

EDIZIONE AUTUNNO 2023 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

Il Rinascimento *Il primo “Made in Italy”*

Michelangelo
*Il maggior genio
del rinascimento*

**Camminare per tenere
allenato il cervello**
*Anche con le racchette
da neve*

Fare amicizia a Sydney

Iniziative del Co.As.It. per i giovani per superare timidezze e ansie

“

Nessun uomo è un'isola, completo in sé stesso.

John Donne

”



INDICE

- 2** Fare amicizia a Sydney
- 4** Il Rinascimento
- 7** Fisioterapia
- 9** Curiosità bestiali
- 11** Michelangelo
- 14** Camminare per tenere allenato il cervello
- 16** Le spezie
- 18** Cibo

Quando si decide di partire e di passare un periodo in un paese diverso dal nostro si pone immediatamente l'esigenza di ricostruire. Presi dalla nostalgia, dall'umanissimo bisogno di socializzare o da entrambe cerchiamo nuovi amici, nuove occasioni d'incontro. Spesso la cosa non è facile e gli ostacoli sono numerosi e comunque ci si mette del tempo. Ci sono barriere oggettive, come la lingua (e in questo senso non importa quanto bene si sappia o si creda di sapere l'inglese) ma anche la cultura che si va a incontrare, così diversa da quella con cui siamo cresciuti. Alle barriere oggettive si aggiungono per molti di noi timidezze e insicurezze, difficoltà più intime e personali a volte più difficili da superare che gli ostacoli oggettivi di cui sopra.

“Molte persone che si servono del nostro servizio”-ci dice in proposito Marco Zangari,

in Contatto
Quarterly Italian Magazine
Editor: Michele Sapucci
Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street
Leichhardt, NSW 2040
(02) 9564 0744
www.coasit.org.au



Responsabile del Settore consulenza psicologica del Co.As.It.-“lo fanno perché si sentono sole e fanno fatica a socializzare. A volte queste difficoltà raggiungono livelli preoccupanti e allora si parla di ansia sociale”. L’ansia sociale ha vari livelli di gravità e colpisce tra il tre ed il tredici per cento della popolazione. Alla sua base c’è la “paura di agire, di fronte agli altri, in modo imbarazzante o umiliante e di ricevere giudizi negativi. A volte può creare ansia sociale semplicemente entrare in una sala dove ci sono persone già sedute, oppure parlare con un proprio amico” - ci spiega Marco. Le persone che soffrono di fobia sociale temono di apparire ansiose e di mostrarne i segni, per cui possono temere di diventare rosse in volto, di tremare, di balbettare, di sudare, di avere batticuore, oppure di rimanere in silenzio senza riuscire a parlare con gli altri, senza avere la battuta pronta.

“La conseguenza di questa paura” - ci dice Marco- “è che si tende a evitare le situazioni sociali o, se non se ne può fare a meno, prima dell’evento, si passano giorni e a volte settimane difficili tormentati da una preoccupazione costante per quello che succederà”. Parte del problema sta nel fatto che razionalmente chi soffre di ansia sociale o, semplicemente, di timidezze e imbarazzi difficili da superare, riconosce che non ci sono motivi per provare queste ansie e paure, “ma non ce la fa da sola, la paura è troppo forte e la razionalità non basta”- commenta Marco. In casi come questi parlare con uno psicologo può essere molto utile, mai avere paura di cercare aiuto. “Che l’aiutare le persone a rompere l’isolamento fosse uno dei compiti principali del Settore consulenza psicologica del Co.As.It, è a noi evidente da parecchio tempo, tanti vengono da noi proprio con questo problema.”- continua Marco- “ ma l’esperienza degli anni passati, e sto ovviamente parlando del Covid, ci ha insegnato che il supporto individuale, pur importantissimo, non basta. Abbiamo presto capito che dovevamo fare di più”.

Ed è proprio con questo in mente che quest’anno il Settore consulenza psicologica del Co.As.It. si è imbarcato in un progetto che ha l’ambizione di aiutare tutti i giovani che sono nuovi di questo paese a socializzare ma anche (e in questo consiste la dimensione psicologica del progetto) a discutere le loro difficoltà nel

socializzare. “Con questo in mente stiamo organizzando due iniziative ”-ci spiega Marco-“ la prima sarà in rete e si terrà via ZOOM giovedì 23 marzo dalle diciotto alle diciannove. Con questo primo incontro vogliamo cominciare a discutere con chi ne ha voglia sul come vincere paure e timidezze legate alla socializzazione. Sarà un momento in cui chiunque lo vuole potrà parlare delle proprie esperienze e difficoltà. L’obiettivo è cominciare a parlare tra di noi, per giungere a capire che la difficoltà di socializzazione è un problema molto comune e che non siamo i soli a soffrirne”. Assieme alla normalizzazione e il rompere il ghiaccio l’altro obiettivo di questo primo incontro è fornire informazioni su cosa è l’ansia sociale e le possibili strategie per superarla. “È per questo che a tutti e due gli incontri saranno presenti oltre a me, Valentina Merzetti, l’altra psicologa del Co.As. It. e Gaia Mainini, la nostra Assistente Sociale per i giovani.” Il secondo incontro, idealmente la continuazione di quello fatto in rete, sarà dal vivo. “Sabato 1 aprile organizzeremo un australianissimo barbecue!” - ci annuncia con entusiasmo Marco- “Ovviamente qui la dimensione sociale prevarrà. Ma questo non significa che non ci saranno opportunità per scambiarsi strategie ed esperienze vissute e anche, da parte nostra, per fornire informazioni pratiche sul come farsi dei nuovi amici. Infatti uno dei problemi emersi parlando con i nuovi arrivati è quanto questi siano colpiti dalla vastità di Sydney, vastità che può acuire il senso di isolamento. Questa vastità significa che non esistono luoghi di aggregazione a cui come italiani, soprattutto se viviamo in città medie e piccole siamo abituati: bar, piazza, circoli... Ma siccome non ci sono i bar in cui incontrare gli amici non significa che non ci siano altri punti di aggregazione, ci sono eccome! Solo che sono diversi. Per cui durante entrambi gli incontri verranno fornite informazioni pratiche su possibili luoghi d’incontro anche virtuali, siti web, eventi da sfruttare per fare nuove amicizie e consolidare quelle che già si hanno.” Spesso sono le piccole cose che ci aiutano a vincere quella sensazione di isolamento come lo stare in contatto, l’informarsi. Organizzazioni come il Co.As.It. possono aiutare anche in questo.

