

GIORNALINO

@Forumlibri

**BIMENSILE DI INTRATTENIMENTO,
CURIOSITÀ E CULTURA**

N° 4 - Ottobre 2012

2012 © www.forumlibri.com
Tutti i diritti riservati

IN REDAZIONE

Direttore editoriale

Germano Dalcielo

Giornalisti & Inviati

Ayla

Ayuthaya

Elisa

Francesca

Giovaneholden

Hotwireless

Ila78

Lauretta

Nerst

Polvere di stelle

Velmez

CURIOSITÀ E INTRATTENIMENTO

- 22 Le ricette del mese**
- 24 Il Santo Bevitore**
- 25 La Posta del cuore**
- 26 Sottolapanca (La capra campa)**

CULTURA, SCIENZA, NATURA

- 3 L'angolo della natura**
- 6 Confessioni di un elettrone: Capitolo IV**
- 8 Il viaggio del mese: Stoccolma**

LIBRI, MUSICA, CINEMA

- 11 Il libro del mese**
- 13 L'autore del mese**
- 15 L'album del mese**
- 16 I film del mese**
- 19 La serie TV del mese**

L'ANGOLO DELLA NATURA

di
Nerst

La luce è vita

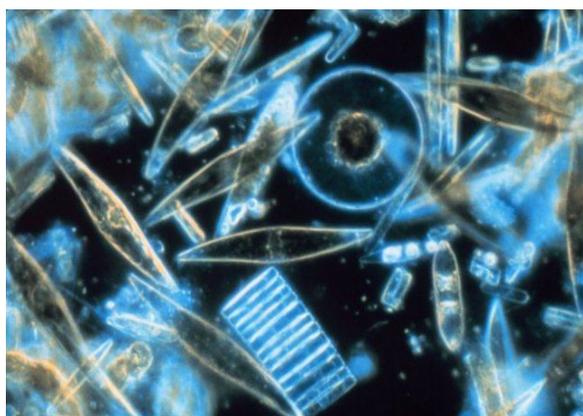
Sapete qual è l'effettiva efficienza di una lampadina di casa, quando accendete la vostra abat-jour? Solo del 5%. Significa che solamente un ventesimo dell'energia entrante viene convertita in luce, mentre il resto si disperde come calore.

In natura esiste un fenomeno detto *bioluminescenza*, la cui efficienza è del 95%. Ciò significa che quasi tutta l'energia viene convertita tramite un processo biochimico, e in questo caso la luce emessa non produce quasi alcun calore. Tale luce viene detta *fredda*.

La *bioluminescenza* è l'emissione di energia luminosa da parte di un organismo vegetale o animale. Questo fenomeno avviene grazie ad una sostanza chiamata *luciferina* (dal latino "portatrice di luce"). La luciferina è una proteina che in presenza di ossigeno reagisce con un enzima detto *luciferasi*. La reazione chimica libera energia sotto forma di luce, ma non emette nessun tipo di calore. Sebbene l'intensità luminosa realizzata sia modesta, essa appare all'uomo vivissima, poiché ha un'intensità massima alla lunghezza d'onda di 5000-6000 Angstrom, a cui l'occhio umano è sensibilissimo.

Questo fenomeno è presente in alcuni pesci, meduse, alghe e coleotteri. Ecco alcune rappresentanze del mondo marino e terrestre.

Plancton e meduse



È dovuta al plancton la fluorescenza diffusa del mare.

I microrganismi animali e vegetali che compongono il plancton emettono luce se vengono stimolati o disturbati. È facile osservare questo fenomeno di notte, nella scia di una barca o intorno a un branco di pesci che nuota. In certi luoghi e in certe circostanze il fenomeno raggiunge dimensioni imponenti per la presenza contemporanea di enormi masse di questi organismi. Infatti, il plancton è presente in tutte le acque, ma le concentrazioni variano con le stagioni e i luoghi, aumentando soprattutto d'estate.



Macchie luminose più intense possono essere provocate da organismi più grandi che vivono in colonie numerose, come le meduse. L'alternanza della luce con l'ombra mette in evidenza delle fasce violacee sulla superficie del mare, che non lasciano dubbi sulla presenza di meduse luminose, così dette perché lievemente bioluminescenti nell'oscurità.

Lucciole

Sono gli unici animali terrestri che emettono luce.

L'organo deputato a tale funzione è detto "lanterna" ed è composto di tre parti. Uno strato con funzione di riflettore evita che la luce entri nel corpo. Le cellule di questo strato contengono cristalli di sali che riflettono la luce. Un elevato numero di organelli detti "mitocondri" producono l'energia. Infine uno strato trasparente può essere paragonato al vetro delle nostre lampadine, e racchiude "l'organo fotogeno".

La bioluminescenza emessa dal maschio serve ad attirare l'attenzione di una femmina e il dimorfismo sessuale è particolarmente evidente nelle lucciole. Il maschio ha vere e proprie ali, mentre nelle femmine esse sono ridotte a minuscole squame che non permettono il volo. La femmina è anche chiamata "verme luminoso" in relazione all'aspetto che poco rassomiglia ad un coleottero, ed è vistosamente più grande.



La luce emessa è verde-blu e quasi tutta l'energia chimica è convertita in luce. L'emissione luminosa è presente sia negli adulti che nelle larve. Le stesse uova deposte dalle femmine sono luminose. Negli esemplari adulti la luce può essere "spenta" volontariamente in caso di pericolo probabilmente riducendo l'apporto di ossigeno.

Alghe

Anche il mondo delle piante marine offre dei suggestivi spettacoli avveniristici. Dette “insalate di mare”, le alghe sono di innumerevoli forme e colori e trovano la loro applicazione nella nostra vita in ogni modo, dalla cosmesi ai conservanti naturali.

La bioluminescenza delle alghe durante le fioriture stagionali causa degli spettacoli straordinari, in cui le spiagge notturne sono illuminate da luci fluorescenti blu, rosse o verdi, provenienti dalle acque.



Nerst

CONFESSIONI DI UN ELETTRONE

Capitolo IV: LA GUERRA DEI PROTONI DELL'URANIO²³⁸

di

Francesca

Fu così che finì fra me e Adam: mai più visto. Mai più visti nemmeno Henry e Joseph. Ho avuto milioni di altri legami, anche simili a quelli che avevo con Adam, nemmeno ricordo quanti, a mala pena ricordo qualche nome. Ma quello con Adam lo ricordo come speciale, forse perché è durato veramente tanto e forse perché è stato il primo. La fine della nostra relazione è stato quel processo così meraviglioso e straordinario che è la fusione nucleare. Ci state provando da tanto voi uomini a ricrearlo nei vostri laboratori, ma per ora siete ancora lontani: invece nell'universo è qualcosa di comunissimo, miliardi di miliardi di nuclei atomici si fondono nei miliardi di stelle che ci sono ovunque. Invece quello che vi riesce bene è sfruttare la fissione nucleare, anche se non ne siete ancora del tutto padroni: è il processo fisico con cui funzionano i reattori nucleari con cui produce energia e le bombe nucleari, come quella che avete usata in non mi ricordo quale delle vostre guerre. Anche il nostro mondo particellare non è affatto pacifico, come penso abbiate già capito. Anche noi a nostro modo facciamo delle "guerre": noi elettroni non molte, siamo debolucci, ci facciamo solo qualche dispetto l'un l'altro, cerchiamo sempre le posizioni migliori nell'atomo. Ma niente di particolarmente violento. Nel nucleo invece ne succedono di cotte e di crude: lì ci sono in gioco poteri così forti che la convivenza diventa impossibile, specie quando il nucleo inizia a diventare particolarmente pieno di gente. È allora che avvengono cose molto crudeli. Un esempio è il processo di radioattività naturale, a cui non sfugge quasi nessuno degli atomi più pesanti: è una vera e propria guerra fra protoni. Ho assistito in prima linea ad una di queste faide: voi vi fate grossi con la vostra "guerra dei cent'anni", ma queste sono guerre di miliardi di anni. Vagando nel mio vuoto cosmico, approdato sul vostro pianeta (dove ormai risiedo da tempo), dopo varie peripezie mi sono trovato legato ad un atomo di Uranio, sì, sì, proprio lui, il materiale che usate per le vostre reazioni nucleari. L'Uranio fa parte dei materiali radioattivi: voi lo dividete con le vostre reazioni nucleari, ma lui già da solo, come tipo, non è per niente tranquillo e anche se non gli fate niente non ha pace finché non si è trasformato in qualcosa di più stabile. Come vi ho già spiegato, un atomo schematicamente è composto da un nucleo, in cui ci sono un numero variabile di protoni e neutroni, e una corona di elettroni che girano attorno. Il numero di elettroni e protoni è uguale, in modo che sia mantenuta la neutralità elettrica (tanti protoni con carica positiva sono bilanciati da altrettanti elettroni con carica negativa): un atomo tende sempre a mantenere questa neutralità; se manca di qualche elettrone tende a rubarlo a qualcun altro, a qualche atomo o molecola più debole o in uno stato di eccitazione che non permette di tenere stretti tutti gli elettroni. Insomma cerca di catturarlo in qualche modo. I neutroni invece non hanno carica elettrica e stanno nel nucleo: con la loro forza nucleare forte tentano di tenere insieme i protoni che altrimenti si respingerebbero. Il numero di neutroni in un nucleo è variabile: i neutroni possono essere anche in numero maggiore dei protoni. Ogni specie di atomo che compone la materia è caratterizzato dal numero atomico che è il numero di protoni presenti nel nucleo. Per esempio, l'idrogeno (come eravamo io e Adam) ha numero atomico 1, perché il suo nucleo contiene solo un protone. Però ci possono essere diversi tipi di idrogeno: quello che nel nucleo ha due neutroni si chiama deuterio, quello che ne ha tre trizio ecc. E così per tutte le specie di atomi: questi differenti tipi di una stessa specie sono chiamati isotopi.

