



# PAGINE IN LIBERTÀ

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino –  
Direttore: Marina Boido – Vicedirettore: Alessandro Costanzo – Collaboratori: Gianluca  
Milesi, Paola Berzano – Telefono: 0161/1921040 – Sito internet: [www.avgiatrino.it](http://www.avgiatrino.it) – e-mail:  
[giornalino@avgiatrino.it](mailto:giornalino@avgiatrino.it)

ANNO 30 NUMERO I

MAGGIO 2025



## 35 ANNI INSIEME

L'A.V.G.I.A. (Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici) sezione di Trino domenica 24 novembre 2024 ha festeggiato i 35 anni di presenza a Trino.

Continua a pag. 2

Ragazzi e volontari, con il nostro presidente Don Alberto Colombo, ci siamo dati appuntamento presso la parrocchia San Bartolomeo, per la celebrazione



della santa messa, per ringraziare il Signore di tutti i doni ricevuti negli anni e per ringraziare tutti i volontari e ragazzi: quelli presenti, quelli che ci hanno accompagnato per un tratto di strada, o che sono già nella casa del Padre. Abbiamo anche ringraziato tutte le amministrazioni pubbliche, i parroci e i sacerdoti che ci hanno sostenuto nel tempo.

Al termine della santa messa, i ragazzi e i volontari hanno esposto le loro creazioni, che sono state realizzate nei laboratori di falegnameria, di cucito, di decoupage, di informatica e di creazioni artistiche.

L'anniversario è continuato con un momento conviviale con i ragazzi, le loro famiglie, i volontari e il nostro amato presidente padre Alberto.

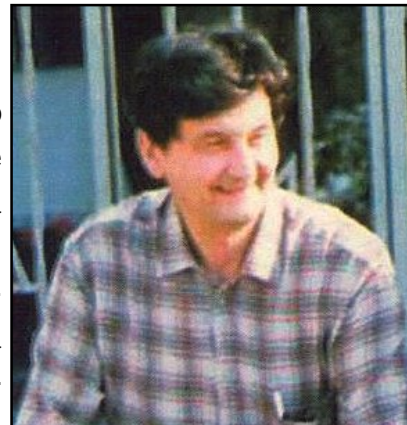
Erano presenti anche Andrea, che



ora abita a Milano, e Paola che ora frequenta un centro diurno a Casale, ma che partecipano sempre volentieri ad alcuni nostri eventi, perchè sono legati a noi da una profonda amicizia.

La giornata si è svolta in semplicità, verità, sincerità e allegria, come sono i nostri ragazzi e com'è lo spirito della nostra associazione.

In realtà l'A.V.G.I.A nacque nel 1975, in un vecchio cascinale alla periferia di Vercelli, fondatore dell'associazione fu Fratel Placido Vidale, marianista con i confratelli Domenico Massa e padre Alberto Colombo, che crearono anche la "Cooperativa di solidarietà Artigiana S. Giuseppe Lavoratore" per dare una



risposta ai problemi economici delle persone disabili, con una forma concreta di inserimento sociale e lavorativo.

Nacquero nuove famiglie: a Tronzano, sotto la guida di Anna Camoriano, instancabile volontaria, si attivarono due centri socio-diurni gestiti da volontari, ed iniziò l'attività lavorativa della Cooperativa "Camminare insieme". Ma anche a Trino i tempi erano maturi per cominciare, questo grazie a Flavio Degasperì, un piccolo uomo, ma dotato di un cervello fino, di un entusiasmo vulcanico e di un cuore grande. Con la sua carrozzina si sentiva libero di muoversi, di lottare, di incontrare, ma era preoccupato per tanti ragazzi trinesi che vivevano il loro disagio nella solitudine della loro casa, quindi voleva

invitarli ad unirsi a lui per uscire e per realizzare qualcosa di utile insieme.

Così il 10 giugno 1989, Flavio e i suoi fratelli, organizzarono un convegno - dibattito presso il Teatro Civico di Trino dal titolo "Volontariato e Handicap, facciamo qualcosa?".

Durante la serata si posero le basi per una collaborazione tra il sindaco, il presidente dell'USL di Casale, le associazioni trinesi e i volontari disponibili a seguire le orme di Fratel Placido.

Si formò un piccolo gruppo di quattro ragazzi: Flavio, Gianpiero, Marina e Rosanna e venticinque volontari



che, con coraggio e determinazione, il 15 novembre 1989, cominciarono l'attività in alcune aule della Scuola Elementare, messe a disposizione dal Comune, per tre pomeriggi alla settimana: il martedì, il mercoledì e il venerdì.



Tanti aiutarono questo inizio: i mobiliere locali completarono l'arredo e tante persone prestarono il loro aiuto personale per cucire le tende, abbellire e rendere accogliente l'ambiente.

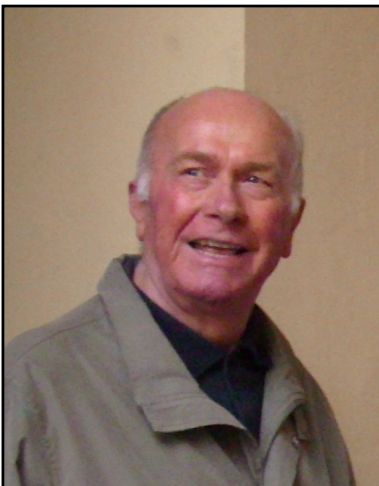
Si diede vita subito ai primi laboratori: di cucito, di pittura, di bricolage e dopo un mese soltanto si riuscì ad allestire una mostra presso l'Auditorium Beato Oglerio, in occasione della festa di Natale.

