

Il Giornalino della Unitre V.V.



APRILE 2022

..." SEI TU DUNQUE DOLCE APRIL"

Nell'immaginario collettivo, quando si pensa a questo mese, al mese di aprile, si fantastica su qualcosa di piacevole e gentile, ... alla primavera che da poco è arrivata. La primavera, che dovrebbe portare con sé, rose e fiori, non solo reali ma anche metaforici e non dolori come invece ha portato. E che dolori! La primavera ha portato di nuovo la guerra in Europa, la guerra che è una "summa" di dolori!! Io, insieme con tante e tanti di voi, so bene cosa è la guerra e sinceramente, mai avrei pensato in questo momento della vita, in piena terza età di trovarmi e trovarci di nuovo in una guerra... Non siamo ancora del tutto usciti da una guerra virologica che abbiamo tutti combattuto, si può

dire in prima linea, per due anni ed ora che stavamo per riprenderci, riconquistare la nostra quotidianità, ecco questo mostro orribile chiamato guerra, avanzare, in modo orribile. Speriamo non ci travolga. La follia della guerra non ha limiti, ma bisogna credere nei negoziati. Intanto, vedere morti e migliaia di persone costrette a lasciare la loro terra ci riempie di sconforto. Non possiamo far altro che dare il nostro aiuto umanitario.

Ci sentiamo inermi davanti all'ineluttabilità della vita.



Per quanto riguarda il Covid, la pandemia sembra che stia rallentando o quanto meno, la variante OmicronXE, anche se colpisce è meno forte ,anche se resiste.

Proprio per questo, alle nostre lezioni dovremo portare sempre ancora, fino alla fine dell'anno accademico, al 31 maggio, salvo imprevisti, la mascherina FFP2.

Per la nostra sicurezza.

17 APRILE: PASQUA, GIORNO DI PACE E FRATELLANZA.



In nome di queste, a tutti noi Buona Pasqua.

Cerchiamo di passare un momento di serenità.

MARZO IN DIARIO

GIOVEDI' 3- ERSILIA RAFFAELLI "COME PREVENIRE E CONTRASTARE LA VIOLENZA DI GENERE"



Siamo vicini all'8 marzo, il giorno dedicato alla "Festa della Donna."

L'8 marzo è ormai universalmente identificato come la Festa della Donna. Parlare di festa però è improprio: questa giornata è infatti dedicata al ricordo e alla riflessione sulle conquiste politiche, sociali, economiche del genere femminile; dunque, è più corretto parlare di giornata internazionale della donna.

Ma come nasce questa giornata, e cosa rappresenta?

La storia della Festa delle Donne risale ai primi del Novecento. Per molti anni l'origine dell'8 marzo si è fatta risalire a una tragedia accaduta nel 1908, che avrebbe avuto come protagoniste le operaie dell'industria tessile *Cotton* di New York, rimaste uccise da un incendio. L'incendio del 1908 è stato però confuso con un altro incendio nella stessa città, avvenuto nel 1911 e dove si registrarono 146 vittime, fra cui molte donne. I fatti che hanno realmente portato all'istituzione della Festa della Donna sono in realtà più legati alla rivendicazione dei diritti delle donne, tra i quali il diritto di voto.

Abbiamo quindi pensato di parlare di un altro grande problema che in questo momento riguarda l'universo femminile e, non solo, quello di come prevenire e contrastare la violenza di genere.

Questa violenza di genere che non accenna a diminuire.

Ersilia Raffaelli della "Casa delle Donne" di Viareggio è qui con noi oggi pomeriggio a testimoniarcì cosa accade nella realtà della vita, soprattutto fra le mura domestiche.

Ci mostra due video veramente agghiaccianti di donne succubi della violenza maschile. di questo patriarcato che non riesce ad evolversi, a crescere, a capire il mondo femminile.

Passiamo un pomeriggio di grandi riflessioni.

Violenza fisica, psicologica, economica, sessuale, stalking, minaccia, molestie sessuali, matrimonio forzato, queste le numerose forme in cui si mostra la violenza esercitata sulle donne dal maschilismo che continua a dominare il mondo.

In Italia sono diminuiti gli omicidi, ma aumentati i femminicidi, questa è la realtà.

Eppure, la Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta alla violenza contro le donne e la violenza domestica, nota come Convenzione di Istanbul, esiste dal 2011.

Il trattato si propone di prevenire la violenza, favorire la protezione delle vittime ed impedire l'impunità dei colpevoli. È stato firmato da 45 paesi. In Italia, il 19 giugno 2013 è stato ratificato.