L'Uranio ha un numero molto elevato di protoni nel nucleo, esattamente 92 e quindi ha 92 elettroni attorno. Elettricamente è a posto e non è particolarmente reattivo. Il nucleo però è un ribollire di attività, sempre sull'orlo di crisi, perché uno può avere tutti i neutroni che vuole, ma quando i protoni sono tanti è difficile che non siano continuamente a litigare per qualcosa.

L'Uranio si presenta con tre isotopi: Uranio234, Uranio235, Uranio238. Il numerino in alto a destra è la somma del numero di protoni e neutroni presenti nel nucleo e si chiama massa atomica. Tutti questi isotopi sono radioattivi, cioè tendono a trasformarsi in altri atomi e a disperdere un sacco di energia.

Nella mia vita sono stato parte di un atomo di Uranio238 (che è anche la forma più abbondante in natura). Un atomo di Uranio238 ha un nucleo composto da 92 protoni e 146 neutroni.

Troppi protoni, non c'è mai verso di farli stare insieme. Piano, piano (mooolto piano) i rapporti si logorano, e litiga oggi per una parola, e litiga domani per un'altra, e "vai più in là ché mi hai pestato", "no, mi hai pestato tu", "hai parlato male del mio spin", "non è vero, è stato lui" ecc., alla fine succede il *patatrac*.

I neutroni poi sono paciocconi, non ce la fanno a tenere a freno tutto, anzi il più delle volte vengono messi in mezzo.

Insomma dai e dai, dopo qualche miliardo di anni succede una cosa veramente crudele: tutti i protoni si coalizzano contro due di loro. Funziona così, è nella loro natura. Cominciano a girare voci che se 2 se ne andassero, tutti starebbero meglio. Che lo spazio diventerebbe sufficiente per tutti, perché quei due ovviamente si dovrebbero portare dietro anche due neutroni e anche il livello energetico si abbasserebbe e tutti sarebbero più tranquilli.

Così alla fine due protoni e due neutroni vengono espulsi dal nucleo.

È una cosa impressionante, un litigio colossale, una guerra di quelle mai viste, a suon di raggi alfa, beta e gamma, e a dir la verità fino all'ultimo non si sa mai chi verrà buttato fuori.

È una specie di ammutinamento del Bounty: i quattro malcapitati vengono abbandonati a loro stessi, con un bel carico di energia. Non gli va troppo male, comunque, sono una particella alfa, è probabile che trovino un paio di elettroni e alla fine formino un atomo di elio, e sicuramente stanno più in pace di quegli scimuniti che sono rimasti.

Perché quelli sono diventati un atomo di Torio, numero atomico 90 con 144 neutroni.

E mica hanno ancora pace, figuriamoci: dopo un po' si riinizia da capo con i litigi e con lo spazio che non è mai abbastanza e l'energia che è troppa, e crea confusione, "che non si può mai dormire".

E via si ributta fuori qualcuno, e così via.

Fin quando, alla fine, dopo miliardi di anni, si arriva alla pace, rappresentata dall'atomo di Piombo, con 82 protoni e 124 neutroni: vuol dire che sono stati fatti fuori 10 protoni e 22 neutroni in vario modo, particelle alfa, particelle beta negative e energia a sfare.

Tutto ciò ha ripercussioni anche su noi elettroni, ovviamente.

Anche noi ce ne dobbiamo andare ogni volta che vengono espulsi dei protoni: c'è uno sbilancio di carica elettrica e gli elettroni che sono più lontani dal nucleo sono tenuti così debolmente che alla prima folata di vento se ne vanno via.

Ma io ho assistito incolume a tutta la guerra, e sono arrivato vittorioso fino all'atomo di piombo. Non è che abbia molto merito in ciò, ero così vicino al nucleo che non ho mai avuto problemi, anzi ho potuto osservare tutto molto bene.

Questo è il processo di decadimento radioattivo naturale. La fissione invece è qualcosa di un po' diverso, ci vuole un preciso bersaglio, è molto veloce, e deve essere indotta.

Ma vi pare che al vostro Smith non sia capitata anche questa avventura?

Alla prossima puntata però...

IL VIAGGIO DEL MESE: STOCCOLMA

di

Giovaneholden & Velmez

Stato: Svezia

Superficie totale: 216 Km²

Totale abitanti: 843.139

Forma di Governo: Monarchia parlamentare

Valuta: Corona svedese – 1 Euro = 8,5195 SEK

Lingua ufficiale: svedese, inglese

Religione: evangelico-luterana (72,9%), atea/agnostica (18,5%), musulmana (4%), battista, pentecostale (2%)

Clima: Nel solstizio d'inverno il giorno dura circa 6 ore e 5 minuti ma il disco solare non si "alza", nel suo esatto centro, più di 7.25-26 gradi sull'orizzonte. Durante il solstizio d'estate, invece, il giorno arriva a durare circa 18 ore e 37 minuti. Gli inverni sono freddi e notoriamente nevosi a causa soprattutto della luce solare abbastanza debole, da poco prima della metà di novembre fino a tutto gennaio, mentre le estati sono miti e piovose, ma anche con periodi anticiclonici.



Periodo e durata viaggio

GH: tre giorni aprile 2000

V: Dall'1 al 5 aprile 2010 (vacanze di Pasqua)

Organizzazione viaggio

GH: prenotazione dall'Italia

V: Volo e albergo prenotati prima di Natale, regalo per il mio ragazzo che fa gli anni il 4 aprile!

Budget:

V: Volo: 70 €, albergo: 55 €/notte in due, cibo: dai 10 € (pub) ai 40 € (ristorante in centro)

Come girare la città

GH: mezzi pubblici, la città è servita egregiamente.

V: La metropolitana è costosa (se non ricordo male corsa singola 3 €), ma comoda, efficiente e porta ovunque (anche nelle zone periferiche più boschive!). Per il resto abbiamo camminato molto!

Il posto più caro

GH: si tratta, come tutte le capitali nordiche, di un luogo assai caro, in particolare gli alberghi lo sono.



Il posto più economico

GH: per fortuna, cercando bene, si riesce a mangiare, anche discretamente, senza svenarsi.

Dove dormire?

V: Ho trovato una fantastica offerta allo Stay At Hotel: di fronte alla metro (10 minuti dal centro), un appartamento con cucina sala, camera matrimoniale e bagno, sauna e jacuzzi gratis e in esclusiva su prenotazione, colazione intercontinentale abbondantissima (e se chiedevi potevi portar via anche i panini per il pranzo!), il tutto a 55€ a notte per due! Un affare!

Dove mangiare?

V: Alla sera andavamo nei pub o nei locali etnici (più economici), una volta abbiamo scelto un ristorante a Gamla Stan (i prezzi sono alti ma almeno una volta si deve provare!)

Da non perdere, ovvero quello che ti è piaciuto di più

GH: Gamla Stan, il piccolo centro raccolto con una bellissima atmosfera, il museo dove è conservato il celebre galeone Vasa, ma anche i quartieri protagonisti della saga di Millennium di Larsson e dove ha vissuto la sua infanzia Greta Garbo.

V: La città vecchia (Gamla Stan), il Museo d'Arte moderna, il parco di Solna, le stazioni delle metropolitane, ma anche i quartieri residenziali sono molto vivibili!

Da evitare, o almeno... potevi farne a meno!

GH: non ricordo nulla di negativo sinceramente.

V: Ci sono molte attrazioni per famiglie, con dei bambini al seguito. Forse ci si divertirebbe di più a visitare lo Skansen (museo storico-naturale all'aperto) o il Vasa Museum (museo su un vascello affondato nel Seicento, integralmente ricostruito all'interno).

Estremamente turistico, ma... ne valeva la pena!