Inizialmente un gruppo di volontari accompagnava i ragazzi, con un proprio mezzo, al Centro; successivamente intervenne gratuitamente la Pubblica Assistenza Trinese che prelevava e riaccompagnava i ragazzi con una propria ambulanza.

Nel tempo si sono inseriti altri ragazzi, chi per breve tempo, chi per continuare il cammino con noi: Tino, Mario, Antonio, Mariangela, Clarina, Gianfranco, Andrea, Vittorio, Terzino, Andrea di San Giorgio Monferrato, Valeria, Fabio, Paoletta, Nando, Claudio, Andrea Nenad, Ignazio, Laura, Gianluca, Dorian, Paola di Casale, Daniela, Gabriele.

Anche i volontari, in questi anni, sono stati veramente tanti e ognuno ha portato il proprio cuore, la propria abilità, la propria fantasia per arricchire il Centro. Qualcuno ci ha donato qualche mese, altri alcuni anni, altri come rocce resistono nel tempo: Teresa, Giuse il cuore pulsante del laboratorio di cucito e della lotteria.

Tanti sono stati i momenti vissuti insieme, alcuni belli e commoventi, altri più difficili, ma nulla fino ad oggi ci ha impedito di andare avanti, forse perché quest'opera non è voluta solo dagli uomini e perché alcuni amici già saliti al cielo, pregano e ci aiutano come buoni angeli che illuminano il cammino: Fra Placido, Flavio, Terzino, Maria, Mariuccia, Clarina, Giovanni, Domenico, Ausilia, Tilde, Carla, Domenica, Carlo, Antonina, Renzo, Benedetta, le maestre Maria Teresa e Pierina, Gianmarco, Lenite, Benedetta, Ignazio, Dorian,



Franco Irico "l'instancabile capitano", e le nostre insostituibili sarte e ricamatrici, Rosanna, Costantina, Marilia...

Il tempo passava, le idee si facevano sempre più chiare e lo Statuto A.V.G.I.A. così scriveva: "L'Associazione a fondamento di tutta la sua attività si propone



l'educazione culturale, professionale e sociale di giovani invalidi, in un clima di fraternità, di solidarietà e di partecipazione responsabile, al fine di raggiungere un'efficace promozione di essi nella vita civile, economica e lavorativa."

Questo significa aiutare i ragazzi a vivere una vita il più possibile normale, con tutte le difficoltà e le gioie che questo comporta, assumendo responsabilità e autonomia. Alcuni dei nostri ragazzi, sono stati inseriti nel mondo lavorativo.

All'inizio dell'anno 1994, grazie alla volontà ferrea di Franco Irico, accanto all'associazione si creò la Cooperativa "Camminare Insieme", che si assumeva l'incarico di portare avanti un importante lavoro di fotocopiatura, eliocopia e rilegatura, in primo luogo per conto della Centrale Enel di Leri Cavour, ma che offriva i suoi servizi anche alle aziende, ai professionisti, ai privati, agli studenti attraverso un servizio di copisteria.

La Cooperativa permise di assumere un ragazzo dell'associazione, Flavio, che si affiancava alla segretaria. Patrizia, Sara, Pierina, Gisella, Antonietta sono le dolci e affettuose segretarie che si sono susseguite nel tempo.

Dal 1 dicembre 1995, grazie al contributo regionale previsto dalla legge 104 fu possibile assumere un'educatrice, che con l'indispensabile collaborazione dei volontari, organizzava le attività dei ragazzi al Centro: Rosy, Annalisa, Silvia, Ilaria, Laura, Francesca, Federica, Barbara, Anna ed Emanuela si sono susseguite in questi anni.

Nell'agosto 1995 lasciammo la scuola elementare.



A settembre dello stesso anno il parroco don Gianni Rigo, ci accolse nel salone della casa parrocchiale. La disponibilità richiesta era di un anno, perchè l'amministrazione comunale prospettava la possibilità di avere una nuova sede, ma occorreva attendere la ristrutturazione dei locali e così restammo "ospiti" in casa parrocchiale per una decina di anni.

E' in parrocchia che si affrontò l'alluvione del 2000, l'acqua e il fango distrusse tutto: macchinari, mobili, attrezzi, materiali e ricordi. Ma è proprio in questi momenti che la Provvidenza si fa maggiormente sentire. Oltre ai contributi per i danni dell'alluvione richiesti alle autorità predisposte, giunsero



aiuti di ogni genere da singoli o da associazioni che in poco tempo riempirono il Centro di tutto ciò che era necessario. Ci venne anche regalato un pulmino, per le nostre uscite con i ragazzi, dal Soroptimist International.

Non importa la grandezza dell'offerta, è stato bello vedere come tante persone si attivarono per aiutare. La difficoltà di affrontare il disagio ci unì maggiormente donandoci un nuovo entusiasmo.

Nel maggio 2001 il ministro Livia Turco con il sindaco Giovanni Tricerri ci annunciarono che la nostra nuova sede presto sarebbe stata pronta.

Il 15 aprile 2002 si aggiornò lo Statuto e ci si iscrisse al Registro Provinciale del Volontariato, in pratica diventammo Onlus. Con grande gioia al concludersi



dell'anno 2003 entrammo nella nuova sede di piazza Garibaldi; il traslocco fu un miracolo della Provvidenza: tante persone volenterose compensarono le nostre poche forze fisiche e finanziarie. L'inaugurazione della nuova sede avvenne il 16 aprile 2004, alla presenza del sindaco Giovanni Ravasenga il parroco don Piero Busso, il vescovo Enrico Masse-

roni che ci benedisse e affidò nuovamente la nostra opera a Gesù e a Maria.

