



Novembre 2021

## “L’anime a rallegrar”

Viene novembre, il nono mese dell’anno, giunge l’inverno e con sé gli ultimi scampoli di sole e luce. Novembre è anche il mese della nudità degli alberi, del silenzio: “L’estate fredda dei morti” per citare un verso del Pascoli. La nebbia si fa più fitta, la pioggia la fa da padrona e la rugiada caratterizza i tetti delle case. Ma novembre è anche il mese di San Martino (11 novembre) al quale si legano significative feste sacre e pagane.

Ma andiamo per gradi: chi era San Martino? Nato in Pannonia nel IV secolo, figlio di un tribuno della legione romana di stanza in quel territorio, fu battezzato e divenne cristiano. Lasciato l’esercito, si diede pienamente alla vocazione divina e si fece monaco. Amato molto dai fedeli della città francese di Tours, ne fu acclamato vescovo. Morì l’11 novembre 397.

L’episodio più narrato della sua vita è quello dell’incontro con un viandante il quale, infreddolito e debole, riceve da Martino, ancora un milite romano, la metà del suo mantello per scaldarsi. Alla vicenda si lega dunque la tradizione più famosa: l’estate di San Martino; grazie al caritatevole gesto del santo, proprio nei giorni in cui si festeggia il suo culto, Dio avrebbe regalato tre giorni di tempo benevolo.

San Martino divenne dunque simbolo di benevolenza, carità e abbondanza: tutte le virtù richieste a un buon cristiano. Ma il suo culto è anche legato alla trazione agricola di tutta Europa, poiché alla metà di novembre i lavori nei campi terminano prima del giungere dell’inverno. Spesso i contatti d’affitto agrari scadevano proprio l’11 novembre.

È soprattutto al vino cui si lega la giornata dell’11 novembre, giorno in cui “ogni mosto diventa vino” recita un proverbio diffuso in tutta Italia. Dunque simboleggia l’inizio del vino nuovo. Naturalmente da accompagnare con le castagne arrostate.

Come non menzionare il “*Viva l’abbondanza! Moiano gli affamatori! Moia la carestia! Crepi la Provvisione! Crepi la Giunta! Viva il pane!*” presente nel XII capitolo dei Promessi Sposi, quando il Manzoni narra l’assalto al forno accaduto l’11 novembre 1628.

Tutto questo è San Martino, un santo molto amato e profondamente legato alle tradizioni contadine e rurali. Simboleggia dunque gli ultimi scampoli di luce prima del buio invernale, un raggio di luce nel mese dei morti. La luce per i contadini significava pane, vino, buoni raccolti, dunque abbondanza.

Il grigiore, la freddezza di novembre, introdotti dal Pascoli, rendono il significato del periodo in cui si festeggia San Martino, ma il suo culto assume connotati magnifici, bensì è un continuo mescolamento tra la nebbia, il buio con la luce e con l’amore per il quotidiano. Pertanto la nebbia sale a gl’irti colli, *ma per le vie del borgo dal ribollir de tini va l’aspro odor dei vini l’anime a rallegrar*. Carducci descrive magnificamente il sentimento di ogni paese, quando giunge il momento della spensieratezza, della gioia, della luce prima di immergersi nel grigiore dell’inverno e della vita.

Angelo Zaccagnino

***Sempre Attivi***

**Forum Giovanile Comunale “C63” Filiano --- Piazza SS. Rosario, 85020, Filiano (PZ)**

**e-mail: [forumc63@gmail.com](mailto:forumc63@gmail.com) --- sito: [forumc63filiano.blogspot.com](http://forumc63filiano.blogspot.com)**

# Qua la zampa!

Ciao a tutti! Questa sarà una nuova rubrica che tratterà di animali e spero incuriosisca voi lettori, così da rendervi partecipi un po' del mio mondo.

Inizierò parlandovi di un animale affascinante, che sicuramente molti conoscono; che mi rappresenta, perché sono nata in mezzo a loro; e, di fatto, il titolo della rubrica ha poco a che fare con questo animale, perché la parola zampa non viene associata a loro, ma si parla di zoccolo...

Bene, avete capito di cosa parlerò in breve?

... Del CAVALLO ...

A molti potrebbe far impressione per la sua stazza, ma lo sapete che...?