GH: il museo dedicato ad Astrid Lindgren, la creatrice di Pippi Calzelunghe a Junibacken, sarebbe per bambini, ma chi non lo è? ☺

V: Il cambio della guardia: ci siamo fatti grasse risate a guardare questi ragazzini impacciati che sembrava improvvisassero una lunga e ridicola cerimonia... altro che Londra!

Non te lo aspettavi proprio, e invece...

GH: L'Hallwylska Museet, completato nel 1898, un tempo era una residenza privata. Wilhelmina von Hallwyl collezionò oggetti assai diversi tra loro, come utensili da cucina, ceramiche cinesi, dipinti del XVII secolo, oggetti in argento, sculture e gioielli. Nel 1920 lei e suo marito donarono l'intera casa (compreso tutto il contenuto)



allo stato. Veramente splendida, una dimora dei primi del novecento rimasta intatta.

V: Stoccolma è una città multiculturale, decisamente più avanzata delle altre capitali europee che ho visitato, attenta all'ecologia, all'ambiente e al tenore di vita. I gradini hanno la passerella per le carrozzine dei bambini e i parchi sono pieni di papà che accompagnano i figli a divertirsi! Un posto ideale in cui vivere... magari un po' freddino!

Le persone/l'incontro che ti sono rimasti più nel cuore

GH: tutti sono estremamente gentili, ho un ottimo ricordo degli abitanti della città.

Night life

GH: ricordo delle splendide passeggiate in centro e locali molto simpatici, purtroppo quando sono andato non c'era ancora il bar di ghiaccio.

V: Alla sera faceva piuttosto freddino per cui dopo una buona e costosa birra tornavamo in albergo!

Goloserie

GH: eccellente pesce ovviamente, ma anche gustosi dolcetti.

V: abbiamo mangiato molto meglio di quanto ci aspettassimo! Le famose polpettine accompagnate da purè, barbabietole e marmellata: niente male. Ma il meglio è stata la cena al ristorante con carpaccio di renna, salmone marinato, aringhe cucinate in diversi modi, il tutto accompagnato da deliziose salsine, ottima birra e per finire un ottimo dolce alle mele!

La cosa più buffa/assurda che ti è capitata

GH: vedere tutti che, appena spunta un raggio di sole, si mettono a prenderlo, sapendo quanto sia raro, il che mi ha fatto pensare a quanto siamo fortunati col clima in Italia.

Consigli letterari

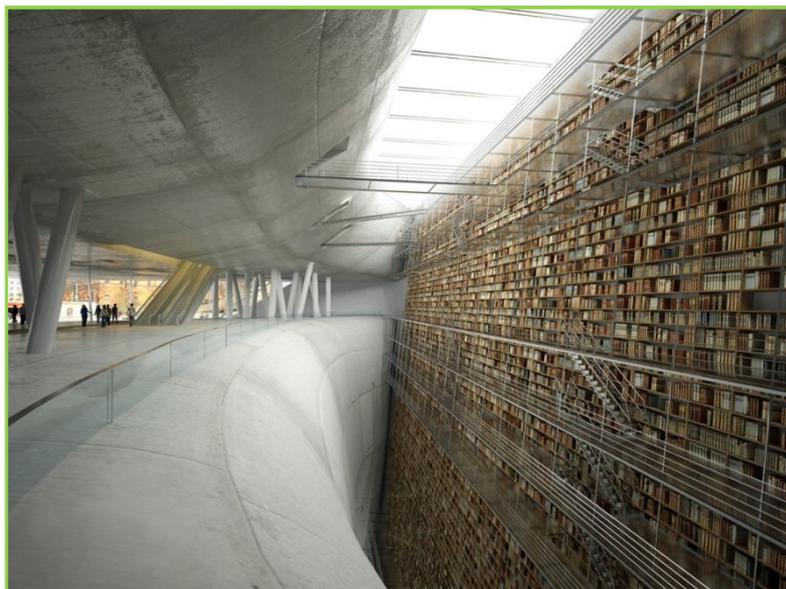
GH: ovviamente la saga di Larsson, usabile come una vera e propria guida turistica, ma anche, se riuscite a trovarla, l'autobiografia del grande regista Ingmar Bergman Lanterna magica.

V: non me ne vengono in mente, l'unico scrittore che conosco (ma non ho mai letto) di Stoccolma è Stieg Larsson.

Per concludere, consigliato a chi...

GH: vuole gustarsi una città poco conosciuta turisticamente, ma che risulta decisamente godibile e affascinante, una vera sorpresa

V: Vuole visitare una città perfettamente funzionante, sperando che prima o poi in Italia se ne possa seguire l'esempio...

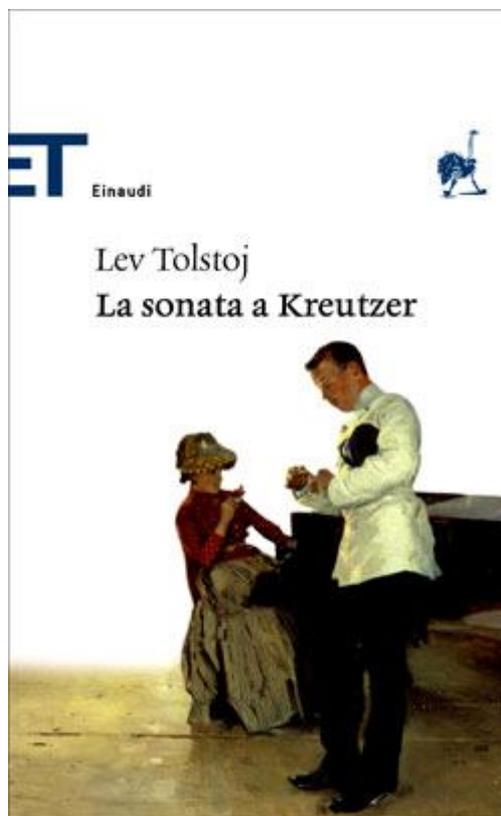


IL LIBRO DEL MESE

di

Ayuthaya & Giovaneholden

La Sonata a Kreutzer di Lev Tolstoj – Due opinioni a confronto



Capolavoro della maturità del grande scrittore russo, successiva alla sua svolta religiosa, contiene tutte le tematiche emerse dalla radicalizzazione della sua posizione ideologica. Questo ha portato anche un passaggio della forma narrativa del romanzo a quella più asciutta del racconto, dove le idee espresse vengono distillate in una forma più sublimata, modificandone profondamente anche la struttura. Nella postfazione lo scrittore stesso chiarisce, a seguito delle numerose lettere ricevute, cosa ha inteso esprimere nel racconto. Teniamo presente che, nell'ultima parte della sua vita, Tolstoj era assurto a una sorta di guru di popolarità enorme, un vero e proprio *maitre a penser*. Cito dunque dalla sua risposta:

“Vorrei dire, in primo luogo, che nella nostra società si è venuto radicando il fermo convincimento che i rapporti sessuali siano essenziali alla salute e quindi da incoraggiare, anche al di fuori del matrimonio. Tutto ciò non è un bene, perché non è ammissibile che sia necessario distruggere il corpo e lo spirito di alcuni individui per la salute di altri. Non bisogna dunque prestar fede a dottrine immorali diffuse dalla falsa scienza. In secondo luogo, in conseguenza di ciò e del fatto che le relazioni amorose siano considerate un bene sublime e poetico, l'infedeltà coniugale è diventata un fenomeno comune in tutti gli strati sociali. Dovrebbe essere modificato il giudizio che si ha sull'amore carnale dall'attuale a quello di condizione bestiale, punendo la violazione della promessa di fedeltà matrimoniale. In terzo luogo, la nascita dei figli ha perso il suo vero senso, anzi viene vista come ostacolo ai rapporti matrimoniali diffondendo la pratica di non procreare. In quarto luogo, i figli stessi vengono educati non in vista dei loro futuri compiti nella vita, ma solo in vista dei piaceri dei genitori, come figli di animali. In quinto luogo il basare sul rapporto carnale i rapporti tra uomini e donne significa perdere le forze migliori degli individui. L'ideale del cristiano

è l'amore verso Dio e verso il prossimo e la rinuncia a se stessi per servirlo. Dunque l'amore carnale significa servire solo se stessi ed è quindi un errore, un peccato."

La posizione, al di là di alcune giuste intuizioni, quali un proto-femminismo in cui si recupera una dignità paritetica alla donna e l'uso dei figli come scimmiette ammaestrate delle aspirazioni dei genitori, che ha avuto uno sviluppo esponenziale negli ultimi decenni, è intrisa di eccessivo spiritismo, lontana dalla dottrina cristiana corrente e vicina a posizioni dei primi secoli cristiani di alcuni eretici neoplatonici che scindevano e mortificavano il corpo creando un dualismo antitetico con l'anima. Rimane indubbiamente l'estrema finezza del racconto, dove gli eventi sono raccontati durante il viaggio in treno con una limpidezza che non fa presagire il dubbio che invece è ben presente alla fine, dove crollano come un castello di carte le certezze costruite dal protagonista sull'adulterio della moglie e che lo porta all'irreparabile gesto dell'uxoricidio.