La nuova sede è condivisa con la banda municipale, con la quale abbiamo subito instaurato una buona convivenza "musicale".

All'inizio dell'anno 2004 si iniziò la collaborazione con il CSV (Centro di Servizio per il volontariato della Provincia di Vercelli).

Il 21 settembre del 2020, secondo le nuove norme, abbiamo registrato presso l'Agenzia delle Entrate il nuovo Statuto dell'Associazione, per l'iscrizione al RUNTS, il registro unico nazionale del terzo settore. Questo ci permette di poter avere le sovvenzioni pubbliche e il contributo del 5X1000. Così da Onlus siamo diventati ODV, cioè Organizzazione Di Volontariato. Attualmente siamo sostenuti economicamente solo dal Comune di Trino con cui abbiamo una conven-

zione che ci permette di continuare l'opera indispensabile dell'educatrice.

Nel tempo abbiamo arricchito i nostri obiettivi, il desiderio di conoscere e di approfondire la Storia ci ha portato a visitare diversi luoghi, città, musei.



Insomma, sono trascorsi 35 anni di vita; voltandoci indietro possiamo dire con soddisfazione che molte cose si sono realizzate, ma guardando avanti si vede ancora un lungo cammino che riserva difficoltà, ostacoli, incognite e stanchezze; per trovare ancora forza e coraggio nel cammino, affidiamo il bene dei ragazzi del Centro a Chi ci ha condotti fino a qui e che ci incoraggia insieme ai nostri amici che già vivono con Lui.

Luisella



## A PIEDI NUDI NEL PARCO

Barefooting, gimnopodismo e scalzismo, sinonimi per indicare uno stile di vita nel quale i praticanti adottano la scelta di non indossare calzature durante le attività quotidiane. Da qui è nato "Sensimersion", un'immersione nella natura proposto dalla Rete transfrontaliera di percorsi sensoriali a piedi nudi a cui hanno aderito il parco naturale La Mandria di Venaria

Reale, il Parco Fluviale Gesso e Stura di Cuneo e la Ferme de Chosal in Alta Savoia.

L'invito è quello di godere di momenti di relax a diretto contatto con la natura, i percorsi sono diversi, fresca erbetta, foglie, ciottoli, paglia, sabbia ma anche tronchi, fango e acqua. I percorsi hanno pure postazioni di osservazione, di gioco, tattili e sonore, per andare a stimolare ogni senso e coinvolgere tutti. I benefici di questo tipo di attività sono molteplici. Recenti studi hanno dimostrato come questa pratica stimoli la propriocezione, ovvero la consapevolezza di sé, sia come capacità di percepire il proprio corpo nello spazio, sia come capacità di ascoltare la voce interiore e quindi di concentrarsi sulle proprie emozioni. Un altro beneficio è lo sviluppo della biofilia, cioè la capacità di provare interesse ed empatia per le forme di vita che nel loro insieme compongono la Natura. La proposta, finanziata nell'ambito del progetto Europeo Alcotra Sens'action è articolata, non ci si è limitati solo all'ideazione e costruzione dei percorsi sensoriali, ma ha pure realizzato uno studio in collaborazione con esperti

### SOMMARIO

A PIEDI NUDI	8
YUNA	10
I GIOCHI SPECIAL OLIMPICS	11
FRAMMENTI DI VITA	13
UN CHIRURGO A ROTELLE	14
IL VALOROSO DI NAPOLEONE	15
BANANA BLU	16
MITI E LEGGENDE	18
APPUNTI DI UN VIAGGIO IN INDIA	20
AL CUOCO AL CUOCO	22
UN PO' DI DIVERTIMENTO	23
5X1000	24

dell'Università degli Studi di Torino del dipartimento di Psicologia, del SUISM (struttura universitaria di igiene e scienze motorie) e professionisti in campo medico-sanitario dell'Ospedale Santa Croce e Carle di Cuneo ed il centro di Recupero e Rieducazione Funzionale. Lo studio transfrontaliero i cui risultati sono stati resi noti sul sito web e sui social della Rete Sensimmersion, ha indagato gli effetti fisici, psi-

cologici, sociali e relazionali che il camminare scalzi in un contesto può portare. Gli esiti sono molteplici e, a tratti, stupefacenti per quanti benefici apportino. Migliorare l'equilibrio fisico, recuperare dallo stress, aumentare la capacità di concentrazione, migliorare l'umore e provare una sensazione ristorativa e rinvigorente, sono solo alcuni esempi.



# YUNA

Ginluca Milesi

A soffrire della follia della guerra non sono solo gli esseri umani ma anche gli animali, come la popolazione anch'essi sono le vittime innocenti. Tra i troppi orrori un lieto fine per Yuna, una leonessa di tre anni che dopo aver sopportato lo shock da bombardamento in Ucraina, è arrivata nella sua nuova casa al The Big Cat Sanctuary vicino a Smarden nel Kent, Regno Unito dove ha calpestato per la prima volta un manto erboso. Prima dell'invasione dell'Ucraina, l'animale viveva in un recinto di 3x4 metri in una casa privata, con solo cemento sotto le zampe. Durante il conflitto le esplosioni dei missili nelle vicinanze le hanno causato shock da bombardamento, commozioni cerebrali e perdita di coordinazione. Il viaggio verso una nuova vita è durato cinque giorni e ha comportato oltre 30 ore di guida attraverso sei paesi: Ucraina, Polonia, Germania, Paesi Bassi, Belgio e Francia. Dal suo arrivo nel Kent, Yuna ha trascorso una settimana ad acclimatarsi al suo nuovo ambiente in una tana privata, dove il team dedicato del rifugio si è concentrato sulla creazione della sua fiducia e sicurezza. Il team ha assicurato che la transizione di Yuna fosse fluida e priva di stress: si sedevano vicino a lei ogni giorno, parlando dolcemente e consentendole gradualmente di adattarsi alla loro presenza. Con il

