistica, ottimizzazione, e algoritmica. E così come la loro costruzio-

ne si basa su strumenti formali, gli stessi strumenti formali ci permettono di dimostrare che in alcuni casi commettono errori. Si tende a ridurre al minimo la probabilità di un errore, ma la probabilità di errore non è zero. Tanto più bassa è la quantità di dati su cui il modello di intelligenza artificiale si può allenare, tanto più alta sarà in generale la probabilità di errore. Questo vuol dire per esempio che per essere un aiuto efficace per il medico, il sistema di intelligenza artificiale ha bisogno di avere a disposizione una grande quantità di dati di pazienti. Inoltre, l'intelligenza artificiale attualmente a nostra disposizione si concentra principalmente sull'elaborare le informazioni che gli vengono fornite, per esempio, per vedere dettagli che sono presenti nei dati, ma che potrebbero sfuggire all'occhio umano, per suggerire come combinare al meglio le possibili soluzioni esistenti.

Attualmente l'intelligenza artificiale non propone nuove domande, non elabora soluzioni originali. È per questo che è fondamentale che i medici di oggi e di domani abbiano una preparazione approfondita e ricca di tutte le competenze specifiche della loro disciplina. Non dobbiamo fare l'errore di pensare che il medico del futuro avrà bisogno di meno conoscenze perché gli verrà in aiuto l'intelligenza artificiale. Sarà uno specialista efficace solo se, forte delle proprie competenze mediche, saprà quando e come chiedere aiuto a questi strumenti.

Allora quanto siamo ancora lontani da questo scenario?

È difficile dare una stima esatta della distanza. Tanti esperti di matematica, statistica, informatica stanno collaborando con biologi e medici per percorrere questa strada a piccoli passi, raccogliendo dati, elaborandoli, sintetizzando i risultati ottenuti, implementando algoritmi. È una collaborazione ricca di sfide. Ci vogliono lunghi periodi già solo per costruire una lingua comune tra discipline così complesse.

A volte mancano i dati o non sono accessibili per ragioni di privacy o sono affetti da errori sperimentali legati al tipo di macchinario con cui sono stati elaborati. Altre volte mancano i modelli formali adatti o sono così complessi che sarebbero troppo difficili da elaborare. Sicuramente è un settore in cui non si può fare altro che fare passi avanti per il bene di tutti.

Cronaca di una **contaminazione**

Carolina Russo

Ho 17 anni e quando ne avevo 14 ho iniziato a soffrire di disturbi del comportamento alimentare. Se oggi posso raccontare la mia storia è grazie alle terapie che mi hanno salvato la vita, permettendomi di riscoprire il mondo e la bellezza che lo abita. La parola terapia deriva da un termine greco, "therapeia", che designa l'arte di mettersi all'ascolto e al servizio di qualcuno, e così hanno saputo fare meravigliosamente i medici e tutti i professionisti che mi hanno accolta e curata. Esatto, perché pur essendo stata ricoverata in ospedale, non ho ricevuto aiuto esclusivamente sul fronte medico, ma è stata data particolare attenzione anche alla cura di mente ed anima. Mentre i dottori si occupavano del corpo, e lo psicologo della mente, il laboratorio di scrittura creativa è stato in grado di risvegliare la mia identità, donandole nuovi spunti di rinascita. In ambulatorio il medico, primario della pe-

diatria, mi accoglieva con affetto ma mi curava con fermezza: ricordo bene i suoi duri discorsi, volti a muovere la mia coscienza verso la guarigione e il controllo del peso, accompagnato dagli appositi provvedimenti. Ogni giorno i medici del reparto venivano a visitarmi e ad assicurarsi scrupolosamente che le cose stessero andando nella giusta direzione, mentre le infermiere mi somministravano i farmaci negli orari stabiliti. Fondamentale è stato anche l'aiuto dello psicologo che, prendendosi a cuore ogni paziente, e collaborando con il primario, permette al *Centro per i disturbi alimentari* di funzionare al meglio. Ricordo bene i lunghi colloqui, la mia disperazione e la sua calma nell'ascoltarmi: ogni seduta ha contribuito, insieme a tutti gli altri aiuti, a costruire quello che ora sono diventata.

Foto di Adriana Iaconcig





Foto di Adriana Iaconig

Nel laboratorio di scrittura invece, lavorando sui vari testi, sono potute germogliare nuove creazioni che hanno poi trovato spazio nell'ambito di Pordenonelegge, o del progetto LeggiAmo018, per il quale abbiamo letto "Contare le sedie", di Ester Armanino, che, poi, abbiamo intervistato. Il suo capitolo "Ferramenta" ha richiamato alla mia mente il concetto di autenticità di sé e mi ha ispirato un pezzo che si conclude così: " Mi guardo allo specchio e la trovo lì, di fronte a me, con due tende di capelli bruni che le incorniciano il viso e una punta di allegra malinconia che le vela lo sguardo. Sembra spaventata, ma anche contenta, viva, ma anche un po' morta.

Le sorrido. Dopo tanto la riconosco.

Lei è la vera me".

La scrittura ha curato una parte molto intima e profonda di me, aperto nuovi orizzonti e stimolato emozioni lontane. Ha risvegliato il sogno nella mia mente, e io non sognavo più da molto tempo ormai. La professoressa che conduce il laboratorio ha inoltre saputo valorizzare le mie particolarità, dando spazio e peso alle mie parole. In particolare il momento della condivisione si è rivelato portante nel mio processo di evoluzione e poi di guarigione: confrontarmi con altre persone leggendo i miei testi mi ha permesso di spogliarmi di maschere e protezioni e di of-

frirmi per quello che ero, anche a me stessa. E soprattutto, proprio grazie al laboratorio, ho scoperto quale fosse la mia vocazione e ho potuto coltivarla: usare le parole, che ho sempre amato, per esprimermi. Siamo fatti di mente, anima e corpo, ed è importante che nessuna delle componenti venga trascurata ma che anzi le cure di esse procedano allineate. Non si può curare il corpo senza lenire il dolore dell'anima e della mente. Perché le cose più belle, si sa, si originano sempre dall'unione di più forze, e io sono rinata così.

**Carolina è parte del gruppo "Microbi dal cuore grande" che afferisce al Centro disturbi alimentari diretto dal dottor Gian Luigi Luxardi e alla Pediatria dell'Ospedale civile di Pordenone, diretta dal dottor Roberto Dall'Amico. Il laboratorio di scrittura è tenuto dalla professoressa Alessandra Merighi, insegnante dell'Istituto Flora di Pordenone.*

Tutta la conoscenza è contaminazione

Paolo Venti



Foto di Francesco Marongiu

L'idea comune è che contaminazione coincida con macchia, intrusione illecita, degrado. Cultura contaminata è cultura che ha perso in qualche modo la sua originaria purezza, la sua perfezione. Altri spiegheranno in queste pagine che forse contaminazione significa incontro, significa apertura e capacità di mettersi in discussione, di accogliere idee originali, nuove per far lievitare quelle vecchie e ormai tramortite, improduttive. A me piace fermarmi qualche minuto sull'idea di cultura come intimamente contaminata, perfino contaminata da se stessa, sulla capacità di generare conoscenza proprio e solo dalla contaminazione fra saperi. E' la vecchia questione delle due culture, della cultura umanistica e scientifica come opposte nei metodi e negli intenti a cui aveva accennato Charles Percy Snow già nel 1959. Oggi sappiamo che i due settori non sono così distinti ma vorrei attirare l'attenzione sul fatto che addirittura ciascuno dei due vive di profonde interrelazioni con l'altro. La matematica

si contamina di poesia, la pittura si contamina di fisica e biologia. Non è una novità, la contaminazione era addirittura unità, normalità per la cultura antica in cui gli scienziati componevano in versi e i poeti sapevano di astronomia. Era abitudine fra gli studiosi ellenistici scambiarsi difficili problemi da risolvere scrivendoli in versi e un poeta come Lucrezio si è occupato essenzialmente di teorie fisiche, atomi, vuoto, leggi scientifiche, fino a farne il poema più bello che ci sia giunto dal mondo antico. Dante e la matematica, Dante e la fisica sono oggetto di seminari e mostre perché il nostro poeta sommo fa poesia con i numeri e le figure geometriche. Einstein ha scritto da qualche parte che *"I grandi scienziati sono sempre anche artisti"*. Leonardo da Vinci era creativo sia quando dipingeva sia quando ideava macchine per volare o demolire fortificazioni.

Oggi dovremmo essere consapevoli che la contaminazione si consuma dentro di noi, che ogni

sguardo che pretende di essere esclusivo e settoriale è destinato a ricadere su se stesso, riducendosi a tautologia. Le grandi intuizioni della fisica moderna, almeno nella fase teorica, sono di fatto comprensibili più come slancio artistico e poetico, fantasia che solo successivamente il calcolo e l'esperimento potranno confermare. La scienza non è una lineare e asettica ricerca della verità, del tutto astratta e unidirezionale: come affermava Stephen Jay Gould (che pare abbia formulato la sua teoria della contingenza dopo aver visitato la Basilica di San Marco a Venezia) «la scienza non è una macchina obiettiva guidata dalla verità, ma è una quintessenza dell'attività umana, influenzata da passioni, speranze e pregiudizi culturali. Le tradizioni culturali influenzano fortemente le teorie scientifiche...». Ma di teorie scientifiche nate come "intuizioni" artistiche è piena la storia recente: Daniel Shechtman, Nobel per la chimica nel 2011, dice di aver ipotizzato l'esistenza dei quasicristalli osservando l'arte islamica, ma gli esempi potrebbero moltiplicarsi.

Lo scienziato insomma prima intuisce, vede, immagina per via "artistica". La concezione di certi spazi matematici sembra appartenere tanto alla consequenzialità logica che alla fantasia artistica e sfondo porte aperte se ricordo che Kandinsky

o Paul Klee e tanti altri raccontano con strumenti diversi lo sfaldarsi delle certezze che Einstein raccontava per formule. Le architetture di Escher sono intuizioni artistiche o provocazioni matematiche? Sul tema hanno riflettuto in molti e ricorderò solo Primo Levi, chimico e scrittore, che scrive "Spesso ho messo piede sui ponti che uniscono (o dovrebbero unire) la cultura scientifica con quella letteraria scavalcando un crepaccio che mi è sempre sembrato assurdo".

Gadda era ingegnere, Leonardo Sinisgalli, anche, e scriveva con incredibile acutezza: "Io sono sicuro che se i nostri scienziati e i nostri tecnici considerassero l'esercizio della scrittura alla stregua di un'operazione dignitosa (una vera e propria lima del pensiero), e se viceversa i letterati e i filosofi e i critici accogliessero con rinnovata simpatia, le ipotesi e i risultati del calcolo, dell'esperienza, una concordia nuova potrebbe sorgere tra le inquietudini e le stanchezze del nostro tempo". Ci sono stati poeti e narratori che hanno attinto a piene mani dalla scienza: Calvino nelle *Cosmicomiche* è l'esempio più eclatante ma citerei anche Buzzati o magari tutto il filone della narrativa fantascientifica, o quel testo formidabile che è la *Piccola cosmogonia portatile* di Queneau. Più vicina a noi, splendida come sempre, il premio Nobel Wislawa Szymborska, rie-



Foto di Zeno Rigato



Foto di Zeno Rigato

sce a trovare con una naturalità sorprendente una profondità poetica perfino nell'apparente aridità del pi greco.

*È degno di ammirazione il Pi greco
tre virgola uno quattro uno.*

...

*Il corteo di cifre che compongono il Pi greco non si
ferma sul bordo della pagina,
È capace di srotolarsi sul tavolo, nell'aria, attraverso
il muro, la foglia, il nido, le nuvole,*

...

*E invece qui due tre quindici trecentodiciannove il
mio numero di telefono
il tuo numero di collo l'anno millenovecentosettan-
tatrè sesto piano*

...