Piccolo capolavoro: non si può non restare senza parole di fronte alla capacità di questo scrittore di condensare così tanto valore in così poco spazio. L'impressione è quella di un viaggio all'interno dell'animo umano, dei suoi drammi, dei suoi eccessi... e tutto ciò attraverso uno stile limpido, conciso, perfetto. Sembra che l'autore non abbia compiuto alcuno sforzo, quasi le parole fossero sgorgate spontaneamente e si fossero allineate da sole in modo da far vibrare le corde più intime della nostra interiorità.

Ma ciò che è davvero straordinario è la sensazione di vertigine che suscita quest'opera. È come se Tolstoj ci avesse accompagnato per mano ai bordi di uno strapiombo e, mostrandocelo, ci avesse detto: "questo è l'infinito, questo è l'abisso". Eppure quello che abbiamo di fronte a noi è lo stesso scenario.

Il fatto è che qualsiasi lettore moralmente "sano" percepisce che le teorie di Pozdnysev (non solo la sua gelosia, quanto proprio la sua lucida analisi sulla "vera" natura dei rapporti umani e soprattutto delle relazioni tra uomo e donna) sono frutto di una mente distorta... non per niente la logica conseguenza di questa coscienza malata sarà la più aberrante di tutte le azioni: il delitto.

Eppure non possiamo negare a noi stessi che almeno qualcosa nei suoi ragionamenti, nelle sue amare riflessioni, sia la pura verità. Penso a tanti rapporti meschini che vestiamo di nomi altisonanti per poter nascondere a noi stessi il loro squallore, a tante illusioni che ci portiamo dietro al principio di un rapporto e che, a contatto con la realtà, si sgretolano o al contrario si irrigidiscono in ipocrisie capaci di durare tutta una vita, a tante preoccupazioni che ci soffocano e ci spengono (per esempio nell'educazione dei figli).

Per cui a un certo punto non possiamo non chiederci: si tratta davvero solo del delirio di un pazzo geloso e omicida? O piuttosto non siamo di fronte a un tentativo estremo e quindi necessariamente rischioso di smascherare tante falsità, tanti comportamenti scorretti e corrotti, che accettiamo perché li consideriamo "inevitabili"?

Io credo che siano vere l'una e l'altra cosa. Credo soprattutto che uno stesso ideale di perfezione (come quello che nutre Tolstoj e palesato nella postfazione suddetta), possa condurre al suo opposto, ovvero alla perdizione. Insomma credo che la vera ricchezza di quest'opera consista nel fatto che l'autore, forse senza rendersene conto (essendo lui convinto della veridicità delle sue affermazioni), sia riuscito a mostrarci quanto sia sottile (e pericolosa) la linea di separazione fra ideale e reale, fra purezza e inganno, fra aspirazione al bene supremo e caduta nel peccato che non conosce riscatto.

L'AUTORE DEL MESE

di

Germano Dalcielo

<p>Simone Grassi</p> <p>Lo zen, la corsa e l'arte di vivere con il cancro</p> 	<p>Autore: Simone Grassi</p> <p>Titolo: Lo zen, la corsa e l'arte di vivere con il cancro</p> <p>Editore brossura: Youcanprint Editore digitale: Amazon</p> <p>Anno: 2012</p>
--	--

Questo mese abbiamo intervistato in esclusiva per forumlibri.com l'autore esordiente Simone Grassi.

Nato a Santa Sofia (FC) nel 1973, è cresciuto e vive a Cesena dopo aver vissuto fra Dublino e Monaco di Baviera per alcuni anni. Nel 2010 dopo oltre sei anni di podismo gli viene diagnosticata la malattia. La scopre proprio pochi mesi dopo la sfida sportiva più dura, la 100 km del passatore, ritrovandosi dentro una nuova sfida da affrontare con altrettanto sacrificio e dedizione, quella contro il cancro.

“Lo zen, la corsa e l'arte di vivere con il cancro” è il suo primo libro, scritto principalmente durante il 2011 e pubblicato a maggio 2012, su questa esperienza di sport e di vita.

Trama:

Un'autobiografia di vita e malattia intrecciata all'esperienza del podismo sulle lunghe distanze che fortifica il fisico ma ancora di più la mente. L'autore, mentre racconta del primo anno di esperienza da paziente oncologico, trasporta per corse intense e avvincenti a New York, Connemara, Las Vegas, nelle strade di Dublino fino alla mitica 100 km del Passatore, che corre da Firenze a Faenza e diventa metafora della sfida contro il cancro. L'autobiografia si accompagna, in parallelo, a un racconto di fantascienza apparentemente slegato ma dove diversi significati, legati ai temi della vita, con ombreggiature Zen, trovano spazio in un mondo alternativo, a Carsulae, affascinante città rappresentata simbolicamente dal quadro in copertina.

- *Ciao Simone, grazie per aver accettato il mio invito e benvenuto su Forumlibri. Grazie a voi.*
- *Come è iniziata la tua carriera di autore?*
In pratica casualmente, non era nei miei piani, difatti il mio primo, e per ora unico, libro è principalmente un'autobiografia. La necessità di scrivere è nata nel 2011 durante le cure che ho dovuto fare a causa di una grave malattia. La scrittura è stata da subito utile a me stesso,

poi già con una prima bozza di circa trenta pagine venni incoraggiato da un'amica che studia e lavora nel campo della letteratura. Insomma il libro l'ho poi terminato ed è stata una bella esperienza, ancora non mi sento di certo un autore, magari con il tempo, chi lo sa!

- *Come è nata la struttura del tuo libro? Sembra abbastanza inusuale.*

Soprattutto la parte autobiografica è nata da un'ispirazione pura e semplice. Avevo inizialmente mandato una lettera al forum di podisti che avevo frequentato per anni, gli amici di podisti.net! Quella lettera con pochissime modifiche è poi diventata una parte del libro, dal titolo "Perché corro? Ora lo so". Avevo voglia di esprimere quello che sentivo, cioè che se avevo avuto la fortuna di approcciare questa malattia con spirito forte e nel modo giusto, molto lo dovevo all'istinto e le qualità coltivate facendo il podista delle lunghe distanze. Tenacia sia fisica che mentale! Da lì è nata l'ispirazione. Spesso i capitoli li scrivevo in modo ininterrotto, solo alla fine facevo una veloce e necessaria passata di correzione, ma uscivano praticamente già nello stato finale, quasi come sono ora dopo diversi giri di correzioni.

- *Ma non era solo autobiografico? Come mai questo intreccio con un racconto di fantascienza?*

La parte romanzata, che è in tema fantascienza, è venuta ispirata come intenzione di inserirla, soprattutto per la voglia di inserire dei significati non direttamente riconducibili a fatti realmente vissuti. Come vera e propria scrittura è stata quella che mi preoccupava di più, sapendo di non essere uno scrittore e non averne l'esperienza.

Alla fine sono contento del risultato, i lettori danno buoni commenti, sia sulla parte autobiografica che su quella di fantascienza, lì onestamente la vedevo più dura. Tanto meglio!

La struttura è venuta di conseguenza, volevo parlare di malattia e vita, relazionarla con la corsa e inserire dei significati che potevo mettere solo con un racconto inventato... il risultato è quello che vedete nel libro!

- *Ti sei ispirato a qualche autore in particolare?*

Onestamente no, non avevo abbastanza esperienza per seguire le orme di qualche famoso autore, né come lettore tantomeno come scrittore. La fortuna è stata di avere una storia da raccontare. Ho l'immagine mia del mettermi davanti ad un foglio bianco senza una chiara e viva ispirazione. Credo resterebbe bianco o forse peggio, pieno di cose da dimenticare.

Come lettore ho sempre avuto un sano interesse per i grandi classici e ora, nel mio seppur piccolo ruolo di aspirante autore, che nel suo piccolo un libro l'ha scritto, ho molta voglia di scoprire diversi autori e capirne il modo di scrivere e come prendono e usano l'ispirazione per produrre opere rimarchevoli.