passare dei giorni, la diffidenza iniziale di Yuna ha iniziato a diminuire e ha iniziato ad avvicinarsi ai suoi custodi volontariamente. Questo progresso ha segnato una svolta significativa nel recupero emotivo di Yuna: "Tutto il duro lavoro è stato ripagato per questo momento. Salvare Yuna dalla guerra in Ucraina, darle una seconda possibilità di vita e ora vederla sentire aria fresca ed erba per la prima volta: è incredibilmente speciale e meraviglioso - ha affermato Cam Whitnall, Project Lead presso The Big Cat Sanctuary - . È stato uno sforzo di squadra incredibile da parte di tutti i soggetti coinvolti e siamo così contenti che si sia ambientata così bene qui al The Big Cat Sanctuary". Briony Smith, curatrice presso The Big Cat Sanctuary, ha aggiunto: "La velocità con cui ha iniziato ad ambientarsi alla vita al Santuario ci ha colto tutti di sorpresa. Sappiamo che abbiamo ancora molta strada davanti, ma sta già dimostrando un coraggio incredibile e anche un pizzico di sfacciataggine, e non potremmo essere più felici".



## I GIOCHI SPECIAL OLYMPICS

Marco Bertiglia

La *mission* di Special Olympics è fornire allenamenti sportivi e competizioni atletiche durante tutto l'anno in una varietà di sport di tipo olimpico per bambini e adulti con disabilità intellettive, offrendo loro opportunità continue di sviluppare la forma fisica, dimostrare coraggio, provare gioia e partecipare alla condivisione di talenti, abilità e amicizia con le loro famiglie, gli altri atleti di Special Olympics e la comunità.

La missione di Special Olympics è oggi più vitale che mai, proprio come lo era nel 1968, quando il movimento è stato fondato. Special Olympics si impegna a creare un mondo migliore promuovendo l'accettazione e l'inclusione di tutte le persone.

Attraverso il potere dello sport, le persone con disabilità intellettive scoprono nuove forze e abilità, sviluppano competenze e raggiungono il successo. I nostri atleti trovano gioia, fiducia e realizzazione sul campo di gioco e nella vita. Inoltre, ispirano le persone nelle loro comunità e oltre, spingendole ad aprire il cuore a una visione più ampia del talento e del poten-

ziale umano.

Si stima che nel mondo ci siano fino a 200 milioni di persone con disabilità intellettive. Il nostro obiettivo è raggiungerle tutte insieme alle loro famiglie. Special Olympics lo fa attraverso un'ampia gamma di attività: allenamenti, competizioni, screening sanitari ed eventi di raccolta fondi. Creiamo inoltre opportunità affinché famiglie, membri della comunità, leader locali, aziende, forze dell'ordine, celebrità, dignitari e molte altre persone possano unirsi per cambiare mentalità e sostenere gli atleti.

Il potere trasformativo dello sport nel rafforzare la fiducia, migliorare la salute e ispirare lo spirito competitivo è il cuore di Special Olympics. Dai dettagliati



manuali di allenamento disponibili in molte lingue agli arbitri attenti che supervisionano i nostri giochi internazionali, tutto è incentrato su sport autentici, competizioni vere e risultati concreti.

In Special Olympics, il potere e la gioia dello sport spostano l'attenzione su ciò che i nostri atleti POSSONO fare, e non su ciò che non possono. Le disabilità passano in secondo piano. Al loro posto emergono i talenti e le capacità degli atleti e noi li applaudiamo per tutto ciò che riescono a realizzare. E realizzano tanto: dalla ginnastica al calcio, fino al nuoto in acque libere. Con oltre 30 discipline sul modello olimpico, offriamo a bambini e adulti con disabilità intellettive molte opportunità per essere parte attiva delle loro comunità e per mostrare al mondo chi sono veramente.