Per ulteriori informazioni su queste iniziative potete contattare il Settore consulenza psicologica del Co.As.It. allo 02/95640744 o via email: Marco.Zangari@coasit.org.au

Il Rinascimento

Il primo “Made in Italy”



Sul finire del 1300 in Italia l'epoca dei Comuni è ormai terminata. I continui litigi fa le varie famiglie comunali, le lotte intestine per il potere, i conflitti costanti tra una nobiltà comunale e una nuova classe dirigente degli artigiani e mercanti, di chi insomma la ricchezza se l'era creata lavorando (la borghesia) e non l'aveva ereditata, avevano messo in ginocchio queste istituzioni che tanto avevano fatto per far uscire l'Italia dall'arretratezza del Medioevo. I cittadini erano stanchi e come sempre quando non si vedono alternative la gente si mette a cercare l'uomo forte. Vecchio vizio italico. Ecco che allora il popolo si affida a dei “Signori”, che diventano poi i padroni quasi assoluti dei comuni e alla loro morte affidano il bastone del comando ai loro figli. Fu così che i Comuni divennero Signorie. Certo, formalmente spesso questi Signori venivano insigniti di questo titolo dall'imperatore, il Sacro-Romano Impero esisteva ancora, eccome, ma sostanzialmente aveva rinunciato all'Italia e quindi questi Signori potevano comportarsi come veri e propri

monarchi. Alcune signorie non si svilupparono troppo e non andarono territorialmente oltre le mura delle città comunali. Altre invece si espansero divenendo piccoli e a volte anche grandi stati, come il Ducato di Milano (sotto i Visconti e gli Sforza), la Repubblica di Venezia e la Repubblica di Firenze, retta dai Medici. Poi c'era lo Stato della Chiesa, retto dal Papa che pur non avendo un immenso territorio in virtù del suo potere religioso faceva e disfaceva a suo piacimento. Al sud c'erano due Regni, quello di Napoli e di Sicilia riunitisi poi sotto la corona degli Aragonesi. Appare, sempre in questo periodo un ducato, al confine tra la Francia e la Svizzera che farà tanto parlare di sé nei secoli successivi, il Ducato Sabauda, sotto i Savoia, i futuri Re d'Italia. Ora, tanto per cambiare, altro vizio italico, tutti questi stati, staterelli e granducati sono in guerra tra loro, chiamando in soccorso i vari potenti dell'epoca, perché questo è periodo nella storia d'Europa in cui si cominciano a formare le nazioni come la Francia, la Spagna, l'Inghilterra. E tutti questi

stati sono estremamente interessati all'Italia, tutti sembrano volere un pezzettino dello stivale. Rivalità e guerre non portarono però a un vincitore e alla fine i poteri coinvolti decisero per una tregua. Siamo nel 1455 e con la Pace di Lodi le rivalità e ambizioni dei contendenti (nel caso specifico era in corso una guerra tra Venezia e Milano) vengono messe a tacere e per quarant'anni la penisola sarà in pace. Visto che nessuno era riuscito a vincere si decide di mantenere le cose come stanno, lo status quo, come avrebbero detto gli antichi romani.

Oltre i confini italiani, le cose invece si stanno trasformando rapidamente. Il cambiamento lo portò la popolazione turca e mussulmana degli ottomani che già nei primi anni del 1300 erano usciti dalla regione dall'Anatolia per conquistare il mondo. E una parte del mondo la conquistarono facendo infine propria Bisanzio capitale dell'Impero Bizantino, l'erede di quello romano in oriente. Siamo nel 1453. Da allora e per secoli, i turchi furono lo spauracchio di tutt'Europa, il grande "bau bau", giungendo a minacciare Vienna nel 1683. La conquista ottomana di quello che rimaneva dell'Impero Bizantino ebbe conseguenze di portata storica perché bloccò le strade commerciali verso l'oriente e i suoi prodotti di cui l'occidente era tanto ghiotto: sete e spezie soprattutto. Occorrevano nuove vie commerciali e dovevano essere trovate via mare. Iniziano dunque, per bisogno più che per altro, le grandi esplorazioni che porteranno alla scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo.

Quel fenomeno culturale che chiamiamo Rinascimento si colloca in questo contesto storico e accade nelle città, nelle signorie che erano diventati man mano luoghi in cui si concentrava un'enorme ricchezza abitati dal popolo certo ma anche da nobili e borghesi, gente che faceva soldi e li faceva fare. E con la ricchezza e il benessere cresceva la voglia del bello, aumentava il tempo libero e la necessità di riempirlo con cose come le letture e gli spettacoli ed appariva il desiderio di far vedere quanto si era potenti, da cui la necessità di vivere in bei palazzi e di erigere chiese e monumenti che aumentassero lo status del potente locale. Ecco allora che le corti rinascimentali si riempiono di artisti, pittori, scrittori e architetti che sotto la protezione e grazie alle generose sovvenzioni dei signori possono

liberamente creare. Tutto comincia sotto i Medici a Firenze, ma poi questo movimento si espanderà in tutt'Italia riempiendo di bellezza il nostro Paese: quadri come il Cristo Morto del Mantegna o la Gioconda di Leonardo, statue come il David di Michelangelo e in architettura la facciata della basilica di San Miniato al Monte a Firenze, Palazzo Farnese o la Volta della Cappella Sistina, sono tutti capolavori nati durante il Rinascimento. E osservandoli, questi capolavori italiani si può capire cosa è stato il Rinascimento. Sino alla fine del 1300 al centro del mondo c'era Dio, il Dio Cristiano. L'uomo era un'appendice del divino, completamente nelle sue mani: il mondo e tutte le sue creature erano per l'uomo medievale, create da Dio e ogni cosa dipendeva da lui. Si potrebbe quasi dire, e chiediamo venia per il paragone un po' azzardato, che se Dio era Geppetto, l'uomo era Pinocchio. Puparo e pupo, questa era la relazione dell'uomo col divino. Con il Rinascimento le cose cambiano radicalmente. Non che l'uomo rinascimentale non fosse religioso, non credesse in Dio. Piuttosto si vedeva fatto a Sua immagine e somiglianza, a Lui simile e dunque importante. Per capire questo concetto basta visitare la Cappella Sistina e guardare la Creazione di Adamo di Michelangelo. In questo capolavoro di tutti i tempi Dio e l'uomo si toccano, sono uguali nelle fattezze. L'uomo nel Rinascimento è al centro del mondo, può vivere pienamente la vita, può fare, creare, dirigere la sua esistenza a seconda dei propri desideri e bisogni, anche quelli carnali, e infatti la pittura è tutt'un fiorire di nudi, diciamolo, alquanto realistici, che ritraggono il corpo umano per quello che è. Tutta la società è toccata da questo vento di novità. Cambia il ruolo della donna per esempio, almeno delle donne che venivano dalla nobiltà e dalle classi più ricche. Le donne cominciano a ricevere un'educazione. Fiorisce la moda, il voler apparire ed essere ammirati, mentre nel medioevo l'ideale femminile era quello della donna umile. Le donne curano in modo particolare il loro aspetto, dal colore della pelle sino a quello dei capelli che la moda prescrive dover essere biondi. Personaggio femminile emblematico del Rinascimento fu la bellissima Lucrezia Borgia, figlia illegittima di un Papa, che al suo terzo matrimonio si sposò con Alfonso I d'Este, Duca di Ferrara, Modena e Reggio Emilia, astutissima politica e diplomatica al punto che il Duca, che pare

fosse stato alquanto riluttante a sposarla all'inizio, era uso affidargli la conduzione politica e amministrativa del Ducato quando doveva assentarsi da Ferrara...niente di più lontano dall'ideale di donna medievale che doveva essere virtuosa e stare a casa a badare alla famiglia.