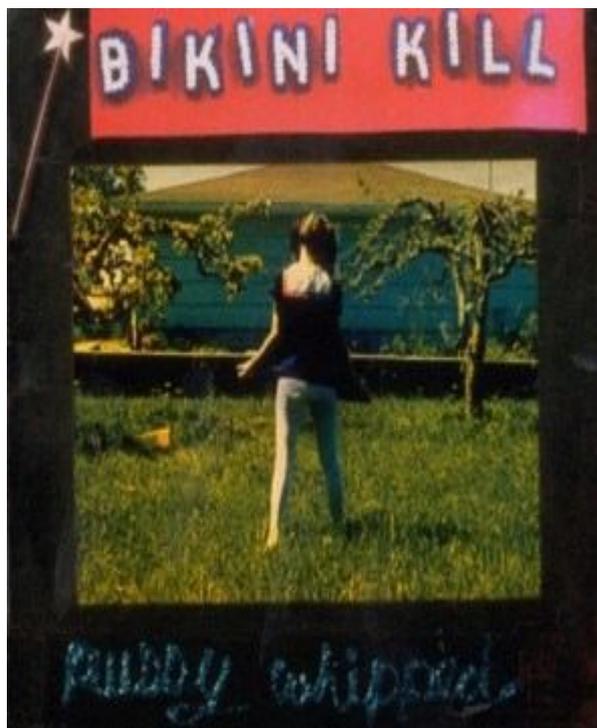
- *Cosa stai leggendo al momento?*

Asimov, Chomsky, Russell, Simenon, e ora sto leggendo Cecità di Saramago, sono curioso di scoprire l'opera di un premio Nobel e cercare di sentire l'ispirazione che ha avuto nello scriverla. Sarà interessante, sono già quasi a metà e non sono pentito della scelta.

- *Ciao Simone, grazie per l'intervista e in bocca al lupo!
Grazie a voi!*

L'ALBUM DEL MESE

di
Polveredistelle



Genere:
Riot grrrl

Tracce

1. Blood One - 1:44
2. Alien She - 1:41
3. Magnet - 1:26
4. Speed Heart - 1:47
5. Lil' Red - 2:13
6. Tell Me So - 2:20
7. Sugar - 2:22
8. Star Bellied Boy - 1:33
9. Hamster Baby - 2:20
10. Rebel Girl - 2:43
11. Star Fish - 1:03
12. For Tammy Rae - 3:33

L'album è un continuo tumulto di sonorità punk che diventa molto sporco grazie alle urla di Kathleen Hanna. I testi si basano molto su argomentazioni di ribellione femminile (ad es. "Rebel Girl"), in toto è una miscela di chitarre sporche, urla e grande velocità di esecuzione. Consigliato a tutti coloro che si ricordano la nascita dei 90's come l'esplosione del grunge e del new-metal. Insomma, grinta al femminile, entusiasmo da vendere e grande passione per la musica indipendente!

Pussy Whipped è un album punk-rock del gruppo americano **Bikini Kill**. È stato rilasciato nel 1993 dall'etichetta Kill Rock Stars. Le **Bikini Kill** furono un gruppo musicale di orientamento [femminista](#), nato agli inizi degli [anni novanta](#) ed attivo fino al [1998](#). Il gruppo era formato da Kathleen Hanna, Tobi Vail, Kathi Wilcox e Billy Karren. È stato il più rappresentativo del movimento Riot grrrl. Infatti, le Bikini Kill sono state l'epicentro musicale del movimento femminista Riot Grrrl: una **punk band aggressiva e polemica** che inneggiava al 'Revolution Girl Style Now' e si opponeva alla strapotere fallocentrico del mondo della musica. Il loro stile ha ispirato diverse band che sono venute successivamente come [The Donnas](#) e [The Gossip](#).

Il **riot grrrl** è un sottogenere originatosi dall'[indie rock](#) degli [anni novanta](#). I gruppi appartenenti a questo sottogenere si distinguono soprattutto per le loro posizioni di forte [femminismo](#) militante e [attivismo politico](#), e affrontano temi quali: stupro, abusi domestici, sessualità, sessismo e uso commercializzato dell'immagine femminile. Altre influenze poi dal punto di vista ideologico erano il disprezzo per le grandi [major](#) discografiche. La quasi totalità dei gruppi riot-grrrl era costituita da un gruppo completamente al femminile solitamente formato da musiciste dilettanti, ma con forte attivismo sociale. La maggior parte delle band risiedeva nella zona di [Washington](#), anche se esistevano eccezioni di alcuni gruppi in Inghilterra.

Curiosità:

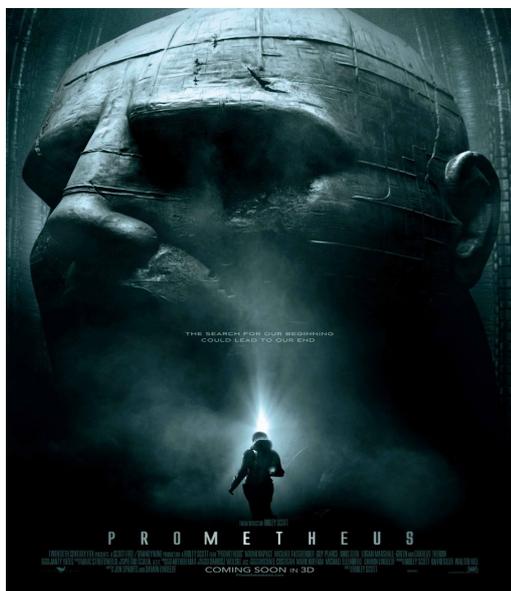
- Tobi Vail ebbe una relazione con [Kurt Cobain](#) dei Nirvana (che scrisse diversi pezzi legati a questa, tra cui *Aneurysm* e *Drain You*).
- Kathleen Hanna, dopo una festa a casa di Cobain scrisse su un muro "Kurt smells like teen spirit" (teen spirit è una marca di deodoranti molto nota tra gli adolescenti americani), da qui il titolo della celeberrima canzone dei [Nirvana](#), [Smells Like Teen Spirit](#).
- Il gruppo rock [Yeah Yeah Yeahs](#) prese il suo nome dall'album delle Bikini Kill.

**Questo articolo è liberamente tratto da Wikipedia® e utilizzabile secondo la licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo. Si ringraziano gli autori per le informazioni.*

I FILM DEL MESE

di

Lauretta & Ayla



Titolo originale: Prometheus

Regia: Ridley Scott

Cast: Noomi Rapace, Michael Fassbender, Charlize Theron, Guy Pearce, Idris Elba, Kate Dickie, Sean Harris, Rafe Spall

Durata: h 2.04

Nazionalità: Usa 2012

Genere: fantascienza

Al cinema da Settembre 2012

Trama:

Nel 2089, in Islanda, due scienziati scoprono che alcuni oggetti risalenti a migliaia di anni prima e facenti parte di culture che storicamente non avevano avuto nessun tipo di contatto, riportano la medesima mappa stellare e l'immagine di creature giganti. Scoperto il pianeta in questione e trovati i fondi da un miliardario morente, i due s'imbarcano assieme a un equipaggio verso la lontana luna LV-223, per andare a scoprire quel che ritengono essere l'origine della vita sulla Terra. Lì troveranno i resti di una civiltà aliena assieme a ciò che l'ha quasi estinta...

Recensione:

Ecco qua, uno dei film che, per ora, hanno incassato di più nell'anno 2012, Prometheus, l'attesissimo prequel della mitica saga di Alien firmata dal Sig. Ridley Scott. Sono letteralmente (e fisicamente) piombata al cinema, confidando di ritrovare la stessa intensità, l'atmosfera cupa e minacciosa e le stesse emozioni che hanno reso Alien un cult del genere, ma come spesso succede, quando si è convinti di andare a vedere se non un capolavoro, almeno un buon film, ti ritrovi a dovertene tornare a casa deluso e, perché no, con un po' di amaro in bocca. Questo è il caso.

Questo film non mi ha lasciato nulla, non mi ha fatto vedere niente di nuovo, se non tanti e tanti effetti speciali, indubbiamente di grande impatto e ben fatti, accompagnati, purtroppo, da poca sostanza: solita storia, fiacca e senza momenti particolarmente emozionanti, personaggi poco caratterizzati, alcuni addirittura inutili, come quello della Theron, dialoghi non all'altezza e tensione inesistente. Gli attori non hanno certo brillato ma almeno sono stati convincenti. Sì, c'è tanta scena per rifarsi gli occhi, ma non ti riempi lo stomaco, per quello bisogna recuperare Alien che è e resterà, oltre che un capolavoro del regista, un capolavoro del genere, a cui questo Prometheus non si avvicina minimamente. Non mi piace stroncare film, ma da Scott mi aspettavo veramente qualcosa di alto livello; così non è stato, quindi, bocciato.