# FRAMMENTI DI VITA

*Tino*

*Frammenti di vita si incontrano*

*Nell'animo umano*

*Mentre all'orizzonte si vedono*

*Venti di guerra*

*Tiepide notti a dormire inquieti*

*Nel torpore di un mondo*

*Ora dato alla morte*

*Silenzi di gente che potrebbe parlare*

*Urla di piccoli che invece non sanno*

*Strazi di pianti in un cerchio inces-  
sante*

*Di spari e di bombe che tuonano intorno*

*Piccolo uomo che non sai più amare*

*Piccola donna che imbracci un fucile*

*Grandi persone dietro ai bottoni*

*Pensano al mondo come ad un gioco*

*Quando sapremo di nuovo capire*

*Non riusciremo più forse a dormire*

*E in un futuro più o meno presente*

*Daremo una mano a tanta altra gente*

*Forse domani, forse più avanti*

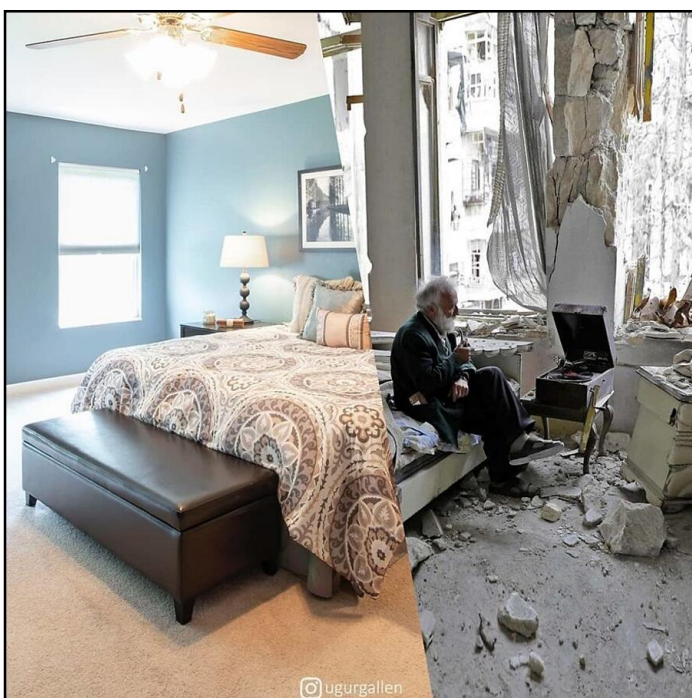
*Saremo a parlare delle storie di tanti*

*Che sono morti così senza niente*

*Che li porti di nuovo al presente*

*Frammenti di vita si incontrano ancora*

*O forse saranno divisi per sempre*



## UN CHIRURGO A ROTELLE

“Iniziate medicina per passione, non per il miraggio del guadagno facile”, queste sono le parole di Paolo Anibaldi, il primo chirurgo italiano senza gambe. Nato a Rieti nel 1966, a soli 17 anni ha subito l'amputazione delle gambe a causa di un angioma midollare. Subito ha dovuto rinunciare al sogno di diventare un pilota d'aereo. La scelta alternativa è stata quella di diventare un medico. All'università un professore, dopo avergli dato 30 ad un esame, guardandogli le gambe gli disse che non sarebbe mai diventato medico, egli però non si scoraggiò e, grazie anche ai compagni di corso e agli altri docenti che l'hanno sostenuto ha proseguito gli studi. Alla fine degli anni 80 poi, durante il tirocinio pre laurea, è arrivato l'amore per la chirurgia. Una lunga esperienza medica ed accademica, quella del

dottor Anibaldi, che ora sarà messa a disposizione del Mater Olbia Hospital, di cui è appena stato nominato direttore sanitario. Ha inoltre ricoperto ruoli dirigenziali nella Asl di Rieti. Ma è soprattutto il chirurgo che, per la prima volta, al San Camillo de Lellis di Rieti, ha eseguito la 'Snoll', Sentinel Node Occulte Lesion Localization, una tecnica ancora poco diffusa in Italia, che si basa sulla collaborazione tra medici nucleari e chirurghi, consentendo di sradicare il tumore alla mammella quando le sue dimensioni sono ancora molto ridotte. Un intervento il cui successo è strettamente legato alla capacità di interazione tra le varie professionalità, vista l'importanza essenziale della diagnosi precoce attraverso lo screening.

Più di mille interventi al suo attivo, un bel traguardo per un “chirurgo sulla sedia a rotelle”.



## IL VALOROSO DI NAPOLEONE

Il trinese Alberto Vittorio Simone Tricerri fu tra i soldati più fidati di Bonaparte, gli restò accanto anche a Waterloo. Nato nel 1789, entrò in servizio al deposito generale dei cacciatori per essere poi inquadrato in un reggimento d'élite. La storia di Tricerri degna di un film, il granatiere Vittorio Tricerri, decorato nel 1816 con la legione d'onore, è uno dei 200 soldati trinesi che parteciparono alle campagne napoleoniche, censite finora da Fiore Ravalli, socio dell'associazione di storia locale Tridinum che ha già curato approfondimenti su Cecolo Broglia e Facino Cane. Nato il 28 ottobre 1789 da Michele e Rosa Avignone, il trinese entrò in servizio al deposito generale dei cacciatori con ruolo matricolare n 70650, a soli 23 anni e benché analfabeta, venne inquadrato in un reggimento della vecchia guardia, dove l'età media era di 35 anni. In questo ruolo Alberto Trichery, come era chiamato all'epoca, intervenne nelle campagne di Francia e Spagna. Dopo la sconfitta dell'imperatore e il suo esilio nell'isola d'Elba la grand'armée si sfaldò. Piemontesi e italiani fecero quindi rientro nei loro vecchi stati restaurati, ma non Trichery, che all'indomani

dell'abdicazione, il 7 aprile 1814 entrò nel battaglione dell'isola d'Elba, poi ribattezzato battaglione Napoleone, e il 1° maggio partì da Fontainebleau alla volta dell'arcipelago toscano. Dopo lo scioglimento del corpo reale dei granatieri di Francia, il trinese, immatricolato come Albert Trichery e descritto di "1 metro e 64 di altezza, fronte alta, naso piatto, occhi e sopracciglia bruni, venne assegnato al nuovo primo reggimento dei granatieri a piedi della guardia imperiale. Nel fascicolo del reggimento si trova l'annotazione della partecipazione alla campagna Belga del 1815 e alle battaglie Ligny e Waterloo, Mont Saint Jian per i francesi. Nel secondo battaglione si raccontava che dopo lo sbarco a Golf Juan, in un tratto impervio, un mulo carico d'oro cadde in un precipizio. Trichery recuperò l'oro, il cui valore si dice ammontasse a circa 60.000 franchi. Si narra, anche, che sperperò tutto il denaro a Parigi nelle settimane prima della battaglia di Waterloo. Tricerri, morto celibe a 34 anni nel 1824 a Rouen, insieme a tutti i granatieri del battaglione napoleone, è stato definito dal romanziere dell'epoca Luis Francois tra "Le Braves", i valorosi della Francia.