*ma non il Pi greco,
oh no, niente da fare,
esso sta lì con il suo cinque ancora passabile,
un otto niente male, un sette non ultimo,
incitando, ah, incitando
l'indolente eternità a durare.*

Che fra l'altro molte opere siano leggibili attraverso

so rapporti geometrici (sezione aurea ecc.), che la bellezza stessa sia forse celata in una serie di proporzioni matematiche è cosa abbastanza nota (recentemente è uscita in edicola una serie di volumi sul tema curati da Odifreddi), come il fatto che molti testi o poesia nascondano simmetrie, ricorrenze, cifrari.

Ma che la matematica stessa abbia in sé una bellezza è ugualmente vero tanto che esiste una graduatoria della formula più bella (fra parentesi pare essere $e^{i\pi} = -1$ nota come identità di Eulero, ma non chiedetemi cosa significa...).

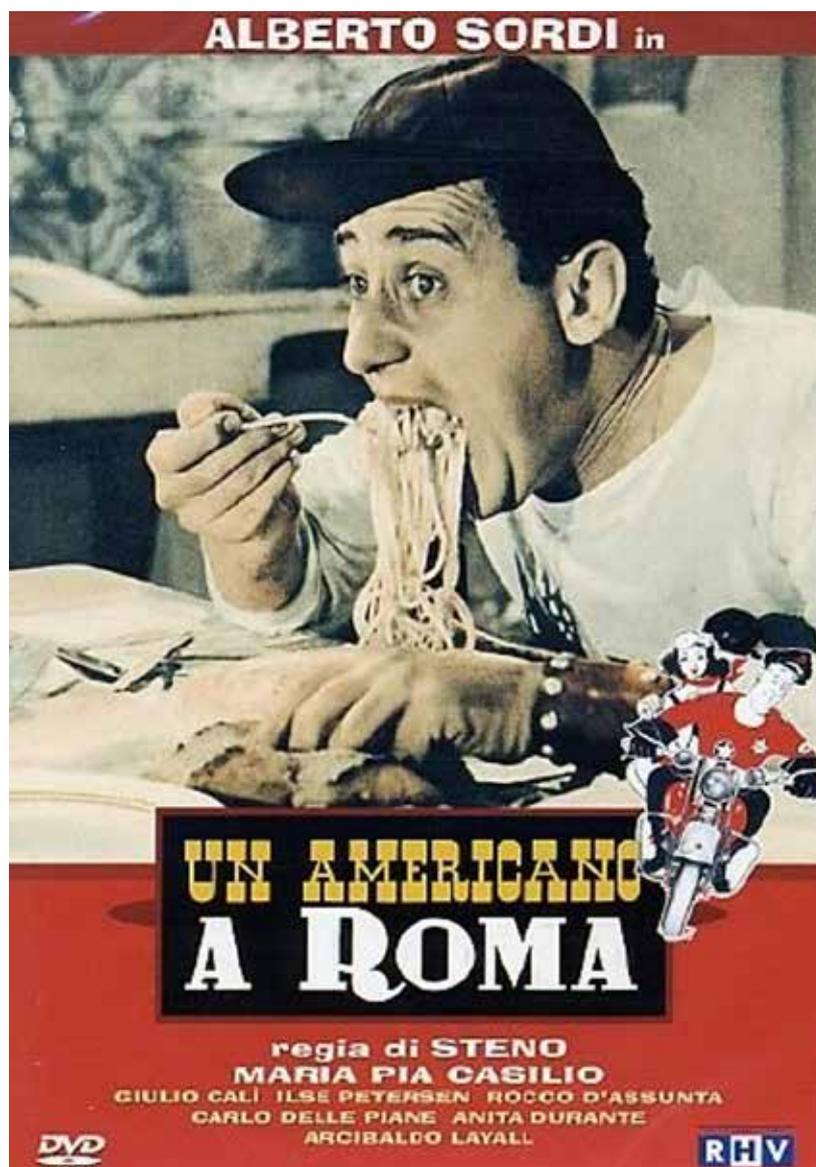
Molto la scienza può imparare dall'arte (il bello, l'imprevisto, il surreale, lo sguardo altro...), molto l'arte dalla scienza (a non banalizzare la creatività, per esempio, ad accettare la durezza di certi itinerari del pensiero).

Vien da dire che la cultura in fondo è contaminazione, sempre e comunque: una disciplina funziona come lievito per un'altra, permette nuovi punti di vista, permette di crescere.

Questo è uno stimolo utile anche nella didattica, utile perché mira a formare un uomo "enciclopedico" nel senso di completo, capace di punti di vista diversi, di approcci originali e, appunto, di contaminazioni indispensabili.

Contatto e innovazione linguistica nell'era dell'inglese globale

Carlo Vurachi



Oltre di questo, io voglio che tu consideri come le lingue non possono essere semplici, ma conviene che siano miste con altre lingue. Ma quella lingua si chiama d'una patria, la quale convertisce i vocaboli ch'ella ha accattati da altri nell'uso suo, ed è sì potente che i vocaboli accattati non la disordinano, ma ella disordina loro, perché quello ch'ella reca da altri, lo tira a sé in modo che par suo...(Niccolò Machiavelli. Dialogo o discorso sopra la lingua.1524).

Perché se italianizzando le parole francesi, tedesche, inglesi, turche, greche, arabe, sclavone noi potremo rendere meglio le nostre idee, non ci asterremo di farlo per timore o del Casa o del Crescimbeni o del Villani o

di tant'altri...(Alessandro Verri. Rinunzia avanti notaio al Vocabolario della Crusca. 1784).

Orráit, orráit! Awanagana! (Nando Mericoni / Alberto Sordi. Un Americano a Roma.1954)

Puort' 'e cazune cu nu stemma arreto, / na cuppulella cu a visiera aizata, / passe scampanianno pe' Tuledo / comm' a nu guappo pe' te fa' guardá.

Tu vuoi fa' l'americano, / mericano, mericano / sient' a mme chi t' 'o ffa fa ?...

(Renato Carosone. Tu vuó fá l'americano.1956).

Niccolò Machiavelli lo aveva capito 500 anni fa e Ales-

sandro Verri lo ribadì 240 anni dopo: il contatto linguistico è inevitabile ed è anche utile e necessario, a patto, però, che i vocaboli provenienti da altre lingue siano accolti nella lingua italiana dopo essere stati *convertiti* nell'uso suo, cioè *italianizzati*.

Per secoli con l'inglese abbiamo fatto così: abbiamo prodotto *bistecca* da *beef steak*, boicottaggio da *boycott*, grammofono da *gramophone*, *telefono* da *telephone* e abbiamo prodotto calchi come *grattacielo* da *skyscraper*, *pallamano* da *handball*, *arrampicatore sociale* da *social climber* e risemantizzazioni di parole già esistenti, come *Parlamento* sul modello di *Parliament* o *Camera* sul modello di *Chamber*, in cui il significato originario dei vocaboli italiani è stato esteso alle istituzioni politiche seguendo l'esempio dell'inglese. Il contatto, insomma, ha arricchito la nostra lingua, senza stravolgerne le regole fonetiche, ortografiche, morfologiche.

Ora, se il nostro fosse un paese normale, continueremo a fare così, adeguando la nostra lingua alle esigenze della modernità, adattando parole straniere o coniando neologismi a partire da materiale linguistico autoctono; un'Accademia con compiti simili a quelli dell'*Académie française* o della *Real Academia de España*, investita di compiti normativi e di indirizzo vigilerebbe sull'evoluzione della lingua e stampa, televisione, istituzioni amministrative e politiche si adeguerebbero alle sue indicazioni, mentre al singolo cittadino, al di fuori dei contesti formali e istituzionali, nessuno contesterebbe il diritto di parlare come crede.

Ma l'Italia evidentemente non è un paese normale. Perciò quando di fronte alla valanga di anglicismi che investono la nostra lingua qualcuno solleva il problema della sua tutela, viene accolto con risatine idiote o con l'evocazione del fantasma del fascismo. E l'Accademia della Crusca, che si fa un vanto di avere compiti esclusivamente descrittivi, è come un medico che formula delle diagnosi perfette, ma si rifiuta di indicare una terapia. Intanto i dizionari registrano e legittimano migliaia di anglicismi non adattati, che si insediano nel linguaggio della quotidianità, della pubblicità, dell'informazione, della politica.

Le cause del numero e della frequenza sempre più elevata di vocaboli inglesi non adattati che penetrano nell'italiano del 2000 sono molteplici.

Con parole o espressioni come *hair stylist*, *location*, *food & beverage*, *wedding planner* ad esempio siamo di fronte a casi di "anglocosmesi" che non rispondono a nessuna necessità ma rivelano soltanto il provincialismo, l'autocolonizzazione mentale e il complesso di inferiorità di chi li adotta.

Ma il vero problema, la testa d'ariete dell'*itanglese* sono i giornalisti di stampa e TV, che in passato hanno svolto un ruolo fondamentale nell'affermare l'italiano come lingua nazionale e nel proporre gli adeguamenti lessicali richiesti dalla modernità, mentre da alcuni decenni, si sono trasformati consapevolmente in agenti attivi al servizio dell'*itanglese*. *Green*, *sold out*, *reading*, *reunion*, *report*, *meeting*, *economy* ecc. uccidono *verde*, *tutto esaurito*, *lettura*, *riunione*, *relazione*, *incontro*, *economia* perché i giornali sono diventati veri e propri collettori di liquami linguistici, che non inquinano una "purezza" che nessuno rivendica, ma distruggono la trasparenza della comunicazione cui tutti avremmo diritto.

Quanto alle istituzioni, che avrebbero almeno il dovere di rivolgersi ai cittadini in italiano, si va da un'amministrazione comunale che distrugge decine di alberi quasi secolari per fare spazio a un *Polo young* a governi e Parlamento nazionali che, dopo un timido inizio con il *ticket* per le spese sanitarie introdotto nel 1989 dal ministro Francesco De Lorenzo, oggi ci bombardano con *jobs act*, *spending review*, *welfare*, *question time* e altre amenità del genere. Il dizionario AAA Alternative agli Anglicismi (<https://aaa.italofonia.info/>), disponibile gratuitamente in rete ne registra complessivamente circa 3.500.

Tuttavia lo sviluppo più gravido di conseguenze di quello che già nel 1987 Arrigo Castellani in un celebre articolo chiamava "morbus anglicus" è l'introduzione dell'inglese come lingua di insegnamento in sempre più corsi di laurea in numerose città italiane, con la conseguenza di privare gli studenti del nostro paese del diritto di ricevere un'istruzione superiore nella loro lingua madre, di fare dell'inglese la lingua di accesso privilegiata alla conoscenza e in generale alla cultura "alta" e di ridurre l'italiano in una condizione subalterna, relegandolo alla sfera della comunicazione familiare e informale. Insomma abbiamo appena superato la storica diglossia italiana lingua/dialetto che se ne profila una nuova inglese/italiano destinata a relegare la nostra lingua in una posizione di inferiorità.



21 marzo 2024. Biblioteca civica di Pordenone, foto di Gino Della Mora. da sx Antonio Dulio, Domenico De Martino, Carlo Vurachi, Antonio Zoppetti

Potremmo dire che da Niccolò Machiavelli e Alessandro Verri stiamo passando a Nando Mericoni/Alberto Sordi e a Renato Carosone, ma ci asteniamo dal farlo dal momento che al punto in cui siamo c'è poco da ridere e molto da piangere, dato che senza una svolta radicale che si misuri con la dimensione politica del problema la lingua italiana non sarà in grado di difendersi dallo *tsunami anglicus*.

E noi semplici "parlanti" italiano che cosa possiamo fare di fronte allo scempio quotidiano e ai programmi di declassamento della nostra lingua? Non molto, per la verità, perché è chiaro che senza una svolta che porti a un'assunzione di responsabilità delle istituzioni e all'adozione di una politica linguistica adeguata, sul modello di quanto già avviene in Francia, in Spagna, in Svizzera e in tanti altri paesi democratici, il declino della lingua italiana sarà fatalmente inevitabile.