Titolo originale	Il cuore grande delle ragazze
Regia	Pupi Avati
Cast	Isabelle Adriani, Cesare Cremonini, Gianni Cavina, Stefania Barca, Andrea Carpinteri, Andrea Roncato
Durata	85 min
Genere	Drammatico
Anno	2011
Soggetto & Sceneggiatura	Pupi Avati
Musiche	Lucio Dalla
Casa di produzione	Duea Film
Distribuzione (Italia)	Medusa Film

TRAMA:

Prima metà degli anni Trenta. La famiglia contadina dei Vigetti ha tre figli: il piccolo Edo, Sultana e Carlino, giovanotto molto ambito dalle ragazze. Gli Osti invece sono proprietari terrieri che hanno fatto fortuna e vivono in una casa padronale con le loro tre figlie, tutte da maritare: le più attestate, Maria e Amabile, e la giovane e bellissima Francesca. Facendo buon viso a cattiva sorte, Sisto e Rosalia Osti accettano che il giovane contadino Vigetti corteggi le due sorelle maggiori con l'intento di sistemarne almeno una. Inizia un periodo di incontri con le due ragazze nel salotto di casa Osti, turbato però un giorno dall'arrivo improvviso di Francesca dalla città in cui è stata mandata a studiare

COMMENTO:

Idea molto buona, anche se a mio parere sviluppata non fino in fondo. Andando con ordine, Pupi Avati è stato capace di ricreare alla perfezione la vita della campagna bolognese degli anni Trenta, non tralasciando nessun particolare, riportando il momento storico del Duce e facendo trasparire dalla trama le fatiche della vita contadina, dei padroni dei terreni e dei contadini che, non pagando l'affitto per la casa nel terreno in cui lavorano, rischiano di essere allontanati, perdendo tutto.

Questo clima descrittivo, che a mio parere è stato sviluppato con una perfezione esemplare, è completato con la voce fuoricampo che fa entrare completamente lo spettatore nel film, quasi a sentire il rumore della paglia sotto ai piedi, il profumo di gelsomino, l'odore degli anziani che non si lavano, il freddo pungente della sera.

La critica inizia ora: la trama è buona ma poco sviluppata, Pupi Avati vuole raccontare semplicemente un pezzo di vita di quella quotidianità, non ha pretese, e la trama rimane senza grosse pretese, e decisamente troppo veloce. Non si riesce ad assaporare le personalità dei personaggi, del padre di Carlino, interpretato da un buon Andrea Roncato, di Francesca (Micaela Ramazzotti) e di molti altri.

Quando si guarda questo film, si ha la sensazione di vederne solo una parte, come se fosse un trailer, in cui vengono portate all'attenzione solo le scene salienti. Questo provoca delle situazioni un po' controverse e poco credibili, come una Francesca che tenta il suicidio perché non può vedere Carlino, dopo averlo visto solo una sera per un'ora a casa sua, o di un matrimonio deciso dopo un unico incontro, per giunta contro la volontà dei genitori, e una celebrazione di matrimonio dopo meno di un mese dal tragico primo appuntamento.

Sembra che ci sia stata poca attenzione alla trama e questo ha portato un po' a rendere, possiamo dire, superficiale e banale un'idea che, sviluppata meglio, poteva portare a un buon film. Tutto questo ridotto in 85 minuti, quindi ben sotto la media di un film normale, elemento che sostiene quanto detto finora.

CAST:

La scelta di Pupi è abbastanza singolare, chiedendo a una persona che di professione fa il cantautore di interpretare il ruolo del protagonista. Forse perché bolognese? Forse perché tutto sommato Cremonini è abbastanza versatile a mettersi in gioco anche in esperienze diverse dal semplice palco dove suona la sua musica. Sta di fatto che Pupi si è preso un bel rischio, anche se tutto sommato questo Cremonini se l'è cavata bene. Credo che il miglior interprete maschile sia stato Andrea Roncato, seppur il personaggio poco sviluppato. Mi è piaciuta poco Micaela Ramazzotti, il personaggio un po' poco reale e lei mi è sembrata un poco inserita in questo personaggio che probabilmente non la convinceva.

MUSICA:

Lucio Dalla

GIUDIZIO CONCLUSIVO DEL FILM:

Film tutto sommato discreto, piacevole e mai noioso, bizzarro e grottesco in alcune scene, un po' fa sorridere, un po' fa quasi piangere; descriverlo un film storico sarebbe limitante come drammatico e come commedia. Ci sono gli elementi per definirlo in tutti e tre i modi. Lo consiglio in una serata nostalgica in cui si vuole tornare a una dimensione del passato, ma senza ricercare un film impegnato.

LA SERIE TV DEL MESE:

The Vampire Diaries

Arriva in America la quarta stagione di questo telefilm che tiene incollate alla tv una sfilza di teenager e non solo! Il primo episodio è atteso per l'11 Ottobre p.v. e le rivelazioni di che cosa accadrà sono già su parecchi siti internet. Ma non siamo qui per spoilerare e bruciarci i nuovi episodi con le anticipazioni, quanto piuttosto a fare un breve resoconto di che cosa è accaduto fino ad ora e a domandarci che cosa accadrà.

Per chi non si fosse, fino ad ora, appassionato a questo telefilm, riporto una breve descrizione della serie.

The Vampire Diaries è una [serie televisiva statunitense](#) di [genere horror](#) creata da [Kevin Williamson](#) e [Julie Plec](#), che ha debuttato il [10 settembre 2009](#) sul network [The CW](#). È basata sull'omonima serie di libri di [Lisa Jane Smith](#), dal titolo italiano [Il diario del vampiro](#). La protagonista è [Elena Gilbert](#), una normale ragazza adolescente che vive a [Mystic Falls](#), in [Virginia](#). La sua vita viene sconvolta quando scopre che il suo ragazzo, [Stefan Salvatore](#), è un [vampiro](#), e che è stata adottata. Stefan si accorge che Elena è identica alla prima donna della sua vita, la vampira che trasformò lui e suo fratello [Damon Salvatore](#) nel 1864: [Katherine Pierce](#). I due fratelli si innamorano anche di Elena ed entrano a far parte della sua vita. Il loro scopo è proteggerla dal vampiro Originale [Klaus](#) e da altre forze che ambiscono al pieno controllo della ragazza, che ha scoperto di essere un essere soprannaturale, più precisamente la seconda [doppelgänger](#) di Tatia Petrova. Vengono spesso coinvolti anche gli amici e i compagni di Elena per via della loro soprannaturalità.

(*Questo riassunto è liberamente tratto da Wikipedia® e utilizzato secondo la licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo. Si ringraziano gli autori per le informazioni.)

Tra le entità soprannaturali presenti nel telefilm troviamo:

- **Vampiri:** si cibano di sangue (prevalentemente umano). Stefan Salvatore nelle prime due serie cerca di reprimere questo desiderio di sangue cibandosi di quello animale, con scarsi risultati che lo porteranno, alla fine della seconda serie e per tutta la terza, a tornare ad essere completamente dipendente da quello umano, e in una maniera incontrollata. Damon Salvatore non nasconde la sua natura e riesce invece a domarla molto meglio, quando si arrabbia non riesce a controllarsi, ma solitamente si nutre di sangue umano senza uccidere nessuno.

I vampiri hanno una velocità fuori dal comune e possono soggiogare la mente di chi gli sta intorno, così riescono a mantenere “segreta” la loro presenza nella piccola cittadina. Non possono stare alla luce del sole, ma alcuni portano degli anelli che gli permettono di farlo.

Sono allergici alla verbena (niente aglio per questi vampiri), per questo Elena porta una collana con all'interno questa erba, e spesso i vari personaggi bevono tisane alla verbena.

Per ucciderli, basta un paletto di legno nel cuore. Questo tipo di morte non vale per i Vampiri Originali (la prima famiglia di vampiri) che possono essere uccisi solo con un paletto di legno di quercia bianca e devono essere bruciati.

- **Streghe:** all'inizio solo la nonna di Bonnie, amica di Elena, è riconosciuta come strega; successivamente Bonnie riconosce di avere dei poteri e si rende conto di essere un essere soprannaturale. Non sapendo dei vampiri, si sente molto strana, ma durante il corso delle stagioni prende consapevolezza dei suoi poteri fino a diventare una strega di livello altissimo, riuscendo anche a dominare la magia più oscura. Nella terza serie compaiono altri due stregoni, Lucas e suo padre, che fanno solo una comparsata con l'arrivo di Klaus nella serie (vampiro Originale), e compare una strega che tradisce Katherine, quando scopre di essere parente di Bonnie. La vera strega protagonista rimane comunque lei, affiancata dalla madre dei Vampiri Originali, Esther, che si rivela un personaggio controverso e poco affidabile. Le streghe muoiono come ogni essere umano.
- **Licantropi:** presenti dalla seconda serie, sono delle persone che hanno come carattere recessivo questa maledizione. Se nel corso della vita, anche per incidente, uccidono qualcuno, il carattere diventa dominante e durante la luna piena diventano dei lupi. Il morso di un licantropo uccide un vampiro, che muore in pochi giorni, ma con infezioni, febbre, allucinazioni o forti dolori. Tyler, amico di Elena, diventa licantropo poco dopo aver scoperto da suo zio di poter diventarlo. Muoiono strappandogli il cuore dal petto (fa un po' schifo da vedere!)
- **Ibridi:** a seguito di un incantesimo Klaus riesce a diventare vampiro/licantropo. Per questo costruisce un esercito di ibridi che gli servono per essere protetto, visto che diventa il bersaglio preferito di molti.