Fiorenzo Tricerri

## Banana blu: esiste davvero e fa anche molto bene

Pensavi di averle viste tutte, pensavi di sapere tutto sulla **frutta**, pensavi di conoscere tutte le **varietà di banane** esistenti sulla faccia della Terra. E invece no. Ecco la banana blu, o banana blue Java, o semplicemente banana di Java, un **frutto** di cui si parla molto, per le sue qualità e i suoi benefi-



ci, ma soprattutto per il suo colore, che forse non sapevi nemmeno che esistesse. Parliamo della banana blu, o banana blue Java, o semplicemente banana di Java.

E' chiamata così proprio per via del colore della sua buccia: non che sia esattamente blu, ma piuttosto possiamo dire che è tendente all'azzurro in fase di maturazione. In alcune parti del mondo, dove è più diffusa, viene chiamata con nomi diversi, come **banana** delle Hawaii, o cenizo o ancora "ice cream banana" per via del suo gusto molto dolce.

Cosa devi sapere della Banana blu di Java?

L'azzurro della buccia della banana Blue Java è dovuto ad alcune sostanze che si trovano al suo interno. Bisogna sapere però che in fase di maturazione il frutto tende poi ad assumere la caratteristica tonalità gialla a cui siamo abituati.

La banana blu è più "tozza" rispetto alle banane che sono maggiormente in commercio in Italia e in Europa: lunga tra i 18 e i 23 centimetri, è più larga e quindi più

## BANANA BLU, QUALITÀ, BENEFICI, RICETTE

grande. La sua pianta è stata ottenuta mixando semi di *Musa balbisiana* e *Musa acuminata* ed è quindi un ibrido: viene coltivata soprattutto in Sud America e nel Sud Est Asiatico.

Quando parliamo delle varietà di **banane** più diffuse, ci riferiamo alla Cavendish (nana o gigante), che è coltivata in Centro e Sud America, nell'Africa e nelle Filippine.

Gusto dolce, molto dolce (dice chi l'ha assaggiata), simile a quello della vaniglia, e una consistenza più densa, con una polpa cremosa. Per questo anche il nome è associato al gelato: è ottima per fa-

re dessert, frullati, frappè, shake. Si può utilizzare anche per i più classici dolci da forno, per **muffin** o cupcake, ma anche **pancake** e budini.

A proposito del suo profilo nutrizionale, in 100 grammi di prodotto si trovano circa 105 calorie. E' molto ricca di fibre, antiossidanti e minerali, vitamine B6 e C, manganese e potassio.





## MITI E LEGGENDE

Cinzia Vanni, profonda conoscitrice, per passione, di miti e leggende è venuta presso il nostro centro a parlarcene.



Tutti avevamo ricordi, risalenti ai tempi della scuola, dei miti greci e latini, ma Cinzia non si è limitata a raccontarcene alcuni ma ha tessuto un filo conduttore per spiegare come, dove e perché sono nati.

Mito vuol dire racconto, narrazione. Nasce nell'antichità, nel tempo dei primi uomini e serve a raccontare come è nato l'uomo, perché esistono fenomeni catastrofi-

ci ed anche per dare delle spiegazioni, delle risposte alle domande dell'umanità.

Per esempio Esopo, che scriveva queste favole: la volpe e l'uva, la cicala e la formica, al lupo al lupo. Lui chiamava le sue favole mitoi, racconti, narrazioni che avevano un senso morale.

Quindi i miti venivano anche utilizzati per dare delle indicazioni.

Ci sono degli antropologi che dicono che in Polinesia i racconti degli eroi mitici servono a dare indicazioni sulla posizione delle stelle per navigare tra un'isola e l'altra. Oppure abbiamo Platone che usa i miti per spiegarci dei concetti che sono difficili da capire: per parlarci dell'anima, ci dice che si può rappresentare come un'auriga con un cavallo bianco che tende verso il cielo e un cavallo nero verso la terra. L'anima da una parte tende al cielo, al bene, alle idee, alla verità, al bello, dall'altra tende alle passioni. Oppure il mito della caverna: gli uomini incatenati in una caverna con la schiena rivolta all'esterno che vedono solo delle ombre proiettate da un fuoco. Se l'uomo potesse girarsi vedrebbe la

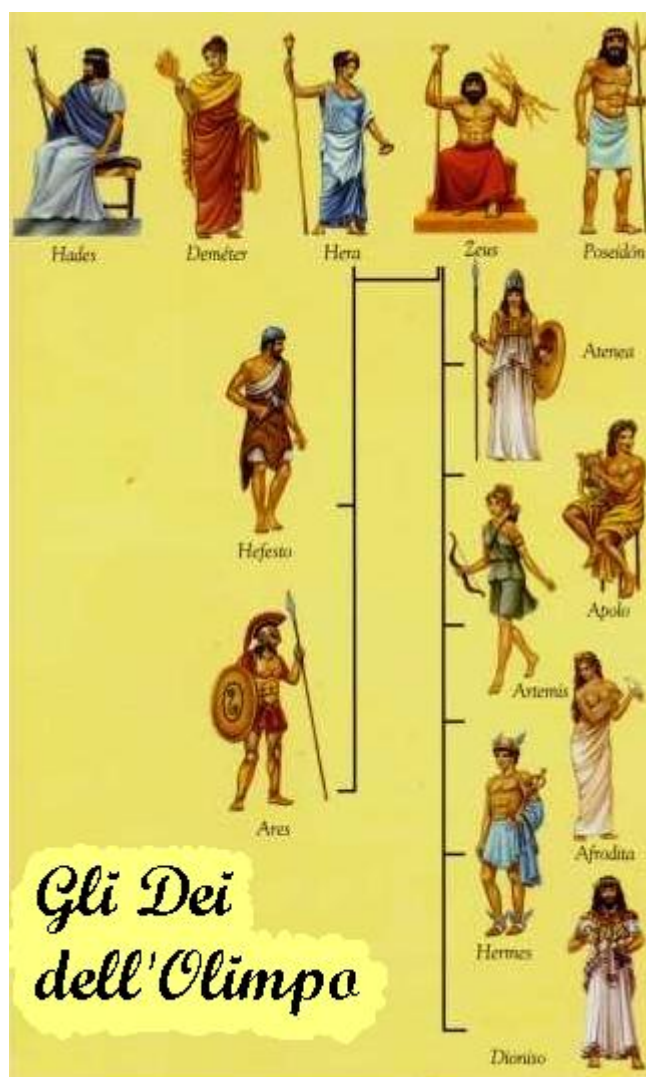
realtà vera, ma gli uomini sono incatenati, loro vedono quello che hanno davanti agli occhi, le ombre della realtà.