Di questo abbiamo discusso a Pordenone il 21 marzo 2024 con il professor Domenico De Martino, dantista dell'università di Pavia e collabora-

tore dell'Accademia della Crusca, e con Antonio Zoppetti, studioso dell'interferenza dell'inglese sulla lingua italiana, in un vivace incontro che forse ha prodotto nei presenti una maggiore consapevolezza del problema. (<https://youtu.be/qGO-po6R8HHY?feature=shared>)

Se così fosse ognuno di noi potrebbe dare il suo piccolo contributo, facendo attenzione a evitare inutili anglicismi, scrivendo ai giornali per protestare contro l'opacità dell'informazione in itinglese, pretendendo che la pubblica amministrazione e la sanità pubblica si rivolgano a noi in italiano, stigmatizzando gli effetti ridicoli dell'anglomania quando se ne presenta l'opportunità.

In fondo tuteliamo il parmigiano-reggiano, il pomodoro del piennolo del Vesuvio e la ricchezza del nostro patrimonio agro-alimentare, tuteliamo il paesaggio e i centri urbani come componenti essenziali della nostra storia e della nostra identità culturale: perché non dovremmo tutelare con un intervento di ecologia linguistica anche il nostro idioma che ne è un elemento fondamentale?

Un'esperienza in **musica**

Andrea Flego

A 15 anni facevo l'organista in chiesa e mi sono innamorato di Bach. A 16 anni mi sono innamorato dei notturni di Chopin (quelli facili) che ho continuato a suonare per tutta la vita, nutrendo così di musica i miei bambini di allora, che oggi suonano tutti. A 17 anni studiavo armonia classica e dirigevo un coro polifonico di voci bianche. Avevo un mae-

stro: don Giuseppe Radole. A 18 anni mi sono innamorato di Luigi Tenco e ho cominciato a scrivere canzoni, chitarra e voce e testi impegnati. A 19 anni la folgorazione per Fabrizio De Andrè, un grande amore, immutato negli anni. Poi, venne l'amore per la psichiatria. E ho fatto lo psichiatra per una vita. A 48 anni, in un momento difficile, ho ripreso

Archivio personale di Andrea Flego





Archivio personale di Andrea Flego

a studiare musica, in particolare armonia jazz, e ho ripreso a fare canzoni, questa volta pianoforte e voce. Raggiunta l'età della pensione, sono tornato a fare musica, a ristudiare armonia e a misurarmi con la musica digitale. E a fare canzoni.

Da tre anni vivo l'esperienza di un duo vocale (*), prima con una partner, ora con un'altra, provenienti da storie, sia di vita che musicali, molto diverse dalla mia. Componiamo e pubblichiamo, esclusivamente sulle piattaforme musicali (ora si può) e sui social, canzoni originali per chi può aver piacere di ascoltarle e di condividere il nostro progetto culturale. Il mio è sempre stato, ed è, un fare musica per il puro piacere di farla, senza alcun intento commerciale, senza un'aspirazione a qualche forma di successo, senza la presunzione di essere, musicalmente, più di quello che realmente sono.

Ed è stata, ed è, un'esperienza di contaminazione. Un portare a casa, e nella musica, molte cose diverse, molti temi, molti stili, molte piccole e grandi esperienze di vita, di ascolto e di composizione. La metafora del viaggiare, a cui sono molto legato (un altro mio grande amore è sempre stato il mito di Ulisse... "e delli vizi umani e del valore"... "ma misi

me per l'alto mare aperto"... ecc.) si addice perfettamente alle contaminazioni della vita e anche alle contaminazioni della musica.

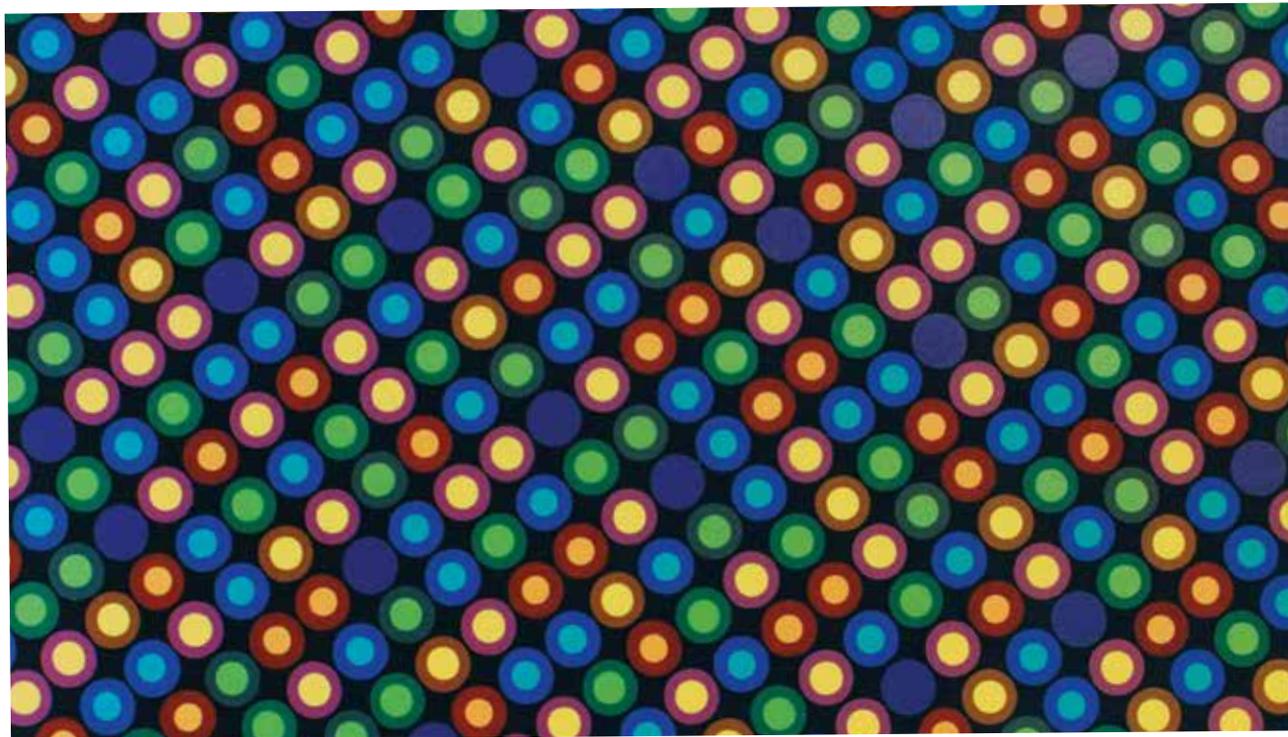
Navigare nel Mediterraneo ha portato a un crogiolo di culture e di culture musicali. E la mente va necessariamente al "Creuza de ma" di Fabrizio, per non parlare di un'altra folgorazione, questa più tardiva, l'esperienza culturale e musicale di Battiato. Vedi, ad esempio, "I treni per Tozeur". La vita è un crogiolo di esperienze, di "gioie e dolori" (come non ricordare "Il poeta", di Bruno Lauzi?) e può essere riportata e trascritta nella musica cercando di dare un'armonia estetica all'incoerenza del reale (tanto per ricordare il mio amato Jean Paul Sartre).

Come ebbe a dirmi la mia attuale partner musicale Anastasia "non cercare di cambiare la mia filosofia e la mia concezione della vita, rischi di non ottenere più la cultura musicale e le canzoni che ti porto". Sarà forse "postmodernismo", ma fare contaminazioni in musica può anche diventare esperienza di vita vera, aldilà dei modelli consumisti.

(*) Canale Youtube "Anastasia&AndreaSound"

Arte e scienza

Paola Voncini



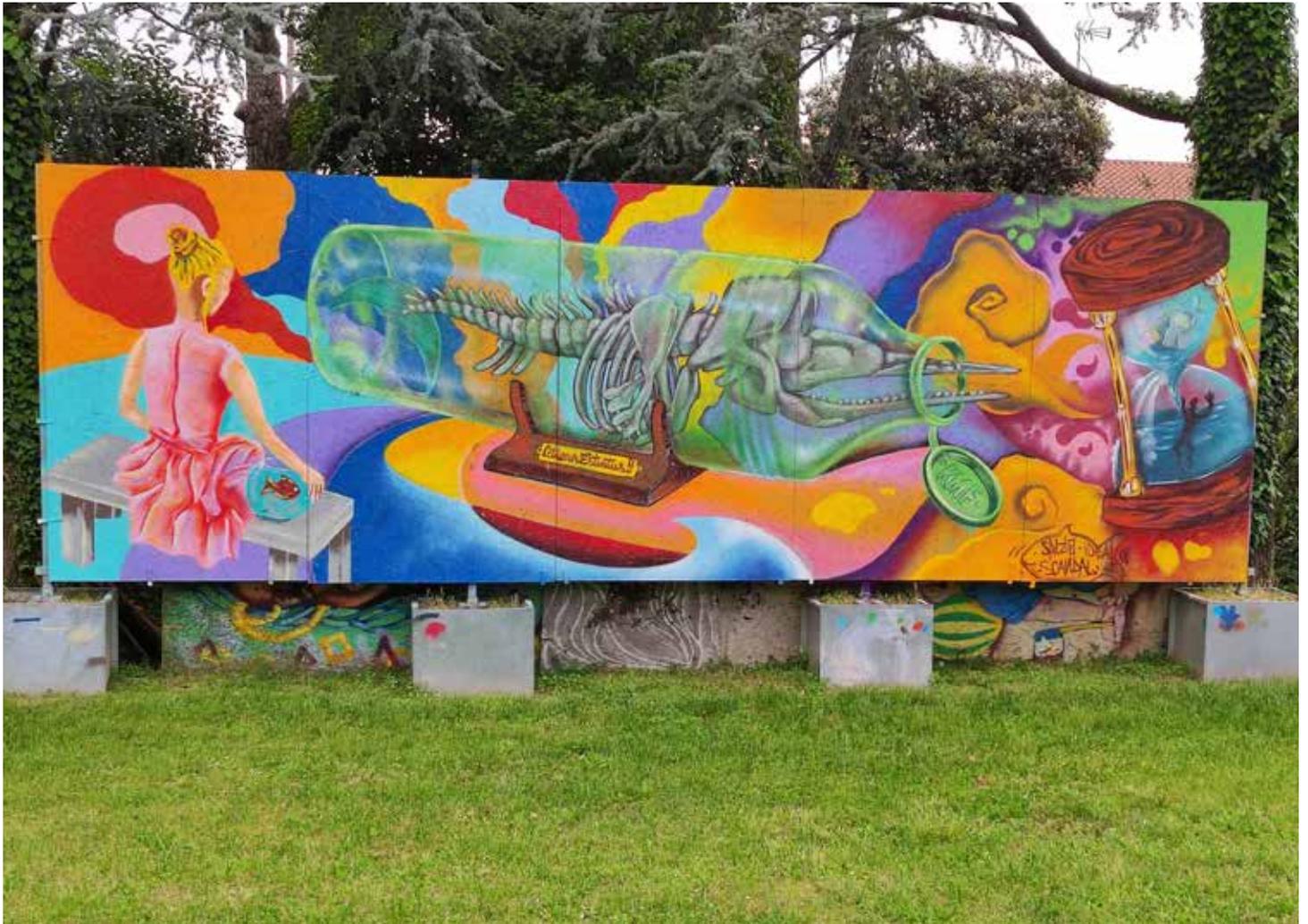
Giammarco Roccagli. *Circoli 22. (part.)* acrilico su tela cm. 120x80, 2004-05

Arte e scienza: due campi che si influenzano reciprocamente in un rapporto articolato e complesso, ricco di innumerevoli sfaccettature e variabili, anche se di primo acchito potrebbe sembrare il contrario, intrecciandosi e quindi rivelandosi con esiti multiformi spesso innovativi e talvolta imprevedibili.