Elementi salienti:

- **La maledizione del Sole e della Luna:** nella seconda serie si parla esclusivamente di questa maledizione, che costringe i vampiri a uscire solo di notte e i licantropi a trasformarsi con la luna piena. Sia vampiri che licantropi vogliono essere i primi a spezzare la maledizione in quanto avrà effetto solo sul genere che la spezzerà. Serve la Pietra di Luna (che tutti cercano) un licantropo, un vampiro e la *doppelganger* (ovvero colei che discende dalla ragazza il cui sangue era stato utilizzato per fare l'incantesimo). Ovviamente serve il sangue di questi che dovranno morire tutti. La prima *doppelganger* fu Katherine, che per scampare a morte certa si trasforma in vampiro e si salva così la vita, in quanto il suo sangue diventa inutilizzabile. La seconda *doppelganger* è Elena, identica a Katherine, che preferisce sacrificarsi per far finire questa storia. Elena viene però riportata in vita grazie a un incantesimo per il quale a morire è, invece, suo padre, John Gilbert. Sarà Klaus a riuscire in una notte di luna piena a "raccolgere" tutti gli ingredienti e far scoprire che l'incantesimo serve semplicemente a trasformarlo in ibrido e che la maledizione era una storia inventata da lui per fare in modo che sia vampiri che licantropi lo aiutassero a cercare la pietra di Luna!
- **I Vampiri Originali:** se in un primo momento l'obiettivo era uccidere i Vampiri Originali, durante la terza serie Esther fa un incantesimo che unisce i suoi figli: uccidendone uno moriranno tutti. Fortunatamente il legame non va a buon fine e nell'uccidere uno degli Originali, Stefan e Damon vedono morire una serie di vampiri: tutta la discendenza di Finn.

Viene quindi abbandonata l'idea di ucciderli tutti in quanto si rischierebbe di autodistruggersi. Stefan, Damon, Caroline, Katherine discendono tutti da Klaus.

Questo è un breve sunto degli elementi salienti di questo telefilm. Che cosa ci aspettiamo dalla 4° serie?

La trasformazione di Elena in vampiro e la sua nuova vita saranno centrali nei primi episodi. Klaus che si trova tramite un incantesimo nel corpo di Tyler, dovrà tornare nel suo corpo e aspettiamo di vedere come saranno i rapporti con gli altri vampiri, dato che non possono ucciderlo e non hanno fatto altro che provarci in tutta la terza serie. Infine, non dimentichiamo il triangolo d'amore: Elena, Stefan e Damon. Stefan primo amore di Elena tra i due fratelli o Damon il bello inaccessibile e criptico, che le fa perdere la testa nella terza serie quando Stefan è troppo occupato a divorare vite umane per allietare la sua dipendenza da sangue che è sopra ogni cosa?

Non ci resta che scoprirlo...

Buona Visione!

LE RICETTE DEL MESE

di
Ila78 & Velmez

Ricette Autunnali

**Arista di maiale alla melagrana* by Velmez*

Io non sono una grande amante della carne a meno che non venga cucinata in modo molto saporito o con abbinamenti insoliti. Questa ricetta mi ha conquistato!

INGREDIENTI

- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- q.b. di sale
- pepe
- prezzemolo tritato
- 1 porro
- 1 bicchiere di birra
- 600 grammi di arista di maiale
- 1 melagrana



PREPARAZIONE

Stufare il porro, precedentemente mondato dalla parte verde, lavato e tagliato a rondelle, con tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Quindi farvi rosolare l'arista di maiale in ogni sua parte. Bagnare con la birra e cuocere a fuoco moderato per 30 minuti circa a tegame coperto, poi aggiungere i semi della melagrana, facendo attenzione ad eliminare con cura la membrana che suddivide il frutto, poiché è amarissima. Lasciare qualche seme da unire alla pietanza al termine della preparazione. Per non rovinare il piatto, bisognerà verificare la giusta maturazione della melagrana al momento dell'acquisto (basterà constatare che la buccia sia rossa ed asciutta, quasi avvizzita e piuttosto ruvida. La membrana che avvolge i semi sarà di un rosso molto intenso, solo quando il frutto si mostrerà così non rischieremo che allappi). Regolare di sale e di pepe, continuare la cottura, sempre a fiamma bassa, per altri 20 minuti circa; se necessario, aggiungere un paio di cucchiaini di brodo di verdure. A cottura ultimata togliere la carne dal tegame, far restringere il fondo di cottura e aggiungere qualche altro seme di melagrana, che manterrà, più degli altri ormai stufati, il suo caratteristico colore rosso.

PRESENTAZIONE

Tagliare la carne a fette e disporle su un piatto da portata. Servire con una spolverata di prezzemolo tritato e una macinata di pepe nero. Decorare con degli spicchi di melagrana e accompagnare in tavola con la salsa che dovrà essere versata sulle fette di carne.

Il sommelier consiglia:

Nebbiolo d'Alba Bernardina – Ceretto

By Giovaneholden

**Cheesecake ai frutti di bosco* by Ila78*

Esistono infinite varianti per la preparazione di questo dolce squisito, che io adoro perché pur essendo favoloso non è troppo “diabetico” e quindi adatto anche a chi, come me, non ama i dolci pesanti e pieni di creme e farciture. Questa è quella che preparo io di solito per la cui ricetta ho attinto tempo fa da quella miniera inesauribile che è... Internet!

INGREDIENTI PER LA BASE: - 200 g di biscotti secchi (Digestive o simili) - 100 g di burro - a piacere 1 cucchiaino di cannella o di cacao. Vi servirà anche uno stampo a cerniera di 28 cm circa.

PER LA FARCITURA: - 400 g di formaggio Philadelphia (o simili) - 400 g di panna fresca - 40 g di zucchero a velo - 20 g di fogli di gelatina - 150 g di frutti di bosco (*io di solito uso i lamponi perché li adoro ma penso vadano bene tutti*) - 1 cucchiaio di succo di limone - 20 g di zucchero semolato - 1 cucchiaio di fecola di patate.

PREPARAZIONE

Spezzettare i biscotti e passarli nel mixer fino a sminuzzarli finemente, poi metterli in una ciotola. Sciogliere il burro in un tegame a fuoco dolce e versarlo sopra i biscotti mescolando bene. Aggiungere la cannella o il cacao (a piacere). Stendere il composto nella base dello stampo a cerniera e pressare bene con il dorso di un cucchiaio inumidito. Mettere in frigo per almeno mezz'ora.

Mettere i fogli di gelatina in ammollo in una ciotola d'acqua per 15 minuti. Versare il formaggio in un contenitore e lavorarlo con la frusta fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Montare con le fruste la panna fredda da frigo, unire lo zucchero a velo fino a che il composto diventa sodo. Incorporare a poco a poco il formaggio lavorando con la frusta dal basso verso l'alto.

In una casseruola aggiungere 2 cucchiai d'acqua, insieme ai fogli di gelatina lavati e strizzati. Sciogliere i fogli a fuoco medio mescolando continuamente, poi incorporare la gelatina all'impasto di formaggio e panna, mescolando bene. Riempire la base di biscotto con l'impasto, livellando con una spatola o il dorso di un cucchiaio inumidito. Lasciare in frigo per almeno 3 ore.

DECORAZIONE

Prendere 100 grammi di frutta lavata e frullarla insieme allo zucchero semolato e un cucchiaio di limone. Versare il frullato in una casseruola, aggiungere un cucchiaio di fecola di patate sciolta in poca acqua fredda e lasciare addensare per un paio di minuti. Togliere dal fuoco e lasciare intiepidire un paio di minuti continuando sempre a mescolare. Conservare la salsa in frigo. Prima di servire il dolce versateci sopra la salsa e decorate con la frutta rimasta.

Il sommelier consiglia:

**Malvasia di Castelnuovo
Don Bosco Gilli**

Consiglio del babbo Chef: Per sformare la torta senza fatica bagnate in acqua bollente un telo e avvolgetelo intorno allo stampo, aprite la cerniera, staccate la torta e fatela scivolare su un piatto di portata.



IL SANTO BEVITORE

Approfondimento a cura di Giovaneholden

Abbinamento Vino a ricetta "Arista di maiale alla melagrana"

Nebbiolo d'Alba Bernardina - Ceretto

Per accompagnare l'arista alla melagrana proposta da Velmez, avrei scelto il Nebbiolo d'Alba di Ceretto, che con le sue intense note olfattive di viola e il sapore asciutto e vellutato ben si uniscono al succo del melograno e alla birra usata durante la cottura. Si tratta di una versione in purezza della prestigiosa bacca che fa da base ai prestigiosi Barolo e Barbaresco dell'azienda. Una bassa concentrazione per ettaro permette alle piante di esprimere in pieno le loro grandi qualità, dando un'uva di grande spessore organolettico, trasformata dalla famosa azienda langarola in un vino di grande stoffa. Da provare!