Dicevamo che i miti servono anche per dare degli insegnamenti altrimenti difficilmente mnemonici

Ad esempio: l'orsa maggiore è la ninfa Callisto, sedotta da Zeus e che rimasta incinta viene trasformata in orsa da Artemide per punizione. Partorisce un figlio, Arcade, che cerca di ucciderla con il suo arco, perché non la riconosce, ma la scambia per un orso aggressivo, mentre lei voleva solo avvicinarsi per andare da suo figlio. Allora Zeus, impietositosi, li mette in cielo vicini per sempre.

Riassumendo: i miti sono nati per spiegare eventi naturali, quali le stagioni, per rispondere a domande insite nell'uomo, come la sua nascita o la creazione del mondo, o per valorizzare la nascita di un popolo dandogli rilevanza divina. Un esempio tipico è la nascita di Roma ad opera di Romolo e Remo figli del dio Marte. Una curiosità è il fatto che molti miti, sono uguali nella sostanza, nei racconti di popoli, situati in paesi lontani tra loro, per esempio quelli indiani e quelli germanici.

Questo dimostra come il desiderio di spiegazioni è comune a tutti gli esseri umani, anche se con connotazioni diverse. Siamo tutti molto simili, ma purtroppo non lo interiorizziamo mai, perché se lo capissimo veramente, smetteremo di litigare e di ammazzarci.



# APPUNTI DI UN VIAGGIO IN INDIA

Fiorenzo

Durante lo scorso mese di agosto ho preso parte ad un viaggio organizzato di circa due settimane in INDIA, con partenza da Milano Linate, cambio di aereo a Francoforte e arrivo a Delhi dopo un volo notturno di circa nove ore. La parte del subcontinente indiano meta del viaggio è stata il RAJASTHAN, lo stato che si trova nella parte nord occidentale dell'India al confine con il Pakistan, quindi solo una piccola parte di questa immensa nazione per la quale servirebbero mesi, forse anni per poterla esplorare a fondo. Queste poche righe non vogliono essere un diario di viaggio in cui elencare le cose viste, ma una semplice riflessione su questa esperienza unica. L'India infatti, secondo me e i miei compagni di viaggio provenienti da diverse parti d'Italia, ha costituito qualcosa di completamente diverso da ciò a cui siamo abituati. Il territorio del Rajasthan (il suo significato è "terra dei Raja") fu dominato da diversi regni e i palazzi e le fortezze della regione testimoniano il suo passato. Nella sua capitale, Jaipur, la "città rosa" si trova

l'Hawa Mahal, antica residenza delle donne della famiglia reale, la cui facciata è formata da una barriera di arenaria rossa alta cinque piani ed è considerato patrimonio dell'Unesco. Alcuni forti di questa regione sono raggiungibili a dorso di elefante o su jeep, a causa delle strade impervie, e raccontano ai visitatori della dominazione inglese che per più di 150 anni ha sfruttato le risorse dell'India impoverendola, fino alla sua liberazione nel 1947 ad opera di Gandhi e della sua politica della non-violenza. Oggi i Raja esistono come nel passato, ma hanno perso ogni potere politico, mantenendo però quello economico. Accompagnati dalla nostra esperta guida locale Mahesh ci siamo stupiti nell'apprendere che il sistema delle caste su cui si basa la società indiana esiste ancora ai giorni nostri e viene segnato sulla carta d'identità, anche se non esistono più i cosiddetti "intoccabili" e anche gli appartenenti alla quarta casta, quella cosiddetta dei "servi", che oggi possono accedere ai vari gradi dell'istruzione e della politica (le altre caste sono rispettivamente la casta dei Sacerdoti, dei Guerrieri e

dei Commercianti ed Artigiani). Durante gli spostamenti in bus tra una città e l'altra abbiamo appreso alcune nozioni sull'Induismo, la religione che interessa l'85 per cento circa della popolazione, pur sapendo che in India hanno trovato terreno fertile tutte le religioni del nostro pianeta. L'Induismo contempla un vero e proprio pantheon di divinità a cui sono stati dedicati splendidi templi in arenaria interamente scolpiti e decorati come un merletto e nei quali si entra solo senza scarpe. In India è usanza, giunti alla fine dell'esistenza terrena, cremare il corpo e le sue ceneri vengono disperse in un fiume; tutti i fiumi sono considerati sacri, così come le mucche, alla cui costante presenza in ogni luogo, ci siamo, non senza stupore, abituati. Le contraddizioni sono state un altro elemento di stupore e di riflessione di questo viaggio: ad esempio la presenza nella capitale Delhi, una megalopoli che supera i 33 milioni di abitanti, di una parte modernissima, evoluta e benestante e un'altra dove la miseria e il degrado sono a portata di mano, o ancora l'alternarsi di parchi e giardini tropicali curatissimi e periferie invase da ogni genere di rifiuti. Toccante la visita al Mausoleo di Gandhi, la cui effigie è riprodotta su tutte le monete e le banconote indiane ed è con una delle sue frasi che concludo questo breve articolo, consapevole di avere sfogliato solo una pagina di questo immenso libro che è l'India. Egli infatti ha detto: "Il giorno in cui il potere dell'amore annullerà l'amore del potere, il mondo conoscerà la pace".