Le connessioni tra percorsi artistici e scientifici hanno caratterizzato la storia dell'umanità attraverso fitti e proficui scambi, intersezioni, sovrapposizioni di saperi i cui confini sono più sfumati di quanto immaginiamo. I concetti e una visione scientifica del mondo hanno influenzato l'arte in modo significativo: la matematica, componente fondamentale già dall'antichità nella scultura e nell'architettura dove le proporzioni venivano utilizzate per ottenere effetti di armonia compositiva; la geometria descrittiva, da cui derivano le regole della prospettiva che, partendo dalle pitture di Giotto arriva al pieno compimento con il Rinascimento; la chimica che nell'Ottocento sviluppa la produzione di tonalità di colori mai prima realizzate; l'ottica e la percezione visiva che hanno dato vita tra gli anni '50 e '60 alla Op art, un movimento di arte geometrica astratta orientato all'esplorazione e analisi dei meccanismi fisiologici

e psicologici della visione; l'informatica da cui nasce negli anni '50 l'arte digitale, dalle sperimentazioni dei programmatori che imponevano ai calcolatori la produzione d'immagini astratte elaborate in forma binaria attraverso un computer e successivamente negli anni '80 l'arte generativa o algoritmica, con l'utilizzo di sofisticati sistemi hardware e software per la produzione di opere; la tecnologia elettronica che ha sviluppato la videoarte; la geometria non euclidea, che con i frattali tenta di rappresentare in modo creativo modelli di comprensione della complessità morfologica del mondo; la fisica quantistica, che ha rappresentato un cambio di paradigma non solo nel campo della scienza ma anche dell'arte, Picasso, Kandinsky hanno sovvertito i canoni figurativi tradizionali aprendo le porte a una nuova rappresentazione della realtà e si potrebbe continuare con gli esempi. Artisti e scienziati scoprono di non riuscire più a descrivere la natura in modo diretto, attraverso immagini riconoscibili, perciò si ispirano alle scoperte della fisica per immaginare l'invisibile, carpire l'essenza della natura.

Una delle più recenti ed interessanti esperienze di incontro e scambio tra scienza ed arte è il programma



Street art: contro il degrado ambientale. Kantiere misto. Cordenons 2023. Foto di Mario Giannatiempo

Arts at CERN, un'organizzazione che dal 2011 promuove il dialogo tra scienziati ed artisti nel Centro per la fisica delle particelle più grande al mondo, sponsorizzando programmi di residenze artistiche interamente finanziati. Questo percorso è stato inaugurato con il progetto "Collide" nel 2011, poi con "Accelerate" nel 2014 e da ultimo "Connect" nel 2021, in partnership con istituzioni, organizzazioni, centri di ricerca e osservatori dedicati alla fisica, all'astronomia e alla cosmologia in diversi paesi a livello globale. Gli artisti selezionati sono invitati a trascorrere un periodo di tempo al laboratorio per confrontarsi con fisici, ingegneri e ricercatori, apprendere nuove conoscenze scientifiche, osservare esperimenti e processi fisico-matematici, con l'obiettivo di favorire la ricerca e l'esplorazione di espressioni e idee che si collegano ad aspetti fondamentali della scienza e della natura.

Collide nasce come residenza di tre mesi al CERN ed

oggi prosegue anche con collaborazioni triennali con diverse città europee che ospitano gli artisti per l'ultimo mese di residenza; Accelerate vanta la partecipazione di artisti provenienti da tutto il mondo; Connect, realizzato in coproduzione con Pro Helvetia, il Consiglio artistico e scientifico della Svizzera, propone a due artisti una residenza al CERN e una in prestigiosi centri di ricerca come in Sudafrica e in Cile, dove si trovano importanti osservatori astronomici.

Il progetto si è ulteriormente ampliato e dal 2017 è partito un programma specifico dedicato a nuove commissioni artistiche, con la finalità di stimolare gli artisti a continuare la ricerca intrapresa attraverso la produzione di un'opera d'arte, oltre all'opportunità per gli scienziati di vedere realizzato concretamente quanto si è sviluppato dal dialogo condiviso con gli artisti.

Le leggi della scienza possono essere fonte di ispirazione dell'opera d'arte, come le realizzazioni del



Gian Paolo Cremonesini. *Il giocondo*. opera costruita con tastiera pc, tasti e schedine su tcompensato,

processo artistico possono rappresentare visioni che superano significati e conoscenze acquisite, anticipandone a volte la sistematizzazione scientifica. Artisti e scienziati hanno in comune la ricerca delle risposte alle grandi domande sull'universo: entrambi cercano di comprendere e dare forma al mondo che ci circonda.

La contaminazione tra discipline è caratterizzata da un crossover linguistico che agisce su molteplici livelli, da un lato gli artisti utilizzano mezzi diversi combinandoli tra loro (disegno, fotografia, video, suono, algoritmi...), dall'altro i concetti rielaborati anche con l'uso delle tecnologie avanzate danno creativamente forma a inediti e originali sistemi rappresentativi. I linguaggi differenti diventano strumenti di indagine e lettura della realtà, per lo scienziato la matematica, per lo scrittore e il poeta le parole, per l'artista i colori, le forme e così via, in quanto il bisogno fondamentale dell'uomo è interpretare la complessità della realtà e i suoi processi, avventurandosi in territori inesplorati che si trovano oltre le

frontiere della conoscenza.

Sia gli artisti sia gli scienziati riconoscono che la loro opera è frutto di ricerca e sperimentazione e condividono l'idea che per trovare le risposte sia necessaria un'intuizione creativa, spesso riconosciuta per la bellezza che esprime, come affermato sia dagli uni che dagli altri. È acclarato che il mondo rappresentato dall'arte e il mondo concepito dalla scienza sia "uno" con le medesime caratteristiche, ma svelato in modi creativamente differenti.

Il CERN diventa quindi luogo di esplorazione e fonte di ispirazione di processi immaginativi che guidano sia l'espressione artistica sia le scoperte scientifiche alla ricerca delle leggi della natura.

Una ricerca artistica sofisticata in contesti scientificamente stimolanti che permettono di coinvolgere creativamente aspetti fondamentali della conoscenza e di interpretarli con gli strumenti dell'arte al fine di visualizzarne le leggi e dare forma alla complessità.

Prati, giardini e dintorni

Valentino Casolo



Camomilla coltivata a Pinedo di Claut dall'azienda "Saliet". Foto Chiara Santarossa

Non ci sono quasi mai alberi in un prato, se ci fossero non sarebbe un prato. Ogni tanto se ne vede qualcuno qua e là, non troppi, altrimenti diventa qualcos'altro: un giardino o un parco. Però, ciò che conta veramente è la differenza con il bosco. Il prato è fatto d'erbe, il bosco da alberi e cespugli. Certo, nel bosco ci sono anche molte erbe, ma stanno al di sotto delle chiome degli alberi: sono il sottobosco. Il prato, se non fosse falciato, diventerebbe un bosco. L'uomo falciava i prati per ottenere foraggio per il bestiame. Gli animali erano fonte di cibo e forza lavoro – compreso nella forma dei trasporti. Oggi non è più così, il bestiame è solo cibo ed eventualmente compagne e svago.

Luciano attraversa un prato; un prato magro, di quelli che crescono nei terreni poveri e sassosi.

Alla fine di maggio sono ricchi di fiori. Cerca orchidee. È facile innamorarsi delle orchidee, sono talmente belle! L'erba è leggermente mossa dal vento e sembra un piccolo campo di grano che vuol esser adulto. I culmi delle graminacee, appena piegati, flettono verso terra le loro pannocchie arestate. Le foglie piegate sono solo l'erba, l'erba è intarsiata di forme colorate: fiori e insetti. Luciano non conosce tutte le piante presenti in quel prato, ma sa bene che ospita un gran numero di specie, più che in un bosco¹.

La signora Carla passeggia lentamente, guardando in basso, nel piccolo giardino di casa. Veste una camicia a quadri blu e pantaloni tecnici da montagna. Sotto un sole primaverile, ma già caldo, controlla che il suo prato inglese² non sia contaminato da altre specie; era stato seminato

solo del loietto. Anche altre graminacee van bene, purché non sia gramigna... naturalmente!

Il verde è intenso a volte cupo, quasi monocromo e monotono, pare finto e, a pensarci bene, lo è. Le foglie, tutte della stessa grossezza, sembrano le infinite sbarre di una prigione³.

Un giorno, un po' per scherzo, ma non del tutto, feci osservare a Carla che così non aiutava la biodiversità, mi rispose che avevo ragione, ma che le piaceva così: è più ordinato, mi disse.

Ricordo il boom economico degli anni Settanta. Il benessere era la villetta con taverna e giardino. Il benessere, spesso, era vivere in taverna per non rovinare il soggiorno e la cucina nuova. Il giardino aveva un prato; molto spesso, prima di costruire la villetta, tutto il terreno era un prato, un bel prato verde d'erba e colorato di fiori e farfalle. Se davvero volevi vivere il giardino durante il boom economico dovevi avere il tosaerba a motore⁴. Noi non l'avevamo, da noi passava Angelo Catèl.

Angelo andava di casa in casa tirando un carretto pieno d'erba con sopra una falce, un rastrello di legno e una forca. Ai bambini faceva paura, sembrava l'uomo nero e ricordava la morte.

Era zitto, gobbo, magro e aveva una pelle scura per il troppo sole. Il viso era pieno di solchi, con un grande naso sopra i baffi.

Camminava storto, con la camicia a quadri rossi rappezzata e i pantaloni blu da operario, tenuti su da una cintura in cuoio consumata. Portava sempre un cappello di feltro, anche d'estate. Ai piedi aveva dei vecchi scarponi.

Angelo non aveva più terra, ma aveva bisogno dell'erba per i conigli e le capre. Falciava i bordi delle strade, i fossi dei campi e i giardini di chi non aveva comperato – solo per mancanza di mezzi – il tosaerba a motore.

Angelo falciava senza pause, raccoglieva l'erba con il rastrello, la raggrumava sul carretto con la forca; a volte accettava un caffè o un bicchiere di vino, allungato con l'acqua se faceva molto caldo. Poi ringraziava sottovoce, abbassando la testa e se ne andava tirando il carretto. Tornava dai suoi animali.

Sono in auto e passo per una rotonda, ogni periodo

ha qualcosa di suo, adesso ci sono le rotonde. In mezzo alle rotonde c'è un prato. Un operaio con una divisa arancio fluorescente, montato su un trattorino tosaerba, manovra con precisione saltando sul cordolo in cemento, vuole risparmiare lavoro al collega che rifinisce i bordi con il decespugliatore a filo.

Mi accorgo della manovra e con l'auto stringo sul lato opposto per non dar fastidio. L'operaio nel trattore tosaerba mi guarda, fa un cenno con la mano e sorride; dietro la visiera di plastica trasparente, ha un volto con la pelle scura, ma non a causa dal sole. Rispondo al ringraziamento alzando la mano sinistra dal volante; anch'io sorrido.

Ho appena finito di tagliare l'erba del mio giardino, i prati sono belli quando sono colorati e io non ho più paura dell'uomo nero.