Abbinamento Vino a ricetta "Cheesecake ai frutti di bosco"

Malvasia di Castelnuovo Don Bosco Gilli

Per accompagnare il Cheesecake ai frutti di bosco di Ila78, ho pensato a un abbinamento che, pur mantenendo la tipologia del vino dolce mosso, adatto a sgrassare la caseina presente nel formaggio usato per la preparazione, mi permettesse di esaltare i profumi dei frutti di bosco. La soluzione è quella di un vino poco conosciuto al di fuori dei confini piemontesi, una malvasia rossa dolce prodotto a Castelnuovo Don Bosco e dintorni con un uvaggio Malvasia nera preponderante, con una piccola percentuale di Freisa. Il colore è rosso cerasuolo, al naso risulta nettissimo il sentore di frutti di bosco, accompagnato da bouquet floreali di glicine e iris. Al palato risulta moderatamente dolce, per nulla stucchevole, fruttoso e a tratti quasi caramellato. Molto fresco e con un finale insolitamente lungo per la tipologia di questi vini a bassa gradazione. Provatelo, sarà una vera sorpresa!

LA POSTA DEL CUORE

di
Elisa

La nostra Elisa, esperta in pene d'amore, sarà lieta di rispondere alle vostre lettere per darvi un consiglio e aiutarvi a trovare una soluzione ai problemi di cuore. Potete spedire le vostre email in redazione a lapostadelcuore@ilgiornalinodelforum.com.

Cara Elisa,

sono in una situazione disperata, aspetto un figlio da un uomo sposato, con il quale ho oramai una relazione da anni e lui mi ha sempre promesso che avrebbe lasciato la moglie per me. Con lei ha altri due figli, di cinque e tre anni, che adora. Io ho paura a parlargliene perché so già che mi chiederà di abortire e io non sono sicura che lo voglio fare. Aiutami perché non so a chi chiedere consiglio.

Disperata

Cara Disperata,

spero che dopo questa lettera tu non lo sia più così tanto.

La prima cosa da fare è capire se tu questo bambino lo vuoi far nascere o no, perché tutto dipende da questo. Per il resto ci sono tante possibilità, ma è questa la scelta importante, perché è irreversibile. Se tu pensi di non farcela da sola a decidere, parla pure con quest'uomo senza aspettarti però che lui faccia scelte a te gradite; è l'occasione per conoscerlo meglio e magari fare tu delle scelte rispetto alla vostra relazione. Io sono dell'idea che oggi una donna possa, se vuole, far nascere un figlio anche senza avere un uomo accanto, e se tu hai un lavoro e una casa in cui stare, hai anche le possibilità materiali di crescerlo. Se poi non puoi farlo crescere perché non ne hai la possibilità, ma non vuoi neppure ricorrere all'aborto, puoi sempre avvalerti del diritto di partorire senza riconoscerlo giuridicamente. Puoi anche riconoscerlo e farti aiutare per il mantenimento se la tua situazione è abbastanza stabile e il problema è solo di tipo economico. Se invece la tua scelta è per l'aborto perché hai valutato da sola e in modo ponderato ogni possibilità, rivolgiti a un consultorio, a un centro medico, a un sacerdote, a uno psicologo, perché in questo caso è bene che tu abbia un aiuto nella scelta che stai per fare. Parlane con lui ma anche con qualche persona a te vicina, un parente, un amico, un collega, non vivere in solitudine pensando che sia una cosa da non condividere. Io sono dell'idea che più pareri senti e meglio è, poi decidi, ma dopo aver ascoltato tutti. In questo momento difficile hai più bisogno che mai di non essere sola. La scelta che stai per fare, qualsiasi essa sia, richiede coraggio, abbilo sin da subito e chiedi un aiuto.

Un abbraccio

Elisa

SOTTOLAPANCA (LA CAPRA CAMPA)

di
Hotwireless

IL BUS DELLA VITA

Nel primo pomeriggio, al termine del turno, stanco affamato smarronato, rientro a casa quotidianamente col bus cittadino che collega la stazione ferroviaria alla periferia sud.

Salendo al capolinea trovo fortunatamente quasi sempre un posto a sedere, pregustandomi una mezz'oretta di meritato relax.

Lungo il tragitto, si riempie via via, accogliendo tuttavia soprattutto numerose signore anziane.

Le vedi, abbigliamento tipo Nonna Papera - quasi una divisa - anonimi ampi abiti lunghi grigioto, foularoni a raccogliere gli ormai radi candidi capelli cotonati, scarpe sformate fuori moda... ma occhio vigile e fisico insospettabilmente energico, allenato da quella quotidiana attività all'aperto praticata nei lunghi anni di vedovanza.

Al traino hanno il classico cigolante trolley della spesa, verde sbiadito con ricordo di incroci scozzesi anticamente in contrasto, dal quale come naufraghi, che caparbiamente si contendono l'ultima salvifica boccata d'ossigeno, fanno disordinatamente capolino paletta e rastrello da giardinaggio-sgabellino pieghevole-innaffiatoio-bottiglia in plastica di antiparassitario-sacchetto di concime-scopetta in saggina-spugna-stracci ricavati da vecchie lenzuola smesse (quelle matrimoniali!).

E l'immane cerchio rosso modello San Padre Pio.

Nella mano varicosa un rosario che sgranano meccanicamente, emettendo ritmici sibili dalle labbra serrate su posticce dentiere perennemente impegnate in una stereotipata masticazione: "Le locomotive dell'Ave Maria"...

Subito ti adocchiano, tu ignara prossima vittima, scatenando l'operazione di avvicinamento perfezionata in anni di scuola tattica. L'andatura si fa sempre meno eretta, tanto che quando arrivano al tuo sedile, la testa è quasi all'altezza della tua. La mano inizia ad accusare un sempre più incontrollabile tremore, che trasloca al braccio una volta arpionato saldamente il palo metallico di sostegno accanto a te.

Scopri che poverina quand'è salita non avevi colpevolmente fatto caso che claudicasse...

Distogli con educazione lo sguardo, fissando pudicamente un immaginario punto sullo specchio retrovisore dell'autista, laggiù...; ma ecco la crisi di tosse convulsiva.

Comprendi che oramai sei nel suo mirino quando una nube di milioni di batteri infetti ti investe come il malsano getto surriscaldato di un perverso phon, proprio sul collo dietro l'orecchio "grazie ma mi ero già pettinato, signora: non mi serve il gel"; il quale orecchio - come la vela di un'imbarcazione - trasmette lo spostamento alla testa, facendoti volgere istintivamente verso il finestrino.

Ma la caccia è iniziata. "Che brutto eser veci. Tut'ei di sta condana! Ma elo no pol saver: cusi giovine, robusto... anca n'bel'om; me ricordelo tanto el poro Bepi, bonanema: anca lu cusita; veh, chi l'avrebe deto! Ma se l'ha volest el Signur..."; e giù un fischiante "L'eterno riposo" con bacio devoto sul crocefisso del rosario, mentre la mia mano nascostamente scende al cavallo: si sa mai!

“Ma lasciarlo in pace almeno da defunto no, eh !?!? Limitarsi non dico a una volta per settimana, ma almeno a giorni alterni...”

La testa pensa “non seppellirai anche me, vecchia megera”, ma dalla bocca traditrice ti esce un soavissimo e premuroso “Oh, ma prego, gentile signora: si segga al mio posto”.

E anche quel giorno ti ritrovi in piedi fino alla fermata “Cimitero”, col fermo proposito che diverrà la tua il più tardi possibile, auspicando sadicamente che la nonnina malefica invece più non risalga al ritorno.

Ma in quei vissuti e saputi occhietti acuti, dietro le spesse e cerchiare lenti per cataratta, nel ringraziarmi disegnando benevolmente (con mano ferma) nell’aria un solenne segno-di-croce, leggo la religiosa consapevolezza del prossimo fardello che già è pronta ad accollarsi sulle esili e caduche robuste spalle: “Sic est voluntas dei...”.

Molto presto - accudito il consorte - trascinerà quei suoi fragili piedini valghi fino a parcheggiare il suo trolley traballante sulla ghiaia a lato del mio vialetto, ove poter contraccambiare la mia carità cristiana, dedicandosi premurosamente a irrorare i miei fiori con l’antiparassitario, dissetandoli con l’innaffiatoio, rincalzando i sassolini lungo i bordi dopo aver spolverato la mia foto - dalla mesta espressione sconfitta - e scopettato il marmo.

Per poi tornare, felice e realizzata, in pace con sé - con Dio - e con noi (il fu marito e io), a mettere la minestrina sul fornello due ore prima di cena, congedatasi dalle altre compagne di viaggio del bus della vita.