*Jaipur, Palazzo dei Venti*

## AL CUOCO AL CUOCO: I SAVOIARDI

### Ingredienti:

- 6 uova
- 180 gr di farina
- ⇒ 180 gr di zucchero a velo

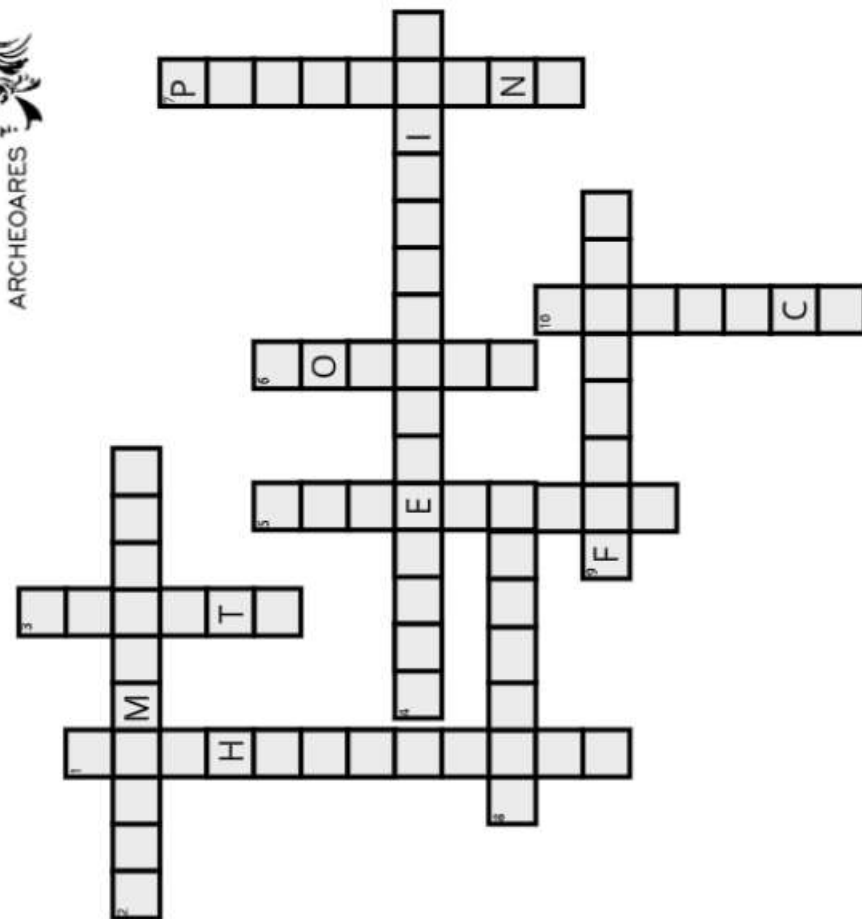
### Procedimento:

- 1 montare a neve gli albumi con 100 gr di zucchero
- 2 montare i tuorli con lo zucchero rimanente
- 3 unire i due composti delicatamente, aggiungere la farina setacciata due volte e mescolare

- dal basso verso l'alto
- 4 formare i biscotti con la sac a poche e spolverizzare con lo zucchero a velo
- 5 infine infornare a 160° per 15'

*Buon appetito!*





- 1 L'autore del Giudizio universale.
- 2 Nei suoi dipinti frutta e verdura.
- 3 L'autore del cerchio perfetto.
- 4 La sede del moderno Conclave.
- 5 Nome di una nota pittrice italiana emulatrice di Caravaggio.
- 6 Straordinari costruttori di strade e aeroporti.
- 7 Il monumento simbolo della Grecia.
- 8 Realizzò un David.
- 9 Nella "Scuola di Atene" Raffaello ha dipinto i più famosi...
- 10 Quelli di Ravenna sono tra i più famosi.

www.archeoares.it



COMPLETA LE BATTUTE:



TRA ZANZARE



IN BOCCA AL LUPO



RISOLVI IL REBUS:

QUAL È IL COLMO PER DUE SCHELETRI CHE SI CONOSCONO DA TANTI ANNI? ESSERE...



L'HAI RISOLTO? SÌ  NO

# **A.V.G.I.A.**

**ASS. VERCELLESE GIOVANI INVALIDI E AMICI**

## **DICHIARAZIONE REDDITI (IRPEF)**

### **SCELTA DESTINAZIONE DEL 5 PER MILLE**

- **Regalaci la tua firma**
- **e metti il Codice Fiscale**  
**dell'AVGIA: 00318270022**

Aiutaci a continuare il nostro servizio di recupero, di inserimento sociale e lavorativo, di accoglienza situazioni di emergenza...

Sostienici nella nostra fatica di creare una società maggiormente aperta ed accogliente ai più deboli

**Come ogni anno, vi invitiamo a rinnovare  
l'abbonamento a PAGINE IN LIBERTA'.  
La quota per il giornalino è di 5,00 € all'anno.**

**GRAZIE A TUTTI**