¹ *Diversamente da quanto accade nelle zone tropicali, in quelle con clima temperato il livello di biodiversità è massimo negli habitat prativi. Anche i prati umidi sono ricchi di specie, ricchi di specie e di orchidee.*

² *Non ho mai indagato se questo nome sia dovuto al fatto che i prati in Inghilterra sono monotoni, monocromi e - quasi - monospecifici, come quelli italici che portano questo nome, oppure se serve a ricordare il green dei campi da golf, per i quali, tuttavia, mi dicono andrebbe usata l'agrostide stolonifera (*Agrostis stolonifera*). È interessante notare che tale specie in Italia cresce spontanea negli ambienti umidi.*

³ *C. Baudelaire: Spleen, Le Fleurs du mal.*

⁴ *Il tosaerba aveva un motore a due tempi e faceva (ma dovrei dire fa) un baccano fortissimo, talmente unico da essere distintivo. Al baccano del motore, molte volte si aggiungeva il soliloquio di bestemmie dell'operatore, imbestialito dal motore ingolfato e del tutto insensibile ai continui tentativi fatti con l'accensione a strappo.*

Elogio dei trovarobe

testo e foto di Vittorio Giustina



Sandro Pittini nel suo interessante saggio che ha intitolato, “Il naufragio del tempo” (Blognotes, Approfondimenti 2023) dice del bisogno urgente per l’uomo d’oggi di recuperare il fattore temporale “per imprimere una dimensione qualitativa allo spazio e riconoscere nel passato le radici della propria identità”. L’autore vede un tempo dove c’è il rischio di “una generazione senza memoria di sé, incapace di comunicare e di lasciare una testimonianza concreta al futuro”. L’argomentazione muove attorno ai saperi dell’archeologia, l’architettura e le grandi istituzioni museali. Alla preoc-

cupazione di Pittini sottolinea, da parte mia, quella di una generazione sterile, disorientata verso il suo futuro ma, insieme, orfana del suo passato. Questione di rilevantissima importanza essendo il tempo, con lo spazio, coordinata costitutiva di quello straordinario vivente umano che noi siamo.

Dai discorsi di Pittini sui grandi saperi e le grandi istituzioni, con particolare riferimento all’archeologia, mi sono chiesto, forse con irrispettosa divagazione, se molte delle riflessioni che lui propone, non abbiano significato anche nella più piccola, erratica dimensione del nostro vivere quotidiano. Il saggio mi ha richiamato infatti tanti, appassionati



frequentatori di “mercatini dell’usato”, cacciatori di oggetti d’ogni genere, che mi capita di incontrare e che da sempre mi incuriosiscono. Anche loro, potremmo dire, esploratori “archeologici” sia pure in uno spazio temporale irrisorio, marginale, senza rilievi topografici, pale o altre attrezzature di scavo. Trovarobe che girano tra gli esigui spazi espositivi dei banchi senza uno scopo utilitaristico o commerciale. Né puramente estetico o per una qualche mania collezionistica. Alle spalle, i “curatori” di quei precari musei itineranti del modernariato, conoscitori impagabili degli oggetti d’arredo o di lavoro delle case essendo nello sgombero di stanze e solai di abitazioni vendute o abbandonate i giacimenti “archeologici” della loro attività. Venditori e occasionali acquirenti che frugano nella minima profondità di un tempo prossimo seguendo gli umilissimi fili di una passata quotidianità rievocata nel presente: come una brocca d’osteria per il vino o una lampada con lo stelo d’ottone anni ‘50 e, persino, cartoline slavate di chiese o piazze di paese o dipinti ad olio su minuscole tavole di paesaggi o di fiori, quelle che gli intenditori chiamano “croste”....

E non importa quanto quella ricerca sia consapevolmente meditata. Mi chiedo insomma se anche tra minime “cose” fatte di vetri, legni, metalli, terrecotte e ceramiche volgari, privi della venerabile dignità dei tempi antichi, non si esprima il “il bisogno dello spessore temporale per riconoscere nel passato le radici della propria identità”. Non è forse anche questo il modo di “abitare il tempo” (Galimberti) che intimamente ci appartiene? Insomma, il mercatino dell’usato con i suoi visitatori e clienti “trovarobe” come inconsapevoli fratelli minori dell’archeologo titolato, uniti nel comune atteggiamento, propriamente umano, di fare i conti con il tempo, trattenerne la storia, riconoscerla riconoscendosi in essa. In tal senso penso che il fatidico “fattore T” si oggettivi non solo nelle memorabili “rovine che la terra racchiude”. Tesori d’epoche passate che si svelano talvolta, come nel mio ricordo, nel maestoso nuraghe sardo prima sepolto nella dimenticanza e il buio silenzio della terra, poi riemerso dalla grande collina erbosa che lo seppelliva dove da secoli i pastori pascolavano le loro pecore, “testimonianza tangibile non solo



di un defunto mondo antico ma anche di un suo intermittente e ritmico ridestarsi a nuova vita”.

Dunque, esemplarmente il nuraghe o i recenti ritrovamenti nel sito archeologico di Aquileia, ma anche ogni minimo frammento “di storie parzialmente cancellate, casualmente sfuggiti al naufragio del tempo” in quell’intersecarsi dell’orizzontale della storia presente con il verticale della storia passata essendo le nostre singole vite momenti che risalgono la traccia di generazioni che le hanno precedute in “una specie di formazione geologica”.(cit. Victor Hugo) Se così è, dalle testimonianze gloriose, patrimonio dell’umanità, fino ai più insignificanti e umili oggetti scovati alle fiere dell’usato agisce “una forte esigenza del mondo contemporaneo di recuperare il fattore temporale come elemento che può imprimere una dimensione qualitativa allo spazio per l’uomo”. Certo, anche questo.

Ma, io penso che sotteso all’esigenza del lavoro dell’archeologo e delle ricerche domenicali del trovarobe ci sia, più in profondità, lo “scavo” appassionato e infaticabile attorno alla nostra enigmatica identità di viventi. Esplorazioni, sonde gettate, ricerche d’approdi in direzione di quella “totalità materna” (la Grande Madre terra?) di cui dice Pittini. Un pensiero il suo, forse fraintendendolo, che, mi pare adombri, poeticamente, l’immagine di un tempo ciclico eterno come destino a cui fatalmente apparteniamo. L’idea, in altre parole, della Grande Ruota cosmica che nel suo seno comprende l’irrisorietà delle nostre vite singole, provvisorie e caduche per ricomprenderle tutte nella figura compiuta di senso di una “sinusoide proiettata all’infinito”..... Ma noi, figli dell’Occidente, dai filosofi greci ad oggi, sentiamo che la risposta è inadeguata e l’interrogativo che riguarda noi stessi, la nostra ricerca e le nostre origini rimane inesorabilmente ancora aperto. Lo dice forse anche il lavoro degli archeologi e i vagabondaggi di compratori curiosi nei mercatini dell’usato.

Origine celtica nella tradizione del Pignarûl

Anna Mattioni



foto di Zeno Rigato

I riti del fuoco

Il fuoco è dall'alba dei tempi elemento fondamentale per l'uomo, divenuto oggetto di venerazione già nelle prime comunità in quanto fattore rappresentativo della sopravvivenza e della vita. Esso entra inoltre in relazione con la componente del tempo: molti sono i riti legati al fuoco messi in atto in occasione di determinati momenti dell'anno perché legati alle scadenze dei cicli colturali.

Il fuoco però nella tradizione, non è legato solamente al mondo agricolo e pastorale, ma anche alla sfera sacra, rappresentando tra le antiche popolazioni un tramite con il maligno e la malasorte, spesso legati a concetti di infertilità, sia umana che agricola. Scopo dei riti diveniva quindi, in questi casi, la purificazione, come simbolo di rinascita e di espiazione dei peccati.

La venerazione di questo elemento si protrae nel tempo e in tutte le diverse culture, ma i riti ad esso legati sono molto forti principalmente nelle tradizioni

slave, germaniche, latine e celtiche. Saranno proprio i Celti ad essere ritenuti il principale veicolo della presenza dei culti del fuoco nell'Italia settentrionale. Beleno era un Dio venerato dai Celti e anche uno dei principali dei pagani. In onore di Beleno venivano effettuati dei riti propiziatori, in quanto egli aveva influenza sulla luce solare, sulla temperatura, nonché sulla stagionalità e quindi sull'agricoltura e l'allevamento. Alcuni dei riti celtici legati a Beleno prevedevano l'accensione dei falò sulla cima dei colli. Le pire venivano solitamente incendiate in determinati momenti del calendario, alcuni esempi sono: la notte di San Giovanni, ovvero la notte tra il 24 e il 25 giugno; la sera del solstizio d'estate, che si colloca il 21 giugno; il solstizio d'inverno, al 21 di dicembre, noto come il giorno più corto; infine, importante ricordare i riti del primo di novembre che rappresentano un anticipo della scadenza del Capodanno e del Natale.

L'origine del Pignarûl

La tradizione celtica più interessante è legata a un rito nato presumibilmente in terra irlandese attribuito ai druidi, sacerdoti che praticavano o assistevano a sacrifici. Questo tipo di rito era noto con il nome "*Il fuoco di Beltame*", in onore appunto del Dio Beleno, nel corso del quale venivano bruciate delle donne credute streghe. La cenere della pira veniva considerata alla stregua di una medicina, capace di curare uomini, animali, ma anche efficace contro le maledizioni.

Durante il falò si praticavano delle danze attorno al fuoco e veniva preparata una focaccia la cui ripartizione delle fette andava a sorteggiare colui che sarebbe stato il capro espiatorio della serata, condannato simbolicamente ad essere bruciato, noto con il nome di "*Carline di Beltame*".

L'elemento ricorrente in queste tipologie di falò è quello del sacrificio, che sia simbolico o reale, ma sempre volto alla purificazione di una persona fisica o anche di un oggetto materiale che assumeva simbolicamente le colpe e le preoccupazioni collettive.

La tradizione del falò, popolare nell'Italia nord orientale e nell'Emilia nord occidentale ha moltissime declinazioni e tipologie con diversi nomi.

Per quanto riguarda la nostra regione, nel Friuli centrale

Pignarûl, Cabosse nella Bassa Friulana, Foghere, Foghera, Fogoron nella bassa friulana, nelle provincie venete Pan e Vin.

Il fuoco nella tradizione friulana

La tradizione del Pignarûl friulano da un lato acquisisce valenze nuove rispetto ai riti celtici: il fuoco nella tradizione moderna del Pignarûl rappresenta la luce, il calore, il nutrimento e simboleggia la famiglia.

D'altro canto questa pratica mantiene alcuni elementi caratteristici dei riti celtici del fuoco: uno di questi è la celebrazione dei momenti di passaggio e quindi della nuova luna, al fine di scongiurare la pericolosità delle calende di gennaio. Altro elemento che rimane saldo è la volontà, tramite la pira, di liberarsi del maligno ed espiare i peccati, attribuendo le colpe ad un oggetto. Tale pratica trova aderenza nella figura della befana alla quale tradizionalmente si attribuisce un significato simile. In alcuni luoghi vengono mantenute anche le pratiche relative alle danze attorno al fuoco e della consumazione di alcuni cibi tipici.

Il Pignarûl

La tradizione del Pignarûl trova una particolare partecipazione nel Friuli collinare e centrale: Gemona,





Pagina Facebook Pro Loco Tarcento

Antico proverbio friulano

*Se il fum al va a soreli a mont,
cjape il sac e va pal mont; se
il fum invezit al va de bande di
soreli jevât, cjape il sac e va al
marcjât.*

*Se il fumo va a occidente,
prendi il sacco e va per il
mondo; se il fumo invece va
a oriente, prendi il sacco e
va al mercato.*

Buja, Tarcento, Magnano in Riviera e Faedis per citare alcuni comuni, ma anche nelle Valli del Natissone e in alcune zone della Carnia. Questa pratica consiste nell'accensione di un falò la sera del 6 gennaio. Il falò prende appunto il nome di Pignarûl, e il suo fumo viene interpretato come presagio per l'anno appena iniziato.

Sarà proprio nel comune di Tarcento, che si è concentrata la mia attenzione, ove permane una lunga tradizione di fuochi epifanici, unica eccezione è rappresentata dagli anni della seconda guerra mondiale, periodo cui la pratica venne meno, per riaccendersi trionfalmente a Coja, dove attualmente si tiene il *Pignarûl grant*.

Il termine Pignarûl deriva dalla parola latina palea, ovvero paglia, proprio perché inizialmente la pira era interamente composta di paglia.

Attualmente viene realizzata con diverse tipologie di legno e sterpaglie ma un tempo venivano bruciati anche materiali plastici, poiché si usava il falò come un modo per liberarsi delle cose scomode che non venivano più utilizzate.

Il momento della costituzione del Pignarûl è un momento comunitario e di aggregazione, viene visto da i pignarûlars come un modo per stare assieme durante la costruzione del covone.