L'articolo 3 prevede termini chiave definisce:

- "*la violenza contro le donne*" è la violenza dei diritti umani e una forma di discriminazione nei confronti delle donne e si intendono tutti gli atti di violazione di genere che determinano o sono suscettibili di provocare danno fisico, sessuale, psicologico o economico o una sofferenza alle donne, comprese le minacce di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica o privata;
- "violenza domestica": tutti gli atti di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si verificano all'interno della famiglia o del nucleo familiare o tra attuali o precedenti coniugi o partner, indipendentemente dal fatto che l'autore di tali atti condivide o abbia condiviso la stessa residenza con la vittima;

- "*genere*": sta a indicare i ruoli socialmente costruiti, comportamenti, attività e attributi che una data società ritenga appropriati per le donne e gli uomini.
- "*violenza contro le donne basata sul genere*" designa qualsiasi violenza diretta contro una donna in quanto tale, o che colpisce le donne in modo sproporzionato.

Non dimentichiamolo.

GIOVEDÌ 10- PSICOLOGIA- PIERGIACOMO BERTUCCELLI: "LA FORZA DELL'AUTOSTIMA"

La prima domanda che si fa e ci fa il nostro docente è questa: "che cos'è l'autostima?" questa la sua esaustiva risposta:

"E' un insieme di giudizi, di valutazioni che ogni persona fa di sé. Ognuno di noi si esamina continuamente, sulla base dei risultati, l'autostima si alza o cade".

l'ideale sarebbe fluttuare, qualche volta alta, qualche volta bassa, ma mai sottolivelli insostenibili, perché se io non riesco a re interagire, io non esisto. L'autostima è anche legata alla propria biologia, a chi siamo noi al di là di quello che abbiamo fatto.

Ci sono persone sempre disponibili, umili, che hanno fatto tantissimo, e ci sono persone che hanno fatto molto meno, e non sono umili.

Qualcuno sa vendere bene, come si suol dire, ma non sempre funziona qualche volta il prodotto è... adulterato.

Quindi va benissimo anche essere umili. ma quando ci vuole, ci vuole.

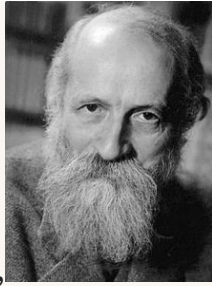
Dire quello che pensiamo, richiede autostima.

Se io non sono d'accordo, devo dire di no.

Dire di no è qualcosa che mi costa soprattutto se di fronte ho una persona che mi accoglie, di cui io ho bisogno con la quale voglio interagire.

L'autostima, veramente, si costruisce dalla prima infanzia, te la danno le persone che ti hanno messo al mondo (almeno si spera, aggiunge il professore!), l'autostima si costruisce sempre con gli altri, io non posso starmene sempre sul mio trono dorato e dire, sono una persona sopra gli altri e pensarmi superiore agli altri.

Non funziona, non è così. Perché sono proprio gli altri che mi rimettono a posto, mi ricollocano.



Martin Buber¹, dice che chi siamo noi ce lo dicono gli altri, ci ricollocano,

a meno che non viviamo in un teatro, dove l'attore è bravo recita una parte personale e speciale. Tutto il resto è gli altri.

L'accoglienza d'amore, il sapere di essere amati crea l'auto stima.

È la partenza di tutto perché io avrò un imprinting, una sorta di scrittura emotiva, psicologica, profonda, che mi ricorda che sono stato amato al di là di quello che vedo, allora io vado avanti.

Perfino la nostra fisicità, la nostra salute è legata alla interazione con gli altri.

Si sta male quando non si può più dialogare con le persone con le quali si stava bene, dipende da quanto noi crediamo in noi stessi, quanto meno insicurezze abbiamo, quanto più autostima ho.

Inversamente proporzionale, più autostima ho più schiaccio le insicurezze.

Lo psicologo, che fa, si interroga il nostro docente, "scavicchia" nelle nostre zolle dell'anima", come si fa in primavera con le zolle della terra per farci ripartire, sempre.

Non c'è mai limite per arrivare a nuove consapevolezza.

Amore vuol dire essere accolti così come siamo, diversi da quello che volevano i genitori, non siamo il loro specchio e questa accoglienza dovrebbe essere senza ricompensa, non pensare che io sto e con te perché devi fare ciò che io programmo.

Dipendiamo dalla nostra autostima, da quello che gli altri pensano di noi.

Essere contenti se gli altri ci sorridono, come dice

¹ **Martin Mordechai Buber** ([Vienna, 8 febbraio 1878](#) – [Gerusalemme, 13 giugno 1965](#)) è stato un [filosofo](#), [teologo](#) e [pedagogista austriaco naturalizzato israeliano](#). Soprattutto a lui si deve l'idea che la vita è fondamentalmente non-soggettività, bensì intersoggettività, anzi per Buber soggetto e intersoggettività sono sincronicamente complementari e ne era talmente convinto che non esitò ad affermare: «In principio è la relazione».