Anche le scienze subirono un impulso da questo nuovo clima. Perché per l'uomo rinascimentale la vita era piacere ma anche scoperta, conoscenza, studio della natura. Di questi anni sono le scoperte delle armi da fuoco e della stampa e sempre in questo periodo si comincia a studiare seriamente il corpo umano (Andrea Vesalio fu uno dei primi a studiare i cadaveri dissezionati) e l'universo.

Fu il Rinascimento un periodo d'oro per il nostro Paese, non eravamo uniti ma eravamo importanti. Praticamente il Rinascimento sorse in Italia e la maggior parte dei suoi capolavori si trovano nel nostro Paese. Poi questo movimento si espanse a macchia d'olio in Europa. Ma le idee originarie furono nostre. La

società rinascimentale comincia a declinare nel sedicesimo secolo. I turchi avevano bloccato la via della seta che collegava l'occidente all'oriente e le Americhe erano state scoperte. Piano piano il Mediterraneo, e con esso la penisola italiana persero d'importanza e cominciarono ad acquisire potere le grandi nazioni europee che si andavano appena formando: per noi in particolare Francia e Spagna, che era stata da poco definitivamente liberata dagli arabi. Al termine del Rinascimento, gli Stati italiani perdono definitivamente la propria autonomia politica, passando in gran parte sotto il dominio diretto o indiretto della monarchia spagnola, ad esso si sottraggono solo la Repubblica di Venezia e il Ducato di Savoia.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal Indro Montanelli e Roberto Gervaso, L'Italia dei secoli d'oro. Il Medio Evo dal 1250 al 1492, Milano, Rizzoli, 1967 e Indro Montanelli e Roberto Gervaso, L'Italia della Controriforma (1492-1600), Milano, Rizzoli.

Il Co.As.It. è qui per te!

Il programma per la salute mentale del Co.As.It. si rivolge specificamente alla comunità italiana

I nostri psicologi forniscono servizio di counselling gratuito e confidenziale.

**Per ulteriori informazioni,
si prega di contattare il
numero 9564 0744**



coasit.org.au

Fisioterapia

Un nuovo servizio del Co.As.It.



La fisioterapia è scienza antica. Già nell'antica Grecia, due medici famosissimi, Ippocrate e Galieno consigliavano per alcuni problemi massaggi ed addirittura idroterapia, le cure con le acque. Le cose divennero scientifiche quando nel mille e settecento si cominciarono a studiare le ossa, in quell'epoca infatti nacque l'ortopedia. Come disciplina la fisioterapia moderna nasce in Svezia e Francia tra il mille e settecento ed il mille e ottocento ed oggi è insegnata in tutte le università del mondo.

La sua utilità è indubbia e i suoi benefici considerevoli, incluso per gli anziani. La terza età è uno stadio della vita in cui inevitabilmente ci si ritrova ad affrontare i primi segnali di debolezza del nostro corpo e le zone interessate principalmente dagli effetti della vecchiaia sono le ossa, le articolazioni e i muscoli; tutte componenti fondamentali per il sostegno del nostro corpo, per la nostra capacità di camminare. Il risultato dell'usura o del decadimento di queste parti può passare dalle semplici infiammazioni alle fratture, fino ad arrivare all'immobilità vera e propria. Tra i benefici più ovvi della fisioterapia c'è il suo valore preventivo, evidente nel caso delle cadute. Le cadute sono un grosso problema per gli anziani anzi la causa principale di incidenti tra questa fascia della popolazione. E questo non solo perché le cadute possono essere dolorose ma perché rendono l'anziano insicuro, lo costringono spesso a letto e non

muovendosi, paradossalmente, l'anziano rischia di aumentare la probabilità di cadere di nuovo. Tra le cause maggiori delle cadute tra gli anziani ci sono difficoltà nel mantenere l'equilibrio e i muscoli, che col passare degli anni s'indeboliscono. Per entrambe le cose la fisioterapia può fare tantissimo. Oltre che per il dolore, altra importantissima area d'intervento del fisioterapista.

Assieme alla riduzione del dolore, il rafforzamento muscolare è un altro degli obiettivi principali di questa disciplina ed è il motivo per cui questa può aiutare per problemi come l'incontinenza, con appositi esercizi che rafforzano i muscoli del bacino o anche se si soffre di enfisema. In questo caso (l'enfisema è una malattia che porta a seri problemi di respirazione) il fisioterapista può aiutare migliorando la vostra respirazione che di conseguenza aiuta a liberare le vie respiratorie, rendendo più facile il sonno ma anche riducendo ulteriori effetti dell'enfisema come mal di schiena, riduzione dei movimenti della cassa toracica e delle braccia.

Tra le tecniche principali della fisioterapia vi è tutta una serie di esercizi e manipolazioni che "muovono" muscoli e articolazioni, rendendoli più flessibili e forti. Esercizi e manipolazioni che se praticate con continuità e costanza possono fare molto bene: possono ridurre i dolori più o meno grandi che abbiamo a livello di articolazioni e muscoli (a livello muscolo-

scheletrico per usare il termine giusto), dolorini e dolorette che vengono con l'età e il deteriorarsi dei vari tessuti o il sorgere di problemi di circolazione sanguinea. Tutto questo ragionamento è ancora più valido se si parla di artrite ovvero un irrigidimento o rigonfiamento delle articolazioni spesso doloroso.

Altra funzione, sottostimata, del fisioterapista è quella di valutare il nostro livello di salute dal punto di vista muscolo-scheletrico e quindi consigliare il livello di esercizio fisico adatto o portarci ad un punto in cui potremo ricominciare a fare attività fisica con conseguenze molto positive per il vostro cuore e, potenzialmente, per il vostro peso.

Se abbiamo problemi alle articolazioni, alle ossa o ai muscoli parliamone dunque col nostro medico e se è il caso prenotiamo delle visite con un fisioterapista di fiducia. La fisioterapia è per sua natura una scienza dolce, gentile che non forza e prende le cose con calma. Non a caso il termine deriva dall'unione di due parole che in greco antico significano "naturale" e "terapia" ovvero cura. A volte bastano infatti piccoli esercizi, da svolgere con l'aiuto di un professionista ma anche a casa da soli, per salvaguardare la propria salute.

Il Programma federale di assistenza domiciliare (Commonwealth Home Support Program-CHSP) è un'iniziativa del governo australiano rivolta agli ultrasessantacinquenni. Il CHSP include sedute domiciliari di fisioterapia per chi ne ha i requisiti. Al cliente verrà richiesto un contributo di 15 dollari a seduta.

Coloro interessati a usufruire del trattamento

fisioterapistico incluso nel programma CHSP devono contattare il servizio di Myagedcare, richiedendo una valutazione per determinare la loro idoneità. La richiesta di valutazione può essere fatta online attraverso il sito Myagedcare.gov.au o telefonando al numero del servizio: 1800 200 422. Volendo potete utilizzare il Servizio Interpreti Telefonico (Translation and Interpreting Service): 131450.