Il giorno dell'Epifania nel centro di Tarcento si svolge una fiaccolata che raggiunge il castellaccio di Coja, frazione dove brucia il Pignarûl principale del paese. Ad aprire il corteo vi sono le autorità civili e militari e il pubblico, ma soprattutto il Vecchio Venerando, figura impersonificante la sapienza che detiene dei poteri, uno dei quali, è la capacità di interpretare i responsi del fuoco.

È proprio questa figura ad appiccare il fuoco stesso, a cui si succedono i pignarûlars che lo seguono nell'atto dell'incendio, appiccandolo in diversi punti del covone, così da farlo bruciare in modo uniforme.

All'accensione del principale Pignarûl, il Pignarûl Grant di Coja, seguono quelle delle altre borgate. Il venerando è chiamato poi a "leggere" il fuoco che offre presagio sull'andamento del nuovo anno. Al fuoco si accompagnano anche i fuochi di artificio. Si tratta di una tipologia di "patrimonio non ufficiale", salvaguardato e rappresentato a livello locale, ma non compreso in ciò che lo Stato interpreta come "patrimonio ufficiale" parte della storia nazionale.

Bibliografia

- BACCHETTI Barbara, Carnia- Terra di tradizioni, Editore Inuno, Udine, 2010.
- D'ARONCO Gianfranco, Il Friuli: Aspetti Etnografici, Casa di commercio Industria e Agricoltura, Udine, 1965.
- CICERI NICOLOSO Andreina, Feste tradizionali in Friuli, Chiandetti Editore, Reana del Rojale, 1987.
- CICERI NICOLOSO Andreina, Tradizioni popolari in Friuli vol. 2, Chiandetti Editore, Reana del Rojale, 1983.
- HARRISON Rodney, Il patrimonio culturale. Un approccio critico, a cura di V. Matera e L. Rimoldi, Pearson, Milano-Torino, 2020.
- PELLIZZER Ezio, Tarcint da l'aghe. Tarcint dal fuc, Poligrafiche San Marco, Cormons, 2001.
- TREPPO Paola, Pignarul. Storie di uomini e del ferro epifanico, Edizioni biblioteca dell'immagine, Pordenone, 2006.

Abitudini alimentari dopo il Covid

dialogo con lo Chef Luca Bidinost

a cura di Marina Stroili



Foto di Luca Bidinost

Dal tuo punto di osservazione quali contaminazioni hai notato nelle abitudini alimentari e negli stili di vita post Covid qui da noi in Friuli

Le cose più evidenti che ho potuto notare come chef, sono sicuramente l'emergere di una consapevolezza maggiore nel modo in cui le persone si alimentano. Si tratta di una ricerca di alimentarsi in maniera corretta e più sana, in molti casi orientata anche all'acquisto di cibi biologici. Magari supportata con l'aiuto di un nutrizionista, unita ad una ricerca consapevole ed una conoscenza maggiore della materia prima, dove e come reperirla ad un prezzo buono con una qualità alta, sia da un punto di vista organolettico, che della materia stessa. Rivolgendosi ad esempio a piccoli produttori di zona. Sono in netto aumento richieste di menu "fit" per mantenere la forma o "healthy", salutisti

Abitudini contaminate in maniera permanente dal lock down

Per prima cosa basta pensare al fatto che gli asporti nelle province sono decollati; questo può essere conside-

rato un segno di una dialettica più accurata nel fare le ordinazioni quindi una conoscenza su cosa si desidera mangiare, ed anche un desiderio maggiore di mangiare cibo non cucinato direttamente in casa in ambienti meno affollati e familiari.

Ma non solo: il dover prenotare per la cena fino a 5 anni era una comportamento che poteva essere considerato quasi da snob di chi era abituato a frequentare locali di alto livello e non era necessario farlo nelle trattorie, ad esempio.

una dialettica migliore nel fare le ordinazioni quindi una conoscenza su cosa vogliamo mangiare.

Come si comporta in generale l'acquirente quando va a far la spesa?

Le persone oggi quando vanno al supermercato arrivano quasi sempre con una lista dettagliata dei prodotti dei quali hanno bisogno. Pongono maggiore attenzione al prodotto o alimento: se porta certificazioni bio oppure valori nutrizionali corretti e compatibili con il proprio tipo di stile di vita, anche attraverso una lettura più esperta e di dettaglio di etichette date di scadenza.



Foto di Marina Stroili

Nelle tecniche di cottura

Si sono diffuse lentamente delle tecniche di cottura a bassa temperatura. Oggi sappiamo usare un abbattitore nel modo corretto ed abbiamo conosciuto e sperimentato il fantastico mondo della panificazione in casa: del glutine, senza glutine.

Conosciamo in generale le caratteristiche degli zuccheri complessi o meno e come lavora un lievito madre. Abbiamo sperimentato quali tipi di lieviti siano adatti ad alcune lavorazioni ed abbiamo adottato delle cotture più veloci per non deteriorare l'alimento e mantenere le proprietà nutritive, oltre che per contenere i costi energetici.

Gli atteggiamenti nei confronti dell'organizzazione di eventi

Possiamo dire che siamo maggiormente attenti alle aziende e vogliamo premiare quelle con maggiore attenzione all'ambiente. I numeri degli invitati sono ridotti rispetto a 5 anni fa non solo per una questione di costi, ma per l'assunzione di comportamenti più contenuti e maggiormente riservati.

Il consumo di alcool è diminuito ed è aumentata la consapevolezza dei danni causati dall'assunzione di alcool. Ci sono spesso richieste ben precise sulle tipologie di menu, le intolleranze possibili degli invitati e spesso emerge la richiesta di fare attenzione a non appesantire gli invitati.

Siamo venuti in contatto con molte culture diverse,

è possibile il reperimento di materiali che fino a 10 anni fa era impensabile poter trovare: libero sfogo alla fantasia e creatività oppure curiosità verso ristoranti etnici?

Molte delle ricette di altre culture sono entrate a far parte del nostro quotidiano. Amiamo scoprire sapori profumi diversi dai nostri magari solo per poter immaginare di stare in quel particolare contesto.

Il tempo che dedichiamo alla convivialità negli ultimi due anni è diminuito ed anche l'attenzione che abbiamo con le persone al tavolo è meno intensa a mio parere.

Chi ha la passione, chi è lo sperimentatore, chi ha la famiglia, chi fa autoproduzioni di materia prima?

Essendo diventato genitore da poco, sono entrato in contatto con realtà molto diverse dai miei ricordi: abbiamo la famiglia ad alimentazione vegana che vuole essere autosufficiente.

Abbiamo la famiglia salutista, quindi attenta alle calorie a non mangiare cibo spazzatura e precisa nel verificare dove vengono prodotte le materie prime, nel volere assenza di ormoni ed antibiotici.

Abbiamo famiglie religiose attente ad alcune tecniche di cottura o come vengono trattati gli animali. Abbiamo famiglie onnivore, le quali condividono orti sinergici allevamenti di pollame ed altro.

Counseling nutrizionale contaminazioni positive per l'alimentazione

Patrizia Monteforte

Quando parliamo di *counseling*, ci riferiamo ad un processo comunicativo bidirezionale caratterizzato da un ascolto empatico in cui operatore e assistito mettono in gioco le proprie risorse per affrontare situazioni che richiedono un cambiamento della persona che chiede supporto. Nello specifico, il *counseling* nutrizionale ha come tema predominante la promozione della salute, attraverso la modifica di stili alimentari e, in generale, di vita non adeguati (attività fisica, fumo, alcol ecc.). Infatti, attraverso il *counseling* nutrizionale, il professionista e la persona cooperano insieme, incontro dopo incontro, per stabilire le migliori strategie che faciliteranno il raggiungimento degli obiettivi. Quindi, l'attenzione non è centrata sul programma da mettere in atto ma sulla persona che, aiutata dall'operatore, attua un percorso di cambiamento, promuove e allena le proprie capacità personali senza dover rinunciare alla propria libertà di scelta e responsabilità.

Alcuni vantaggi del *counseling* nutrizionale:

- empatia e ascolto attivo, non comunicazione direttiva
- sospensione del giudizio
- evitamento del processo di "delega"
- migliore efficacia della relazione operatore-assistito
- obiettivi, strategie e azioni concordate
- contenimento delle resistenze
- auto-osservazione e autodeterminazione dell'assistito
- maggiore aderenza al programma stabilito

Oggi giorno, sempre più rispetto al passato, siamo bombardati, attraverso i social media, da indicazioni su un'alimentazione "corretta" talvolta tra loro contrastanti, spesso frutto di mode del momento o di interessi di natura commerciale. Non è facile districarsi soprattutto se siamo digiuni sull'argomento. Questa è stata la mia esperienza quando ero un'adolescente che, come tanti altri, praticava dei veri e propri "pasticci" alimentari e compensazioni di scarso buon senso, allontanandomi sempre più da uno stato di salute e di equilibrio. Da lì è nato il mio desiderio di approfondire le informazioni su

cosa rappresentasse uno stile di vita sano, e con quali mezzi poterlo raggiungere. Questa esperienza è approdata, nel tempo, in una professione, quella di Biologa nutrizionista, che oggi svolgo con tanta passione. Nella mia pratica, dedico molto tempo all'ascolto, perché ho notato che, dietro ad una richiesta di cambiamento alimentare, spesso si nasconde il desiderio di trovare un nuovo equilibrio rispetto ad un ambiente che cambia velocemente e a cui risulta difficile adattarsi poiché, talvolta, manca il tempo, mancano le energie, si è sempre più sedentari, o semplicemente per pigrizia. Ciò può portare, spesso, a sentimenti di frustrazione e di inadeguatezza. Cambiare il proprio modo di alimentarsi può essere un'opportunità per accendere quella "miccia" che serve a sprigionare la nostra forza per affrontare le situazioni che la vita ci presenta con maggiore creatività e resilienza.

Un atteggiamento positivo, in questo senso, è rimanere aperti a ciò che è "nuovo" o diverso da ciò a cui siamo abituati, per cui, a mio avviso, l'invito è quello di lasciarci "contaminare" dalle consuetudini altrui anche in campo alimentare. In particolare, durante la mia pratica, venendo a contatto con persone provenienti da paesi diversi, ho potuto acquisire informazioni su usanze culinarie molto distanti dalla nostra consueta alimentazione occidentale.

Un esempio tipico è l'utilizzo delle spezie cosa che, negli ultimi anni, è stata sempre più presente nelle nostre preparazioni in cucina. Anche in ambito accademico alcune spezie sono state oggetto di numerosi studi in virtù delle loro proprietà nutraceutiche. Un esempio è la radice di Zenzero (*Zingiber officinale*) originaria dell'Estremo Oriente utilizzata sia in forma essiccata che fresca, può arricchire le nostre pietanze grazie al caratteristico sapore agrumato - piccante. In fitoterapia è annoverata per le sue proprietà antiemetiche, carminative e antinfiammatorie.

Un altro esempio è la radice di Curcuma (*Curcuma longa*) originaria del Sud-Est asiatico, di cui si utilizza prevalentemente la polvere dal sapore amarognolo, nelle

pietanze è utile anche come colorante naturale per ravvivare e rendere più accattivanti cibi dai colori neutri. In fitoterapia viene utilizzata per le sue proprietà eupeptiche, antinfiammatorie e antiossidanti.

È importante coinvolgere i giovani nella pratica di un'alimentazione sana, a cominciare dalle scuole, in modo da creare un circolo virtuoso di consapevolezza e capacità di gestione della propria salute.

A questo proposito, durante il periodo estivo, lavoro presso uno stabilimento balneare, in Sicilia, dove svolgo attività di Tutor della didattica per gli studenti della Scuola Alberghiera "Karol Wojtyła" di Catania.