- Si tratta di un animale sensibile;
- D'indole socievole che tende a crearsi delle relazioni di amicizia con altri esemplari, soffre la solitudine per cui necessita la compagnia di un suo simile o dell'uomo;
- E' straordinariamente curioso, esplora tutto ciò che lo circonda attraverso il contatto con la bocca e tende ad acchiappare le cose che lo attraggono;
- Ha un'ottima memoria, sarà riconoscente con le persone che si sono comportate bene con lui;
- Comunica con le orecchie e, come molti animali, ha un linguaggio sonoro e corporeo che si basa sui movimenti, ed attraverso quest'ultimi trasmettono messaggi come rabbia, nervosismo, gioia, paura e serenità;
- Vede due immagini diverse, perché avendo un campo visivo esteso che può coprire fino a 340°, grazie alla morfologia del muso, ogni occhio in parte è indipendente, dato che ogni occhio non può vedere buona parte della visione dell'altro, ed inviano distintamente informazioni anche ad emisferi diversi facendo sì che l'animale percepisce due realtà diverse.

... E non so se lo sapete, ma in realtà sono loro che ci vedono come una specie di giganti, perciò nulla da temere!

Certo approcciarlo non è facile, non si tratta di un rapporto immediato, né tantomeno di effusioni d'affetto come con un cane, d'altro canto per molti il rapporto con il cavallo è telepatico, questo perché l'equino recepisce lo stato d'animo di una persona, per cui se una persona è nervosa lo sarà anche lui e così di seguito. Nell'equitazione bisogna creare un binomio perfetto tra il cavallo ed il cavaliere.

Se dovessimo avere un'idea del cavallo, indubbiamente la mente ci riporta all'immagine di "Spirit – cavallo selvaggio", molti bambini sono cresciuti con questo cartone animato, ma selvaggio è inteso come spirito libero, ecco perché cavalcandolo prendiamo in prestito la libertà, ci dà modo di avere un'altra prospettiva sensoriale e di apprezzare diversamente la natura che ci circonda.

Elena Ottaviani

# Perle di Giardinaggio

«Autunno inoltrato. Morti tutti i fiori, il crisantemo riceve in eredità tutto il giardino.» (Fabrizio Caramagna)

Originario della Cina, il **CRISANTEMO** è conosciuto come “fiore d’oro”. Il nome deriva dalle parole greche *chrysós*, che significa oro, e *ánthemon*, fiore.

Il crisantemo, simile alla margherita tanto da essere soprannominato “*margherita dai sedici petali*”, è il simbolo, nonché l’emblema ufficiale, dell’Impero del Sol Levante (Giappone).

Nel corso dei secoli continuò ad essere uno dei fiori più utilizzati per le decorazioni ed essendo molto in voga divenne persino un nome femminile: Kiku.

In Italia, il crisantemo è associato al lutto e alla commemorazione dei nostri cari defunti. Viene, infatti, comunemente portato in dono nei cimiteri, il 2 Novembre.

*Ma nel resto del mondo?*

È bene sapere che in molti Paesi, come ad esempio quelli orientali, il crisantemo è simbolo della vita; in Cina e Giappone è il simbolo della longevità, della rinascita e di una vita piena di gioia e felicità. Sono i fiori delle celebrazioni importanti come matrimoni e comunioni, ma si regalano anche in occasione di compleanni.

Se dall’Oriente ci spostiamo in Occidente scopriamo che il crisantemo in Inghilterra si regala per festeggiare la nascita di un bambino mentre negli Stati Uniti d’America simboleggia la gioia di stare in famiglia e la positività. In Australia è il fiore della Festa della Mamma.

Il genere *Chrysanthemum* conta circa duecento specie che si differenziano per la forma, il colore dei fiori e per il periodo della fioritura. Sono numerosi anche gli ibridi e le varietà coltivati come piante ornamentali.

Si diffuse persino una leggenda legata al significato di vita e rinascita sul crisantemo che narra:

*“C’era una volta un piccolo villaggio, sperduto tra le montagne del Giappone. In una casetta di legno, abitavano una bambina e la sua mamma. Quando arrivò l’autunno, tutti i fiori nel loro giardino appassirono, tranne una margherita. La bimba decise di salvare i suoi petali colorati dall’inverno: la mise in un piccolo vaso e la portò in casa. Con il freddo, però, la mamma della piccola si ammalò gravemente. La bambina, disperata, raccolse il fiore e lo portò nel bosco, dove abitavano le divinità. Lì incontrò uno spirito errante. La piccola implorò lo spirito di aiutare la sua mamma e per ottenere la sua grazia gli donò la margherita che aveva con sé. Lo spirito le disse: -Il tuo cuore è grande e voglio aiutarti. La tua mamma vivrà tanti anni quanti sono i petali del fiore che mi hai donato-. Ma la margherita aveva pochi petali; così, la bambina, prima di consegnare il fiore allo spirito li tagliò in tantissime striscioline, così tante che si faceva fatica a contarle. Grazie al gesto della bambina, la sua mamma visse a lungo. Quel giorno nacque il crisantemo, il fiore dai mille petali.”*

Annalisa Carriero

# Aggiungi un pizzico di...

Nuova edizione... nuova rubrica! Ebbene sì, cari lettori: benvenuti in questo angolino dedicato alle cose buone da mangiare! Sono Roberta e amo cucinare, perciò condividerò con voi delle idee semplici e golose per coccolare il vostro palato.

La sentite quest'aria frizzantina? Siamo in pieno autunno, sono tanti i profumi avvolgenti tipici di questo periodo che accompagnano le nostre giornate: le castagne, la cioccolata calda, la cannella e...

**la zucca!**

Proprio la zucca, regina di questa stagione, che si presta a tantissime preparazioni, sia dolci che salate, è la protagonista di questo articolo! Vi propongo la mia ricetta per realizzare una semplicissima e delicata crema di zucca, perfetta come base per altri piatti appetitosi che vi suggerirò tra poco.

Pronti ad allacciare il grembiule e mettervi all'opera? Iniziamo!

**Ingredienti per la crema di zucca:**

2 cucchiai di olio d'oliva; mezza cipolla; 1 kg di zucca (pulita, tagliata a dadini); 200 g di patate (pulite, tagliate a dadini); 1 rametto di rosmarino; circa 500 ml di brodo vegetale; sale, pepe, noce moscata.

**Procedimento:**

Preparate un soffritto con l'olio e la cipolla, aggiungete poi le patate, la zucca e il rosmarino, mescolate e bagnate con un paio di mestoli di brodo. Abbassate la fiamma e fate cuocere con il coperchio, mescolando ogni tanto e aggiungendo brodo se necessario, finché le verdure saranno morbide. Una volta cotte, rimuovete il rametto di rosmarino e frullate il tutto con un minipimer fino ad ottenere una consistenza liscia e omogenea. Se la crema dovesse risultare troppo lenta, rimettetela per un po' sulla fiamma sempre bassa, in caso contrario, se fosse troppo stretta, aggiungete dell'altro brodo. Infine, regolate di sale e pepe, e aggiungete un pizzico di noce moscata per profumare.

Voilà! La crema di zucca è pronta!

La potrete gustare così, in purezza, accompagnandola magari con crostini di pane profumati al rosmarino. Se poi vi piace osare con le spezie, provate ad aggiungere un pizzico di curry (non ve ne pentirete!).

N.B. La crema di zucca pronta può essere tranquillamente conservata in congelatore.

Aspettate, è il momento delle chicche! Prendete nota, perché da una preparazione così semplice ne nascono tante altre, una più golosa dell'altra!

Potete cimentarvi in una **pasta al forno** inusuale ma sorprendente, che per me è ormai un must: in una ciotola capiente condite la pasta (scolata leggermente al dente) con della crema di zucca, aggiungete del formaggio grattugiato e del pangrattato, della scamorza affumicata a dadini e dei cubetti di pancetta affumicata (o speck, in base al vostro gusto) rosolati in padella. Mescolate il tutto e versate in una pirofila unta e spolverizzata di pangrattato (così la pasta non si attaccherà sul fondo).

Un altro po' di formaggio grattugiato e pangrattato per far formare quella bella crosticina croccante, e infornate a 200° (forno statico, già caldo) per circa 10 minuti, e per altri 10 con la funzione grill.

Un'altra proposta accattivante per un contorno saporito e veloce è la **zucca speziata al forno**: pulite la zucca e tagliatela a fette, disponetele su una teglia rivestita di carta forno, conditele con olio, sale, rosmarino, timo e paprika dolce (se vi piace, aggiungete anche quella affumicata o forte), e infornate a 180° (forno statico, già caldo) per circa mezz'ora.

Ora che ho una fame pazzesca, vi saluto e corro a preparare qualcosa di buono!

Buon divertimento in cucina, cari lettori, al prossimo articolo!