Se il richiedente è riconosciuto come idoneo allora potrà usufruire del servizio e gli verrà dato un "codice numerico", in inglese referral code.

A questo punto il richiedente potrà volendolo chiamare il Co.As.It. per organizzare il servizio. Il referente al Co.As.It. è Vincenzo Cositore, Assistente Sociale. Vincenzo lavora i lunedì, martedì e mercoledì ed è raggiungibile via email (vincenzo.cositore@coasit.org.au) o via telefono: 02 95640744.

Per il momento questo servizio è operativo nelle zone ovest di Sydney vicino al centro: Strathfield, Canada Bay, Leichardt, Marrickville, Earlwood, Campsie, Belmore, Stanmore. Per ulteriori informazioni sulle zone e sul servizio in generale potete rivolgervi a Vincenzo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it

Le informazioni contenute in quest'articolo hanno un valore informativo generico ma non sono assimilabili ad un consiglio medico personalizzato per il quale si consiglia di rivolgersi ad un operatore sanitario competente.



Cercate un po' di socializzazione?

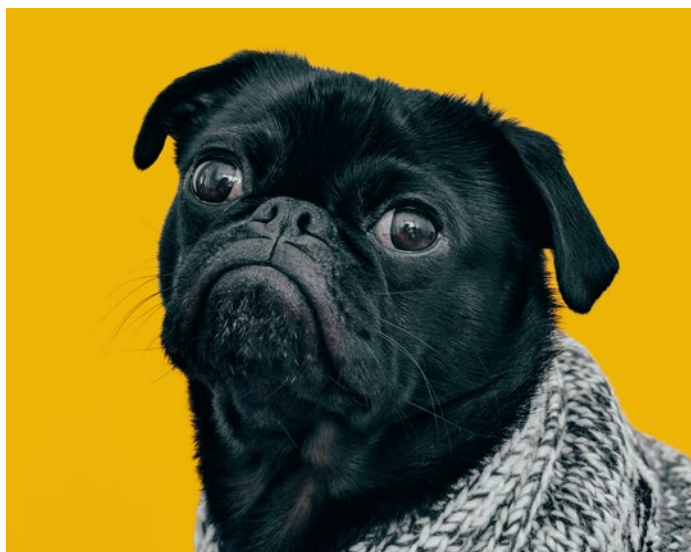
Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744



coasit.org.au

Curiosità bestiali

Quando il mondo animale sorprendendoci
c'insegna qualcosa su noi stessi



Il mondo animale non finirà mai di stupirci con le sue meraviglie. Certo, ogni specie è diversa e ha le sue peculiarità spesso distantissime dalle nostre come esseri umani. Ma nonostante le evidenti differenze tra noi e “loro”, i bisogni base sono spesso gli stessi e, nel caso di certe specie più vicine a noi, più evolute, pure le emozioni si somigliano. Chiunque abbia un cane in casa sa bene che i nostri amici a quattro zampe possono essere tristi, felici, stressati. Proprio come noi.

Per esempio, molte specie si prendono cura gli uni degli altri, gli scimpanzé si prendono cura delle ferite reciproche schiacciandoci sopra degli insetti. Soluzione che ha una certa scientificità per il suo potere antibiotico, antivirale e in alcuni casi pure antidolorifico e antinfiammatorio. Come noi gli animali sentono il bisogno di proteggersi e ogni specie lo fa a suo modo. Per esempio, le rane di vetro che vivono in Ecuador (Sud America) hanno la pelle trasparente per cui gli si possono vedere gli organi interni. Vera e propria debolezza direte voi. Ma in realtà non è così. Si è infatti scoperto recentemente che quando dormono queste rane diventano praticamente invisibili. Chi invece proprio non ha bisogno di nascondersi sono i maestosi ippopotami che possono raggiungere i mille e cinquecento chili di stazza. Infatti l'ippopotamo quando sente il pericolo non scappa ma spruzza

sterco nell'aria per marcare il suo territorio e più il pericolo è vicino più sterco spruzzano. Efficace sicuramente ma forse non troppo elegante.

Strani sono anche i modi di riconoscersi delle varie specie. Sempre i nostri amati cani ci insegnano che certi animali si riconoscono tramite l'odore. Ma certe specie esagerano proprio. Pensate che i delfini assaggiano la loro pipì. È questa una nuova scoperta, dell'anno appena passato. Finora si credeva che i delfini si riconoscessero mediante i loro caratteristici fischi. Ma a quanto pare non basta. Per riconoscersi usano anche il gusto, diciamo così.

E poi ci sono i comportamenti bizzarri di cui non comprendiamo la logica e le scoperte che rivoluzionano il nostro modo di vedere le varie specie ed anche, di riflesso noi stessi. Tra i primi citiamo il polpo femmina. Ora, molte specie animali muoiono dopo che si sono riprodotte. Ma le mamme polpo fanno qualcosa di ancora più singolare. Quando le uova stanno per schiudersi smettono di mangiare e cominciano a farsi del male, tipo si strappano la pelle, vanno volutamente a sbattere contro gli scogli ed addirittura si mangiano i tentacoli. Concentrandosi invece sulle scoperte che rivoluzionano il nostro modo di vedere le varie specie ce ne sono un paio recenti veramente stupefacenti. La prima riguarda i corvi, uccelli

che pare siano molto più intelligenti di quello che si pensava e che hanno un quoziente intellettivo paragonabile a quella di un bambino di tre, quattro anni, che li pone al di sopra di scimmie notoriamente “intelligenti” come i macachi. La seconda scoperta riguarda un superpotere posseduto dalle api di cui non si sapeva nulla. Ebbene, le api viaggiando in sciame possono produrre tanta elettricità quanto quella di un temporale, giungendo addirittura a cambiare il tempo vicino all'alveare.

Il nostro modo di vedere gli animali è profondamente influenzato da come vediamo noi stessi e la relazione tra noi esseri umani. Un esempio lampante di questo è la credenza che in natura, il genere dominante, il più forte, quello che costringe l'altro genere a fare quello che vuole sia sempre quello maschile. Per secoli scienziati e gente comune l'hanno pensata così. In realtà non c'è niente di più sbagliato, in molte specie sono le femmine il sesso forte. A volte questo dominio della femmina sul maschio è esercitato con la pura forza. In alcune specie le femmine sono semplicemente più grosse dell'uomo. Tutto qua. È questo il caso delle iene o in specie veramente strane come le talpe glabre, talpe praticamente senza peli che vivono nelle zone desertiche dell'Africa occidentale. Ma in altri casi le femmine dominano comunque e non è una questione di stazza ma di furbizia e coraggio. Ne sono un esempio tipico i lemuri del Madagascar. Tra i lemuri la stazza dei due sessi è la stessa. Questi animali vivono in gruppo e la femmina dominante vive con i figli e un paio di maschi che sono schiavizzati continuamente: debbono lasciare il posto migliore sui rami, quello più soleggiato. Pensate che i malcapitati