In particolare, impartisco loro le regole per garantire la sicurezza alimentare e insegno le modalità di conservazione e cottura del cibo che ne preservano la genuinità e il valore nutrizionale. Negli anni, ho potuto notare che i ragazzi tendono a non inserire frutta, verdure, ortaggi e legumi nelle loro preparazioni, e ad utilizzare troppi grassi, soprattutto di fonte animale. Per questo motivo, li faccio esercitare molto con l'impiego di questi alimenti vegetali, sperimentando cotture dolci e utilizzando molte erbe aromatiche e spezie per insaporire. In questo modo, si evita un uso di grassi eccessivo, e si sfrutta la caratteristica dei colori vivaci tipici di questi alimenti, così da rendere le pietanze sempre più invitanti alla vista, infatti, non dimentichiamo che "mangiamo anche con gli occhi".

Un'altra interessante esperienza, a cui ho partecipato lo scorso 21 marzo 2024, è stata la serata "A Cena in Salute", progetto realizzato a sostegno di un progetto di prevenzione promosso dalla struttura di Gastroenterologia Oncologica e Sperimentale, nell'ambito del gruppo *Patient Education & Empowerment* del CRO di Aviano e in collaborazione con la Scuola Alberghiera IAL e l'associazione ANGOLO. La cena è stata realizzata dai giovani studenti della scuola alberghiera dello IAL di Aviano, seguiti dai loro Chef nella preparazione di un gustoso e raffinato menu, nel pieno rispetto delle regole dettate dal Decalogo del Codice Europeo Contro il Cancro.

Auspichiamo che, sempre più, tali iniziative si distribuiscano a macchia d'olio nel nostro territorio.

a **CENA** in *salute*

giovedì 21 marzo 2024

ore 19.30

Scuola alberghiera IAL Aviano
Via Monte Cavallo, 20
(strada per il Pincavallo)

Cena di beneficenza a sostegno del progetto di ricerca "Restart" della Gastroenterologia Oncologica del CRO di Aviano

Durante la cena i medici del CRO parleranno di alimentazione e prevenzione dei tumori

CENTRO TURISTICO ALBERGHIERO IAL

ALFVG

Con la partecipazione del chitarrista e direttore dell'Istituto di Musica della Pedemontana M° Francesco TIZIANEL

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Prenota la cena, entro il 15 marzo, presso l'Associazione ANGOLO OdV dal lunedì al venerdì ore 9.00-12.00
Tel.: 3333001947, 0434659277
<http://associazioneangolo.it/cena-di-beneficenza-21-marzo-2024/>

Con il patrocinio di: Comune di Aviano

Patrocinio richiesto a: ULT Forstmann GÖCHS

CRO

ANGOLO

Marzo è il mese europeo dedicato alla prevenzione del tumore del colon-retto

Foto di Luca Bidinost



Contaminazione ambientale

Testo e foto di Danila Mastronardi

Sono molteplici le forme di contaminazione a cui l'ambiente naturale viene sottoposto, alcune di origine naturale, molte di origine antropica.

L'Averno è un suggestivo lago di origine vulcanica situato nei Campi Flegrei in provincia di Napoli. Le acque occupano la concavità di un antico cratere ormai spento posto in un'area geografica dove il vulcanismo è tuttora attivo. Le emissioni di idrogeno solforato in alcuni periodi provocano anossia e si assiste alla moria di numerosi pesci che boccheggiano sulla superficie nel tentativo di "catturare" qualche molecola di ossigeno nelle acque superficiali. Si tratta in questo caso di una contaminazione di tipo vulcanico quindi naturale. Non così la proliferazione algale che in alcuni momenti tinge di rosso il lago, dovuta all'eutrofizzazione (presenza eccessiva di nutrienti nelle acque) causata dagli scarichi illegali. Anche in questo caso la fauna ittica subisce notevoli riduzioni.

Possono forme di vita, a volte bellissime, contaminare l'ambiente naturale? Purtroppo sì. E' il caso delle specie "aliene" o "alloctone", quelle specie animali e vegetali che non appartengono alla zona geografica in cui si trovano. Specie che, per lo più, sono state trasportate in luoghi lontani dall'uomo, volontariamente o meno. E' il caso della Nutria *Myocastor coypus*, allevata come animale da pelliccia (la famosa pelliccia di castorino) poi sconsideratamente liberata nei nostri corsi d'acqua. Del Parrocchetto dal collare *Psittacula krameri* liberato o evaso dalle gabbie dove veniva allevato e ora ampiamente naturalizzato nei nostri parchi, giardini e città. La presenza delle specie aliene è considerata una delle principali minacce alla biodiversità, infatti queste non si sono evolute naturalmente nei nostri territori e non hanno stabilito con le specie autoctone, normali interazioni basate su centinaia o migliaia di anni di equilibri reciproci; ne consegue che gli equilibri preesistenti si rompono portando spesso alla riduzione o estinzione delle specie locali.



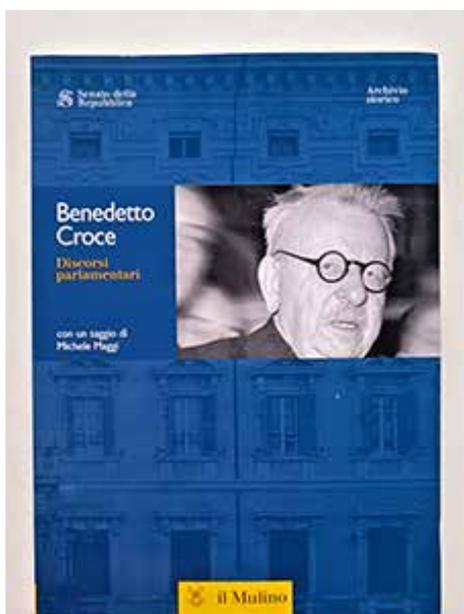
Nutria Myocastor coypus

Parrocchetto dal collare Psittacula krameri



L'angolo della lettura

a cura di Mauro Danelli



Proviamo a chiederci se e come si possa parlare di "contaminazione in politica" e interrogiamoci su cosa essa possa comportare.

E' idea diffusa che la politica si ponga come arte della mediazione che spesso si traduce in esercizio del compromesso che frequentemente ormai diventa pratica della contaminazione.

Infatti vediamo tranquillamente politici passare da un partito all'altro, partiti passare da uno schieramento all'altro, alleanze farsi e disfarsi in poco tempo, idee e programmi contaminarsi con estrema facilità.

Ne scaturisce una grande confusione.

Oserei parlare di "contaminazione delle irresponsabilità".

Ma qui nasce una domanda: è lecito da parte nostra sollevare critiche superficiali, umorali, viscerali a questa o quella parte politica, a questo o quel rappresentante politico?

Io risponderei di no, pur dovendo ammettere che anche a me capita, un po' come a tutti, di farlo e non di rado.

Se, come in seguito vedremo, pretendiamo dai politici un forte spirito critico, non possiamo non sentirci caricati a nostra volta di un tale dovere.

Non è giusto prendersela con questo o quello per una sorta di antipatia o di insoddisfazione o di presa di posizione pregiudiziale.

Bisognerebbe piuttosto indicare con precisione quali fatti reali andiamo a contestare, quali errori oggettivi vogliamo denunciare, quali programmi chiari e pratiche reali chiediamo agli uni e agli altri.

Tutto questo lo facciamo poco o nulla, limitandoci spesso a sfoghi del momento se non addirittura a chiacchiere da piazza.

Ciò non toglie che i nostri politici, oggi probabilmente più di sempre, prestino il fianco a severe critiche di limitata competenza, scarso senso di responsabilità, invisibile spirito autocritico.

E' un continuo battere, da tutte le parti, sui meriti propri, troppo spesso millantati, e sui demeriti degli altri, questi magari più tangibili. Parole e idee si rimescolano tra loro, appunto in una "confusa contaminazione".

L'arte della politica dovrebbe essere ben altra cosa. Il bravo politico dovrebbe lavorare per un reale miglioramento delle cose, dovrebbe governare per il bene di tutti e alla ricerca di un sempre maggiore livello di giustizia sociale.

C'è chi lo fa veramente?

Quanti antepongono gli interessi della gente, che magari li ha votati, a quelli propri e del proprio partito?

Lo fanno quelli di destra? Lo fanno quelli di sinistra?

Norberto Bobbio (possiamo rileggere "Destra e sinistra" Donzelli) dà massima importanza alla costante tendenza al dubbio e all'autocritica, all'attenzione che ogni conclusione raggiunta possa reggere ad una nuova valida argomentazione dell'avversario, con la capacità di riconoscere il proprio torto, quando necessario. Secondo lui il vero politico non deve cercare la persuasione della massa facendo calare dall'alto della sua cultura, quando c'è, parole e programmi univoci, ma deve essere capace di studiare, cercare, argomentare

seguendo l'imperativo etico del dubbio e dell'ascolto.

Quanti dei nostri politici lo fanno?

Benedetto Croce (sono ancora interessanti i suoi "Discorsi parlamentari" Il Mulino) usava una formula eccellente: "la politica degli impolitici". Vale a dire la politica di chi non ne fa un mestiere per ottenere potere e per curare i propri interessi. Ne offre una convincente spiegazione Massimo Salvadori (andiamo a rivedere "Democrazia. Storia di un'idea tra mito e realtà" Feltrinelli): "Tali erano i confini (sta riferendosi all'idea politica di Norberto Bobbio) che oppongono la libertà e la democrazia alla dittatura e ai dispotismi, la tolleranza all'intolleranza, la convivenza civile alla violenza, l'etica privata e pubblica alle corruzioni dei singoli e dei governanti, i diritti dei governati ai soprusi del potere, l'eguaglianza fra gli uomini all'autoritarismo e alla prevaricazione".

Quanti dei nostri politici prestano attenzione a tutto questo e ne fanno una loro virtù?

Naturalmente non possiamo non fare i conti con lo scarto che inevitabilmente si pone tra le buone intenzioni e il bisogno di trovare soluzioni pratiche. Un'azione bisogna realizzarla, un governo occorre esercitarlo. Ma quella virtù dovrebbe essere irrinunciabile. Si tratterebbe alla fine di conservare lo spirito del "buon padre di famiglia".

Ora, se i politici difettano di questa virtù, cosa possiamo fare?

Certamente la risposta non sta nell'accettazione passiva o nello sfogo consegnato alle parole del momento.

E neppure la soluzione può essere affidata semplicemente all'esercizio del voto una tantum. Un voto che appare sempre più di protesta, di pancia, di insofferenza. Una insoddisfazione che oltretutto sta indebolendo sempre più anche la fiducia nel voto stesso, con un tasso di astensione in continuo aumento.

Ci ripetiamo che questo nostro sistema, anche se pieno di difetti, rimane la forma di governo comunque preferibile. Ma questo non può impedire di cambiare le regole ogni qualvolta sia necessario. E regole da cambiare ce ne sono tante. Occorrono la volontà e il coraggio di farlo.

Poteva, per fare un esempio, essere uno strumento efficacemente democratico quello dei "consigli di quartiere". Però non lo si è voluto mai veramente far funzionare, riducendone gli esiti a ben poca cosa e soprattutto vanificandone le reali possibilità di incisione sulla politica cittadina.

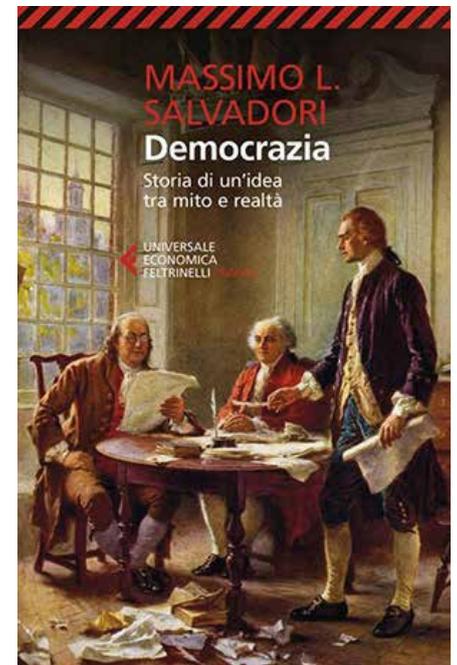
Bisogna riflettere su questo sistema dei partiti che spesso fa parlare di partitocrazia.