Roberta Colangelo



# Lo scrigno del beauty

Pelle secca, stressata, pruriginosa e arrossata... **Help!**

Niente paura, è semplicemente la risposta allo stress subito nella stagione estiva.

Come rimediare? Beh, Iniziamo con qualche coccola in più!

L'autunno è una stagione di transizione per la natura, e lo è anche per il nostro corpo: importante, in questo periodo è l'utilizzo dello **SCRUB** (*specifico per la nostra tipologia di pelle*).

In questo modo andiamo a:

- rimuovere tutte le cellule morte
- prevenire la comparsa di macchie scure
- migliorare il tono e la grana della pelle
- donare alla pelle un aspetto luminoso

**IDRATAZIONE EXTRA.** Autunno = abbassamento temperature = pelle secca.

Uno dei *trick* più importanti per questa stagione è proprio quella di *sostituire* la nostra *crema idratante*: infatti, se in estate tendiamo ad utilizzare creme meno corpose, fluidi leggeri e impercettibili, in autunno tra pioggia, vento e... termosifoni accesi, la pelle va disidratandosi sempre di più, pertanto è consigliato l'utilizzo di una buona crema *nutriente e densa*.

...e per quanto riguarda il makeup?

**FOCUS:** ovviamente sugli occhi!

I trend di quest'autunno 2021 prevedono:

- eyeliner grafici dalle linee quasi geometriche e ben evidenti.
- smokey eyes scuro: nel nostro beauty case non potranno di certo mancare le nostre amate matite kajal, dalla mina morbida, per uno sguardo profondo e intenso!
- Makeup naturale. Per le amanti del nude: *incarnato opaco, sopracciglia ben pettinate, blush pesca ai lati del viso*.. Fresco, semplice e perfetto per ogni occasione.

Hashtag del mese: #hydration

Mariacarmela Santoro

# *Più green insieme*

“[...] Sentiamo parlare di animali e piante che si estinguono, che ogni giorno svaniscono per sempre [...] *Tutto ciò sta accadendo sotto i nostri occhi e, nonostante ciò, continuiamo ad agire come se avessimo a disposizione tutto il tempo che vogliamo e tutte le soluzioni.* [...] Non sapete come si fa a riparare i buchi nello strato di ozono [...] non potete far tornare le foreste che un tempo crescevano dove ora c'è solo un deserto! *Se non sapete come fare a far ritornare tutto questo, per favore smettete di distruggerlo.* [...]”

Era il 1992 e la dodicenne *Severn Suzuki* parlò così alle 172 rappresentanze governative e alle 2400 rappresentanze non governative riunitesi a Rio de Janeiro in occasione della Conferenza delle Nazioni Unite sull'Ambiente e lo Sviluppo, UNCED (3-14 giugno 1992), conosciuta più comunemente come *Summit della Terra*.

Il dialogo avviato a Rio su limitazione di combustibile fossile, scarsità di acqua, necessità di adottare nuovi sistemi di produzione, dà vita a cinque documenti fondamentali, tra cui il trattato ambientale internazionale noto come *Conferenza quadro delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici* (UNFCCC).

Nonostante questo trattato non fosse giuridicamente vincolante per le parti, esso contribuì in maniera significativa a dare centralità alla tematica ambientale e stabilì la possibilità, per i firmatari, di adottare eventuali protocolli vincolanti in conferenze successive.

Ciò ha dato inizio ad un ciclo di conferenze, *Conferences of the parties* (COP), create con l'obiettivo di monitorare gli sviluppi, portare avanti un dialogo costante e accordare soluzioni per limitare l'emergenza climatica; ad oggi si contano 26 conferenze.

Sicuramente tra le conferenze più significative si annoverano la COP3 di Kyoto e la COP21 di Parigi che hanno rispettivamente dato vita al *Protocollo di Kyoto* (COP3) e agli *Accordi di Parigi* (COP21); i due capisaldi che orientano l'azione dei governi nella lotta all'emergenza climatica e che rappresentano l'uno il precursore dell'altro.

Al contrario, l'ultima conferenza, la COP26 di *Glasgow*, è la testimonianza perfetta di grandi aspettative non raggiunte, sintetizzate dall' *I'm deeply sorry* del suo Presidente *Alok Sharma*.