non possono neanche mangiarsi in santa pace il loro frutto preferito, quello del baobab (che da gustare proprio facile non è data la sua scorza durissima) che arriva la femmina, gli dà uno scappellotto e se ne va via con il frutto. Altre volte invece le femmine per imporre la loro volontà si fanno furbe. Una strategia praticata da diverse specie, leoni marini e leoni delle savane tra le altre, è quella di fare cuccioli con più maschi, evitando così che i maschi uccidano i cuccioli, pratica abbastanza comune tra molte specie. Le leonesse, marine e non, dimostrano così un istinto materno formidabile. Pensate che durante il periodo fertile le leonesse “amoreggiano” anche cento volte con più maschi. Anche alcune specie di uccelli praticano questa strategia e la cosa sorprende perché di solito i volatili sono pensati come una specie monogama, in questo molto simile a noi esseri umani. In realtà anche questa pare una credenza sbagliata. Oggi sappiamo che in almeno il novanta per cento delle specie aviarie le femmine producono uova che possono avere padri diversi. Addirittura c'è una specie, che vive in Australia, lo scricciolo azzurro superbo che lo fa di nascosto. All'alba le femmine fuggono di nascosto dal nido e amoreggiano con i maschi del vicinato. La conseguenza è che oltre sette uova su dieci in una nidata hanno un padre diverso da quello diciamo così ufficiale! In altre specie addirittura il maschio viene semplicemente usato per fare le uova che poi vengono accudite nel nido da due femmine. Direi che il mondo animale ha molto più da insegnarci sull'eguaglianza ed i diritti delle donne di quanto avevamo sospettato sinora.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.lastampa.it



È tempo di prenderci cura di te

Co.As.It. è l'ente leader nell'assistenza domiciliare agli anziani in NSW.

Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744



coasit.org.au

Michelangelo

Il maggior genio del rinascimento

“E ben debbo io osservarvi che il mondo ha molti re e un sol Michelagnolo”

Pietro Aretino



Michelangelo Buonarroti nasce a Caprese, piccolo paese ancora esistente in provincia di Arezzo il sei di marzo del 1475. Visse per ben ottantanove anni, non male per l'epoca, ed è l'artista che creò tra le più grandiose e belle opere dell'arte occidentale. Ne creò tantissime e in quest'articolo solo su alcune ci soffermeremo. Il Buonarroti nasce da una famiglia nobile fiorentina. Siamo in pieno rinascimento e Firenze è sotto il dominio dei Medici, banchieri potentissimi, promotori delle arti e legati a doppio filo con lo Stato Pontificio, altro grande superpotere dell'epoca, cui i Medici diedero numerosi Papi. Ma nobile all'epoca non significava necessariamente ricco e i Buonarroti erano nobili decaduti, non poveri ma sull'orlo della povertà. E infatti il giovane Michelangelo, cui coprì subito un talento per le arti figurative, venne messo prontamente a bottega a guadagnare qualche soldo. Nel frattempo la famiglia si era trasferita a Settignano, il paese del marmo e degli scalpellini.

Alla bottega del famoso pittore di ritratti fiorentino, il Ghirlandaio, il giovane artista si fece subito notare al punto che intorno al 1488, ben consigliato da un altro apprendista, comincia a frequentare il Giardino di San Marco, una specie di scuola per artisti talentuosi sostenuta economicamente da Lorenzo il Magnifico, allora signore di Firenze. Presso il Giardino di San Marco il Buonarroti mostra un altro considerevole talento che tanto lo aiuterà nella vita, la capacità di essere ben voluto da chi conta. Prova ne è che Lorenzo il Magnifico stesso si prende a cuore questo ragazzino appena quindicenne e praticamente lo adotta, mettendolo a contatto con tutte le più grandi personalità politiche e artistiche dell'epoca che tanto gli furono utili in futuro per la carriera. Alla morte di Lorenzo il Magnifico la situazione in città diventa complicata politicamente e Michelangelo, sempre un grande opportunista, pensa bene di scappare e lasciando per la prima volta Firenze, va

a Bologna a completare la sua formazione artistica prima di ritornare a Firenze. A questo punto dobbiamo parlare del celeberrimo “imbroglio del Cupido” un episodio non proprio edificante della biografia dell’artista ma che tanto dice sul suo carattere, anche se alcuni dubbi sulla sua veridicità esistono. Ebbene, un lontano parente di Lorenzo il Magnifico, tal Lorenzo di Pierfrancesco, commissionò all’artista la scultura di un Cupido Dormiente, il Rinascimento fu un’epoca in cui tutto ciò che era antico (romano e greco) andava molto di moda. Pare che il Michelangelo lavorandoci un po’ sopra per invecchiarla cercò di vendere il Cupido come antica statua romana a un cardinale. Il cardinale ci cascò inizialmente ma presto comprese l’inganno e pur furioso volle conoscere l’abile contraffattore. E fu così Michelangelo giunse a Roma, il due giugno del novantasei precisamente, ad appena ventun anni. In questo primo soggiorno romano il genio michelangiolesco produsse il suo primo grandissimo capolavoro, quella Pietà che si può oggi ammirare a San Pietro. Una statua in cui una Madonna che sembra (come in effetti lo era) una ragazzina accoglie tra le sue braccia, in maniera pura, delicata e composta suo figlio morente. Il corpo di Gesù sembra non soffrire, pare anzi sereno, pronto ad essere accolto tra le braccia del Padre. Non c’è dolore in questo capolavoro e questa cosa colpì enormemente i contemporanei dell’artista. La Pietà fa di Michelangelo una vera e propria star dell’epoca. Nel 1501 l’artista torna a Firenze e appena rientrato gli viene affidato il compito di scolpire un David (il giovane pastore che sconfisse il gigante Golia) da mettere nel duomo. Impresa non facile perché sul pezzo di marmo da cui doveva uscire la statua ci avevano lavorato altri due scultori. Ma questo non fermò il Buonarroti che in tre anni completò l’opera. Quando la videro i fiorentini ne compresero immediatamente la grandezza, Michelangelo fu decisamente un artista che non dovette aspettare la morte per essere compreso. La Signoria decise che questo “gigante”, come fu subito chiamato, doveva diventare il simbolo di Firenze e la statua fu messa nel centro della città, in Piazza della Signoria. Addirittura venne istituita un’apposita commissione per decidere dove metterla di cui fecero parte artisti come il Ghirlandaio (il vecchio maestro dell’artista) e Leonardo da Vinci che non era proprio in buoni rapporti con il Nostro e che infatti votò per una