Un sistema partitocratico è veramente una sana forma di democrazia?

Può essere utile leggere il "Manifesto per la soppressione dei partiti" di Simone Weil (ultima edizione italiana Castelvaggi 2020) che, scritto nel 1950, porta ancora oggi a interrogarci sul significato di "prendere partito".

Ed è anche utile rileggere il testo pubblicato da Piero Calamandrei in "Critica sociale" il 5 ottobre 1956 (oggi rintracciabile nel volume di Chiare Lettere "Lo stato siamo noi") che contiene fra le altre la seguente affermazione: "Uno degli aspetti psicologici più inquietanti della 'crisi del parlamentarismo' è costituito, secondo me, da quel fenomeno che si potrebbe chiamare il 'professionismo politico'".

E poi ascoltiamo la denuncia di Enrico Berlinguer che, nel corso di un'intervista rilasciata a Eugenio Scalfari nel luglio del 1981, affermava: "I partiti di oggi sono soprattutto macchine di potere e di clientela: scarsa o mistificata conoscenza della vita e dei problemi della società e della gente; idee, ideali, programmi pochi o vaghi, sentimenti e passione civile, zero. Gestiscono interessi, i più dispaati, i più contraddittori, talvolta anche loschi, comunque senza alcun rapporto con



le esigenze e i bisogni umani emergenti, oppure distorcendoli, senza perseguire il bene comune."

Eravamo nel 1981. Successivamente abbiamo assistito alle gravi vicende che hanno portato alla caduta della prima repubblica per poi passare all'epoca berlusconiana e allo stato attuale di una politica sempre più confusa e lontana da aspettative di sana moralità.

La democrazia può essere tale solo in quanto forma di giustizia sociale, solo se rispetto a tutti inclusiva e non esclusiva. Oggi, però, stiamo assistendo ad una sempre maggiore concentrazione della ricchezza nelle mani di pochi mentre aumentano i livelli di povertà. E allora siamo veramente convinti che questo sia un sistema democratico o almeno che sia un sistema democratico funzionante?

Pensiamo veramente che il solo esercizio del voto sia sufficiente a garantirlo?

Il volume di Van Reybrouck "Contro le elezioni. Perché votare non è più democratico" (Feltrinelli 2015) porta in tal senso diverse provocazioni e vari suggerimenti.

Comunque, attraverso il voto, abbiamo veramente la possibilità di scegliere i migliori, quelli che più meritano per la preparazione acquisita e per la volontà di operare in modo positivo?

E ancora, quelli che vengono scelti, anche se provvisti delle migliori intenzioni, hanno veramente la possibilità di perseguire i giusti obiettivi? Oppure devono sacrificarli alle esigenze di capi che a loro volta sono condizionati da altri capi?

Ecco il gioco delle contaminazioni con tutti i suoi limiti e pericoli.

Ecco il bisogno di sviluppare una seria riflessione su quanto non funziona.

Naturalmente i libri che affrontano questi problemi sono tanti. Mi limiterei a due uscite quest'anno: "Democrazia e anarchia. Il potere nella polis" (Donatella Di Cesare-Einaudi) e "Guarire la democrazia. Per un nuovo paradigma politico ed economico" (Leonardo Becchetti-Minimun Fax). Uno più teorico, l'altro più pragmatico. Teoria e pratica che devono incrociarsi in una sintesi capace di andare oltre la chiacchiera per produrre un'azione concreta.

Allo stato attuale delle cose, a me sembra, non possiamo aspettarci molto da questo sistema dei partiti e appare sempre più necessario sviluppare un'alternativa affidata a movimenti e associazioni. Movimenti soprattutto di giovani capaci di riappropriarsi del ruolo politico. Associazioni di volontari capaci di sviluppare il mestiere di cittadino.

Il potere dovrebbe sposarsi alla responsabilità. Tanto potere dovrebbe implicare tanta responsabilità. Ed ecco

Serie Bianca < Feltrinelli

DAVID VAN REYBROUCK **CONTRO LE ELEZIONI** PERCHÉ VOTARE NON È PIÙ DEMOCRATICO



Donatella Di Cesare
Democrazia e anarchia
Il potere nella polis



Piccola Biblioteca Einaudi

arrivare come monito l'affermazione di Bertrand Russell: "non c'è potere senza abuso" (abuso per conquistarlo e abuso per conservarlo).

E allora spetterebbe ad ognuno il compito di sorvegliare su come i politici fanno uso del loro potere e chiedere che le regole sbagliate vadano cambiate.

Ognuno di noi deve sentire il bisogno di dimostrare che si può fare diversamente e che si può operare per un più alto livello di giustizia sociale.

Ascoltiamo le parole con cui l'ammirevole Pepe Mujica risponde a chi gli chiede se i leader politici siano all'altezza delle sfide del ventunesimo secolo: "No. Penso che esista un abisso tra le conclusioni della scienza contemporanea e le scelte politiche, che non cambiano nemmeno di fronte alle evidenze che la scienza mostra da tempo." E Noam Chomsky subito dopo aggiunge: "Nemmeno io credo che i leader politici siano all'altezza, non quelli che ci sono adesso.

Penso che costoro diano ascolto alle forze economiche della società e a nessun altro. Prendiamo un membro qualsiasi del Congresso degli Stati Uniti: costui magari comprende gli allarmi lanciati dal mondo scientifico, ma continuerà a dar retta alle grosse aziende che hanno finanziato la sua campagna elettorale."

Mi piace ricordare che Pepe Mujica come presidente dell'Uruguay riceveva un appannaggio di circa 8.300,00 euro al mese, ma ne devolveva la gran parte a persone bisognose e ad organizzazioni non governative operanti nel sociale; tratteneva per sé solo 800,00 euro sostenendo che potevano bastargli visto che molti suoi connazionali dovevano vivere con meno (chissà cosa ne pensano i nostri amministratori?!).

Tutto questo è utopia? E' utopico desiderare un sistema in cui la ricchezza sia equamente distribuita? E' utopico desiderare un sistema finalmente capace di rinunciare alle armi e alle guerre?

Una risposta, certamente filosofica ma anche frutto di esperienze concrete e di lucide riflessioni, ancora una volta ci viene fornita da Simone Weil che, cosciente dei limiti propri dell'azione umana e delle difficoltà personali incontrate, scrive: "Occorre tentare di raffigurarsi chiaramente la libertà perfetta, non nella speranza di raggiungerla, ma nella speranza di raggiungere una libertà meno imperfetta di quella della nostra condizione attuale; perché ciò che è migliore è concepibile solo mediante ciò che è perfetto. Ci si può solo dirigere verso un ideale. L'ideale è altrettanto irrealizzabile del sogno, ma, a differenza del sogno, è in rapporto con la realtà; permette, a titolo di limite, di classificare situazioni reali o realizzabili secondo un ordine che va dal più basso al



più alto valore".

L'ideale rimane il bene comune, una società più equa, capace di limitare la differenza tra ricchi e poveri e di garantire a tutti un livello di vita dignitoso.

E' un ideale che ognuno di noi dovrebbe nutrire non solo con il pensiero e le parole ma anche con tutti gli atti possibili, magari piccoli ma pur sempre significativi.

Spesso queste posizioni vengono tacciate di moralismo, ma questo può essere solo un modo per smarcarsi dal proprio impegno. La facile rinuncia a lavorare per un percorso che dall'utopia porti all'eutopia, dal sogno di un posto inesistente all'ideale di un posto buono e possibile. Desidero concludere con le parole dello scrittore argentino Ernesto Sabato: "Credo che la libertà ci sia stata destinata per compiere una missione nella vita; e senza libertà nulla vale la pena...credo che la libertà a nostra disposizione sia maggiore di quella che abbiamo il coraggio di vivere".

E' un monito che vale per tutti noi. Anche se non siamo portati agli eroismi e alle grandi missioni, non possiamo rinunciare alla nostra libertà e dobbiamo trovare il coraggio di viverla con impegno e coerenza.

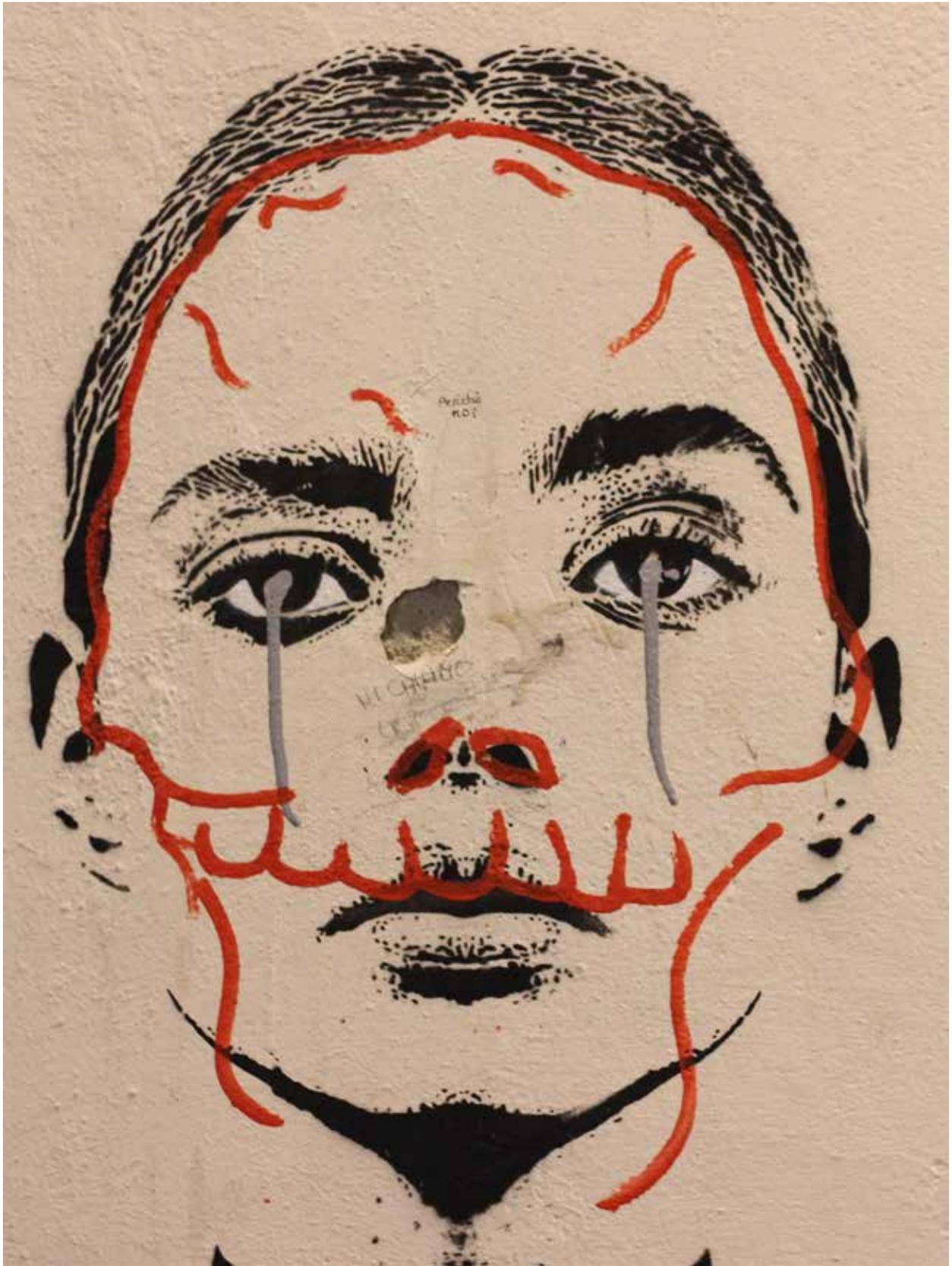


Foto di Zeno Rigato

Nel prossimo numero
INCERTEZZA