Quando si parla di emergenza climatica è dunque essenziale tener presente l'impegno degli Stati ma non per questo ci si può sottrarre dalle proprie responsabilità; ognuno di noi nel suo piccolo può fare la differenza e nei prossimi articoli vedremo cosa ognuno di noi può fare per il bene del Pianeta.

Vi aspetto!

Anna Martinelli

# GOCCE DI LIBRI

Titolo: Finché il caffè è caldo

Autore: Toshikazu Kawaguchi

Genere: Romanzo

Anno: 2020

Cari lettori e care lettrici del “Sempreattivi” ben ritrovati. Come è andata quest'estate? Spero bene. Con l'occasione vorrei consigliarvi un meraviglioso libro, appassionante ed emozionante, che sono sicura vi terrà compagnia in montagna oppure ovunque vi troviate nelle prossime vacanze.

Il libro in questione è *Finché il caffè è caldo* e credetemi non è soltanto un libro, ma un viaggio nel tempo e nello spazio.

Immaginate di entrare in una caffetteria in una giornata di caldo estenuante senza aria condizionata ma con una freschezza naturale. Senza finestre e con tre orologi che segnano un'ora diversa. Qui incontrerete: Nagare il proprietario del caffè con sua moglie Kei, Kazu la cameriera, Fusagi il signore che legge riviste di viaggi e sua moglie Kōtake, Hirai e altri personaggi. Ma guardando attentamente vi renderete conto che c'è una misteriosa donna in abito bianco seduta su una sedia apparentemente come le altre. In realtà *quella sedia* ha un potere particolare far viaggiare le persone nel passato o anche nel futuro. Affinché questo accada è importante rispettare 5 regole fondamentali.

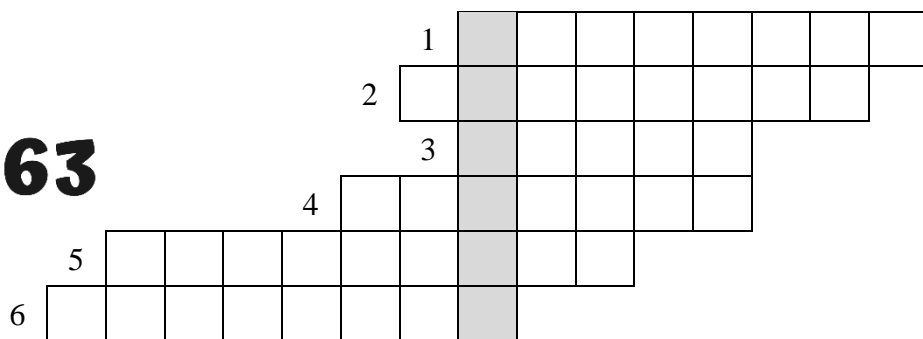
Approfondendo la lettura capirete quali sono le ragioni che spingeranno alcuni personaggi a tornare nel passato e altri nel futuro.

E dopo questo viaggio insieme a loro non potrete che uscirne commossi.

*« ... ma tutte scoprono che il passato non è importante, perché non si può cambiare. Quello che conta è il presente che abbiamo tra le mani. Quando si può ancora decidere ogni cosa e farla nel modo giusto. La vita, come il caffè, va gustata sorso dopo sorso, cogliendone ogni attimo. »*

*Claudia Carriero*

# Crossword 63



1. Lo sono Carpini, Dragonetti, Scalera...
2. Si riunisce per organizzare eventi
3. Si chiama "Lucanum" ed è un [...] da tavolo
4. Il nome del nostro amato paese
5. Quello della chiesa di San Giuseppe è il più antico
6. Leggere, Poetare, [...]

A cura di Carriero Annalisa e Pace Vitantonio

## Forum Music Selection

### November 2k21

- 1- Paolo Colangelo - Smile
- 2- Becky Hill & Topic - My Heart Goes On
- 3- A7S - Nirvana
- 4- Joel Corry & Jax Jones - Out Out
- 5- Coldplay X BTS - My Universe (David Guetta Remix)
- 6- Alle Faben ft KIDDO - Alright
- 7- Gabry Ponte ft Aloe Blacc - Can't Get Over You
- 8- Marracash & Gue Pequeno - ∞ Love
- 9- Mecna & CoCo - La Più Bella

Selection & Mix By Paolo Colangelo DJ

Disco storia: Gazzosa – www.mipiacitu



Scansiona il codice QR per ascoltare la November 2021 Selection realizzata dal DJ Paolo Colangelo!