posizione defilata del David, sotto una nicchia nella Loggia della Signoria. Dopo il David Michelangelo aveva così tanto potere che praticamente poteva fare quello che voleva. Al punto che quando Agnolo Doni, un ricco mercante di stoffe, gli commissionò un dipinto e, non soddisfatto, cercò di pagarlo meno del prezzo pattuito, l’artista (che era famoso per i suoi eccessi d’ira) si riprese l’opera esigendo un prezzo doppio che il mercante pagò all’istante. Quando Michelangelo tornò a Roma era al potere Giulio II, un Papa ambizioso che voleva assolutamente far ritornare la città ai suoi antichi fasti tramite un fitto programma di opere d’arte. L’impresa che il Papa affidò all’artista era cosa da far tremare le vene ai polsi: la decorazione della volta della Cappella Sistina che si era crepata. Michelangelo fino ad allora era più conosciuto come scultore che come pittore ma era abbastanza ambizioso per accettare la sfida e portarla a termine, coinvolgendo nell’impresa i più validi artisti dell’affresco fiorentini. Lo straordinario affresco venne inaugurato la vigilia di Ognissanti del 1512. Qualche mese dopo Giulio II moriva. Nel sedici Michelangelo ritorna a Firenze dove vivrà per parecchi anni lavorando per i Medici, durante la breve stagione per la Repubblica fiorentina e poi di nuovo per i Medici: l’artista fu un fervente repubblicano ma quando si trattava di lavoro era pronto a cambiar padrone purché ben pagato, i soldi per lui furono sempre importanti, retaggio forse dell’infanzia di costrizioni economiche. Nel trentaquattro, infastidito dal regime tirannico instaurato a Firenze dal Duca Alessandro, torna a Roma dove si mette a lavorare per Clemente VII, che gli affida il Giudizio Universale, un altro capolavoro, un altro motivo per cui la gente viene in Italia e fa tappa a Roma. L’affresco all’epoca fece un certo scalpore: non è una rappresentazione serena del Giudizio, anche i santi sembrano spaventati e poi non hanno l’aureola, Gesù è senza barba e, ciliegina sulla torta, i nudi e le pose di alcune sante sono sconvenienti, particolarmente di Caterina d’Alessandria che invece secondo la tradizione doveva essere bella e pura. Dopo la morte dell’artista si arrivò al punto di provvedere al rivestimento dei nudi e alla modifica delle parti più sconvenienti. Negli ultimi decenni della sua vita l’artista abbandonò la pittura e si concentrò sull’architettura (ebbene sì, il Michelangelo aveva anche questo talento) e la scultura, suo

primo e più grande amore. In architettura, tra le altre cose, completa la facciata ed il cortile di Palazzo Farnese e progetta Porta Pia, la porta da cui entreranno oltre trecento anni dopo le truppe sabaude per prendere Roma e completare l'unificazione d'Italia. In scultura scolpisce per la sua tomba la Pietà Bandini in cui, pare, abbia inserito un proprio autoritratto e qui il contrasto con la Pietà scolpita tanti anni prima non può essere più spiccato. Nella Pietà Bandini il dolore si sente e la morte è ben presente nei volti e nei corpi dei personaggi. Deve essere stata un'opera scolpita con la tristezza negli occhi e la stanchezza della vecchiaia nelle mani. Michelangelo doveva sentire la fine vicina e in un momento d'ira (abbiamo già parlato del suo carattere irascibile) l'artista frantuma il braccio e la gamba sinistra del Cristo, e pure la mano della vergine. L'opera fu completata da altri. Siamo nei primi

anni cinquanta del 1500. Michelangelo muore quattordici anni dopo nel 1564 a Roma nella sua casa in Piazza Macel de' Corvi. In casa c'è poco o nulla, sostanzialmente la casa di un povero, qualche scultura e poco più. Leggenda vuole che come tutti i meno abbienti dell'epoca Michelangelo dormisse con gli stivali indosso. Ma in una cassa fu trovato un tesoro degno di un principe con cui ci si sarebbe potuto comprare un maestoso palazzo romano dell'epoca. Michelangelo Buonarroti venne sepolto a Santa Croce a Firenze in un sepolcro creato da un altro grande del Rinascimento, Giorgio Vasari. Appoggiate sulla tomba ci sono tre statue che rappresentano le tre arti che rapirono l'anima di questo grande genio: la pittura, la scultura e l'architettura.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: www.wikipedia.it

Fatti sentire!

La tua opinione è molto importante per noi. Tutti i complimenti, i suggerimenti e i reclami sono trattati con rispetto e utilizzati per migliorare ed evolvere il nostro servizio.

Puoi presentare il tuo feedback chiamando il numero **9564 0744**, inviando un'email all'indirizzo **info@coasit.org.au** o visitando il nostro sito web.

coasit.org.au



Camminare per tenere allenato il cervello

Anche con le racchette da neve

“

Il viaggiatore più veloce è colui che va a piedi

Henry David Thoreau

”



È da tutti e da sempre ritenuta l'attività fisica più indicata per gli anziani. La più semplice e per certi versi, banale: camminare. Attività fisica che ha benefici non solo su muscoli, articolazioni, cuore, ma anche sul cervello perché previene il declino cognitivo. Per decadimento cognitivo e mentale si intende

il fatto che spesso con l'avanzare dell'età il nostro pensiero si fa "lento", più faticoso, avvertiamo che non siamo più svegli e attivi mentalmente come prima, che ci scordiamo le cose. In alcuni casi questo declino cognitivo può essere così pronunciato che ci impedisce di svolgere le normali attività quotidiane o le

rende degli ostacoli molto faticosi da superare.

Ma come si manifesta il declino cognitivo? Cosa ci succede? Cominciamo col dire che il decadimento può essere lieve per cui la compromissione della memoria è minima con piccole dimenticanze che possono creare qualche difficoltà individuale senza ripercussioni sulla vita quotidiana. Stiamo parlando di un qualcosa legato al normale passare del tempo.

Altre volte però il declino cognitivo continua e procede verso disturbi più gravi e invalidanti per cui la persona manifesta una sempre maggiore difficoltà di concentrazione, si distrae facilmente, fa fatica ad organizzare anche le cose più semplici. Le cose possono diventare ancor più gravi. Per esempio, la persona può sentirsi molto confusa al punto che in situazioni di gruppo, quando c'è molta gente e tutti parlano allo stesso tempo, ci si può sentire completamente persi. In altri casi si deteriora l'uso del linguaggio sia quello parlato che quello scritto.

Da tempo la scienza si sta interrogando sui legami tra camminare, l'attività fisica in generale, ed il declino cognitivo. Vari studi hanno messo a confronto gruppi di persone anziane tenute, diciamo così a riposo, con altre che per giorni e giorni sono state portate a camminare almeno una volta al giorno. Ebbene i risultati di queste ricerche dimostrano che oltre a fare ben sia all'umore che psicologicamente, camminare aiuta anche il ragionamento e la memoria. Non si tratta solo di benefici fisici dunque. Si certo, sappiamo che camminare significa mettere in moto tutto l'apparato scheletrico (ossa, muscoli, tendini), e quindi di riflesso tutto il sistema circolatorio. Ma non solo dunque. Camminare fa bene al morale, aiuta a sentirsi meglio ed ossigena tutti i tessuti, compreso quindi il cervello. Basta camminare almeno mezz'ora al giorno e in modo veloce, a tutte le età, ed ecco che aumenta il numero dei neuroni del nostro cervello. I neuroni sono le cellule del cervello e più sani e attivi sono e meglio la nostra memoria e la nostra capacità di ragionamento funzionano. I neuroni trasmettono impulsi, "parlano" si potrebbe dire, gli uni con gli altri, ed è grazie alla circolazione di quest'impulsi che ragioniamo, ci muoviamo, ricordiamo, proviamo sentimenti. Ebbene recenti studi

hanno dimostrato che camminare agevola il passaggio dei messaggi elettrici tra i vari neuroni. In pratica: l'attività fisica in generale ma in particolare il camminare, rendono più semplice e veloce la comunicazione tra le cellule del cervello. Questo migliora ogni attività cerebrale, compresa la memoria e combatte quindi il declino cognitivo.

Se si è particolarmente in salute e magari ci si sente anche sportivi allora si potrebbe provare il "Nordic Walking"; una disciplina molto in voga in questi ultimi anni in cui si utilizzano sia le gambe che i muscoli della schiena e delle braccia. In pratica, si tratta di una camminata in cui le braccia spingono in modo opposto ed alternato rispetto ai piedi con l'aiuto di appositi bastoni. Pensate che quando si pratica la camminata nordica (è questa la traduzione italiana) si mette in moto circa il novanta per cento dei muscoli del corpo. Proprio perché non è una camminata normale ma ha movimenti simili allo sci di fondo, questo sport ci fa consumare molto più ossigeno di una camminata qualsiasi, accelerando la frequenza cardiaca e il consumo di energia di circa il venti per cento. Con un vantaggio aggiuntivo per gli anziani: l'utilizzo delle bacchette obbliga la persona anziana a camminare dritto, assumendo dunque una postura più corretta di quella abituale che vede le persone della terza età tendenzialmente ingobbirsi in avanti. Gli esperti ci dicono anche che questo sport può ridurre i sintomi di dolore al collo e alle spalle, scioglie infatti le contrazioni in queste zone del corpo con benefici notevoli anche per la cervicale, e quindi può anche essere utilizzato durante la riabilitazione.

Certo bisogna imparare il modo giusto di farlo, come abbiamo detto non si tratta di una normale camminata. Ma se fatto correttamente ha dei vantaggi notevoli. Lo si può praticare quando e dove si vuole. Sulle strade, nei parchi, in spiaggia, nei boschi. I movimenti che si fanno sono completamente naturali. È poi uno sport adatto a tutti e l'uso dei bastoncini aiutano nell'esecuzione dei movimenti facendoci sentire più forte e agili.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito web www.anziani.it

Le spezie

Non solo condimento: storia, curiosità e proprietà nutritive



Ci sono cibi ed ingredienti che ci affasciano come umanità, che ci ammaliano. Tra questi ci sono sicuramente le spezie cui nel corso della storia sono stati attribuiti poteri quasi magici. In epoca antica l'uso delle spezie era ampiamente diffuso tra gli Egizi. Già duemila e seicento anni prima di Cristo cibi molto speziati venivano forniti agli schiavi che lavoravano alla costruzione della piramide di Cheope. E a ben ragion, la costruzione della piramide di Cheope, la più antica tra le sette meraviglie del mondo, fu un'impresa che si può definire come ciclopica: la piramide è fatta da due milioni e trecentomila blocchi, ciascuno mediamente del peso di circa due tonnellate e mezzo e pare ci siano voluti oltre vent'anni per costruirla. Alla luce di ciò non dovrebbe stupire che lo scopo di questa dieta a base di spezie era quello di mantenere gli schiavi in forze. Si pensava infatti che l'aggiunta di spezie li proteggesse dalle epidemie. Già all'epoca la maggior parte delle spezie provenivano dall'India. Pure nella bibbia sono citate le spezie! Forse vi ricorderete che il patriarca Giuseppe venne venduto come schiavo a mercanti di spezie e che nel poeticissimo Cantico dei Cantici l'autore paragona la sua amata a diverse spezie. Pare furono i romani antichi i primi a usare le spezie non solo per scopi curativi ma per preservare gli alimenti. Nel Medioevo le spezie erano ricercatissime e per procacciarsele i mercanti viaggiavano attraverso mezzo mondo pur di giungere nelle remotissime regioni dell'Asia, attraverso la mitica via della

seta. Nota di colore, a quell'epoca i mercanti eravamo noi italiani: le repubbliche marinare di Amalfi, Venezia, Gaeta, Pisa, Ancona e Ragusa giocarono un ruolo di primo piano nel commercio delle spezie. Quando cadde l'Impero Bizantino e gli Ottomani bloccarono la via della seta, ne parliamo in questo numero nell'articolo sul rinascimento, il bisogno di continuare a procurarsi le spezie fu tale che gli Europei si misero ad esplorare nuove strade, ed è così che Cristoforo Colombo scoprì le Americhe. Insomma le spezie hanno contribuito non poco allo sviluppo umano e l'incontro tra i popoli

Ma cos'hanno di così prezioso questi ingredienti? Beh, cominciamo col dire che le spezie possono essere considerate a tutti gli effetti il "sale dei cibi". Insaporiscono le pietanze arricchendole di nutrienti importati per l'organismo. Da un punto di vista tecnico le spezie derivano da diverse componenti delle piante: semi, radici, foglie, frutti, corteccia o bacche. L'ideale sarebbe comprare le spezie intere e macinarle a casa. Le spezie in polvere infatti perdono facilmente molto del loro aroma e delle loro proprietà. Essenzialmente le proprietà delle spezie derivano dal fatto che contengono vitamine e sali minerali. Le vitamine sono la componente più diffusa nell'organismo dopo l'acqua. Queste sostanze sono le migliori amiche della crescita, perché il loro compito è fabbricare e rinnovare tutti i tessuti di cui è composto il corpo. Quando parliamo di sali minerali ci riferiamo invece a

cose come ferro, potassio, calcio, magnesio. Non ci danno energia i sali minerali ma sono componenti fondamentali per le nostre ossa ed altre parti del nostro corpo, se vogliamo avere un sangue “sano” per esempio, dobbiamo avere un'adeguata quantità di ferro, pena l'anemia.

Alcune spezie aiutano la digestione perché favoriscono la produzione di saliva ma anche tante altre secrezioni (liquidi semplificando) che produciamo quando digeriamo. Grazie a queste secrezioni digeriamo bene e il cibo viene assorbito velocemente e non sta lì nello stomaco a fermentare. E quando digeriamo bene possiamo assorbire bene il cibo per poi usare l'energia che ci dà in maniera rapida ed efficiente. Tra le spezie che fanno bene al nostro stomaco ci sono la senape e lo zafferano, forse non a caso componente fondamentale del lombardissimo risotto. Altre spezie vengono tradizionalmente legate alla cura di problemi come tosse, raffreddori e malanni respiratori in genere perché aiutano a liberarsi del muco prodotto nei polmoni quando non si sta bene. Sempre la senape è un ottimo sedativo per la tosse. Ma dove le spezie si dimostrano incredibilmente efficaci nel migliorare la nostra salute è nel combattere infiammazioni e batteri nocivi. Ottime per questo scopo tra le spezie “italiane” sono la cannella e i chiodi di garofano e, di nuovo, lo zafferano che tra l'altro pare abbia pure doti antidepressive. La liquerizia ci rivela invece un altro aspetto di alcune spezie,

quello di alleate della dieta. La liquerizia oltre al suo effetto saziante è una di quelle spezie “miracolose” dalle molteplici proprietà. È un potente antinfiammatorio per dirne una ma anche un potente antivirale. Tra le altre spezie dai molteplici poteri vanno citate la noce moscata, il pepe nero che aiuta nella cura dell'acne e della cellulite, il mediterraneo peperoncino che protegge cuore ed apparato circolatorio con possibili effetti antitumorali e l'esotico e misterioso macis, tipico delle Molucche, delle isole indonesiane, tradizionalmente usato per combattere stress, depressione e ansia. Non solo le spezie sembrano poter curare il corpo dunque ma, stando alla tradizione, anche la mente. Insomma, che si tratti di cumino, coriandolo o del più nostrano peperoncino, le spezie possono essere delle ottime alternative al sale marino per insaporire i piatti e sono anche delle grandi alleate per la nostra salute.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.focus.it e www.vitaesalute.it

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire il consiglio individualizzato di professionisti nei campi pertinenti ai temi ivi trattati.



Avete bisogno di aiuto in casa?

**Per saperne di più chiama
il numero: 9564 0744**



coasit.org.au

Cibo

Come evitare sprechi risparmiando



Non tutti lo sanno ma lo spreco di cibo, il non consumarlo buttandolo via è tra i fattori che maggiormente contribuiscono al riscaldamento globale e il cambiamento climatico. Lo spreco di cibo fa male al pianeta. E i numeri sono sconcertanti. Limitandoci all'Australia, ogni anno vengono letteralmente buttate via oltre sette milioni di tonnellate di cibo, di cui il settanta per cento potrebbe essere mangiato. Questo in un mondo dove gli esperti prevedono che circa quarantacinque milioni di persone moriranno di fame quest'anno, concentrate prevalentemente in una manciata di paesi africani. Passando dal mondo alle nostre case ebbene, solo nelle nostre abitazioni vengono sprecate circa due tonnellate e mezzo di alimenti di vario tipo che tradotto in moneta sonante è come se buttassimo letteralmente nella spazzatura sui duemila e cinquecento dollari all'anno: un biglietto in economia per l'Italia o una bella vacanza.

Evitare o perlomeno ridurre tutto questo enorme spreco è possibile e forse, alla luce dei dati di cui sopra anche doveroso. Questo articolo si occuperà del come. Cominciando dando un'occhiata al nostro frigo, sia come oggetto

che in termini di cosa metterci (e non metterci) dentro. Cominciamo col dire che il frigo deve essere alla temperatura giusta, sui tre gradi nella zona frigo e intorno ai meno diciotto nel congelatore. Anche due reparti separati per conservare frutta e verdura aumentano la nostra capacità di non sprecare cibo. Alcuni cibi infatti producono una sostanza chiamata etilene che accelera il processo di maturazione, cibi come mele, banana e avocado. Altri cibi sono invece molto sensibili all'etilene e possono maturare più in fretta. Stiamo parlando di carote, piselli e verdure come il cavolfiore, vari tipi di cavoli, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa, ma anche la senape, il ravanella, la rucola e il rafano. Se non volete che quest'ultimi maturino più in fretta del previsto, teneteli ben separate dai primi. Un altro reparto molto utile da avere in un frigo è quello per formaggi e burri, accorgimento che tra l'altro impedisce a questi prodotti di assorbire odori provenienti da altre parti del frigo.

Nella nostra lotta contro lo spreco è poi necessaria una rinnovata attenzione su quali cibi possono andare dentro il frigo e quali invece sarebbe meglio che stessero fuori. Sorprenderà

qualcuno ma nocciole, noccioline e semi di vario tipo possono tranquillamente vivere in un contenitore ermetico strategicamente piazzato nel nostro frigo. Stesso trattamento può essere riservato alle erbe avvolgendole prima in un fazzoletto di carta leggermente inumidito che ne aumenta la conservazione. Nel freezer invece possono essere tranquillamente messe verdure tipo broccoli e carote, previa cottura al vapore e racchiusi in una di quelle bustine di plastica a cerniera. Pure nel freezer possono andare banana, fragole, mango, papaie e meloni un po' troppo maturi: basta che siano tagliati a pezzettini e messi in un contenitore ermetico. Ci potrete fare degli ottimi frappè!

Due sono invece i cibi da non mettere nel frigo. Il primo di cui vogliamo parlare è il pane. Il pane nel frigo, con tutta quell'umidità si ammuffisce velocissimamente. Lasciatelo fuori il pane, è meglio, ma non in una busta di plastica, mettetelo in una busta di carta in modo possa traspirare. A limite se volete lo potete tagliare a fette e mettere in freezer. E non dimenticate che da un pezzo di pane un po' duro con l'aiuto di un frullatore può uscire fuori dell'ottimo pangrattato, ingrediente essenziale per polpette e cotolette. Il secondo alimento da non mettere nel frigo di cui vogliamo parlare sono i pomodori perché perdono velocemente il loro buonissimo odore, anche in questo caso è bene lasciarli fuori in un contenitore, separati da altri tipi di frutta e verdura.

Anche il modo in cui il frigo viene organizzato e riempito conta ai fini della preservazione del cibo. Un cibo stracolmo non funziona perché l'aria non circola bene e in più i cibi si perdono per poi venire ritrovati mesi dopo in uno stato non proprio piacevole per i nostri occhi e spesso per il nostro naso.

Due parole infine sulla differenza di significato tra "da consumarsi entro il" e "da consumarsi preferibilmente entro il", in inglese "use-by" e "best-before". Distinzione fondamentale ai fini della consumazione del prodotto. Ovviamente cibi con l'etichetta "da consumarsi entro il" vanno consumati entro la data indicata. Può essere rischioso mangiarli dopo. Tutt'un altro discorso vale per quei prodotti con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il". L'aggiunta dell'avverbio "preferibilmente" cambia tutto. In questo caso si intende dire che oltre quella data l'alimento comincia a perdere alcune delle sue proprietà nutritive senza mettere a rischio la vostra salute se lo mangiate. Anche se, come in tutte le circostanze della vita, anche in questo caso va applicato un po' di buon senso, perché una cosa è aspettare un mese prima di mangiare il prodotto un'altra se si aspettano un paio di giorni.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal sito web www.choice.au



IBS
OPEN
DAY

IBS Primary School Meadowbank

Scuola Italiana Bilingue

"Open Day 2023"

- lunedì 15 maggio
- venerdì 16 giugno
- lunedì 28 agosto
- venerdì 3 novembre

Excellence through bilingualism
(02) 9807 2272 | www.ibs.nsw.edu.au



A division of Co.As.It.



Italian NATIONAL BALL 2023

SATURDAY 27 MAY 2023
SOFITEL WENTWORTH SYDNEY
GRAND BALLROOM

YOU CAN PURCHASE TICKETS BY SCANNING THE QR CODE BELOW, OR
CONTACTING CO.AS.IT. ON 9564 0744