Galimberti², si soffre per un sorriso mancato, si sta male. Ci sarà una mediazione fra il sentire nostro e dare importanza agli altri. Siamo sempre noi che diamo la possibilità agli altri di farci star bene o farci star male, dando il potere agli altri di darci l'autostima. Può accadere che passando gli anni con le prove della vita, la nostra autostima venga spianata come un rullo compressore, "asfaltata", perché non me ne va una bene, come si dice oggi. A quel punto è doveroso fermarsi e dire basta e ripensare perché sono arrivata quel punto. Deve iniziare la ricostruzione, ma è doveroso fermarsi.

Oscar Wilde a proposito dell'autostima parla dell'esperienza e dice: "L'esperienza è una maestra severissima, prima ti fa l'esame, e poi ti spiega perché."

Frase bellissima perché noi spesso abbiamo paura di quell'esame, abbiamo paura dell'altro che ne sa più di me, allora evitiamo gli esami, cioè, evitiamo l'esperienza, ci fermiamo, ci rassegniamo.

Quindi al primo posto deve esserci la voglia di esperienza.

Sotto poniamoci agli esami, poi magari prenderemo un brutto voto, ma non importa è un'esperienza che ci fortifica, che ci fa cambiare, non andando avanti fotocopiandoci, perché nella vita si cambia. non siamo sempre gli stessi. Non si può.

Ma a volte il pensiero infantile, sotto forma di paure emerge, viene fuori. La paura quella situazione emozionale che blocca qualsiasi esperienza.

Autostima bloccata dalla paura.

È un cerchio. Il cerchio si chiude, non va bene bisogna agire.

Altro elemento importante, sul taglio dell'autostima è il giudizio, è l'essere giudicati, appena qualcuno mi osserva in modo particolare, mi sento giudicato e non all'altezza del suo giudizio.

Non è così, sono io che ho un'ottica distorta, alterata dalla mancanza di autostima.

² **Umberto Galimberti** (Monza 1942) è un filosofo accademico e psicanalista italiano, nonché giornalista. Esponente della psichiatria fenomenologica, oltre ad aver rivisitato e reinterpretato, in maniera originale e con taglio interdisciplinare, autori, momenti e aspetti del pensiero filosofico e della cultura in generale, il suo maggior contributo riguarda lo studio del pensiero simbolico inteso come la base primaria e più autentica della psiche umana, a cui seguirà poi quello logico-metafisica e razionale..

Si può arrivare fino alla paranoia, quella sensazione di essere diverso, e...” gli altri ce l’hanno con me”.

Gli altri sono sempre “i capi”, no, ognuno deve essere capo di sé stesso.

Questa è dipendenza.

A ben guardare, alla fin fine quest’ottica distorta in cui mi abbandono mi toglie l’ansia della prestazione e quindi scatta la trappola del blocco, scattano le ganasce e l’essere si ferma.

L’autostima è uno stato psicologico veramente individuale, che si lega alla biologia, che si lega all’ambiente in cui sono nato, ma non mi devo far costringere da tutto questo, io devo scegliere la mia vita.

A volte io sono contaminato a fare quello che gli altri vogliono.

L’unica soddisfazione è avere un successo cognitivo, perché non ho l’autostima, allora è una battaglia continua con chi ne sa più di me, battaglie esistenziali che ti logorano, anche se appaio sempre al top.

Divento una maschera. cerchiamo di essere consapevoli che la indossiamo.

Non pensiamo che noi abbiamo paura del giudizio, e gli altri non hanno paura del giudizio. Ritrovarsi e ritrovarci tutti in una nuova identità, nella forza dell’autostima.

Il bilancio delle competenze deve essere fatto perché, quando io ho” la bassa marea” nell’autostima, dovrei tirare fuori il mio elenco di cose che ho fatto nella mia vita. Proprio un elenco, chi sono, che cosa ho fatto ..., mai mettermi da parte!

Una volta c’era una grande disparità sociale nella scuola che ha portato tanti danni, con giudizi discriminatori, selettivi da parte degli insegnanti.

Alunni catalogati, Accadeva proprio nell’età in cui bisogna avere l’autostima e qualcuno ce la deve dare invece, c’erano” alunni di serie A, di serie B” e via.

Le discriminatorie scuole professionali, che fortunatamente, non esistono più. C’era qualcuno che ti impediva di dare l’esame della vita.

Una valutazione sbagliata può provocare sempre una distorsione cognitiva che porta ad aver bisogno del terapeuta.

Un altro elemento per superare questi blocchi è l’apertura agli altri, necessaria, che io devo pretendere, fare di tutto con le mie argomentazioni di farmi ascoltare dagli altri, perché la nostra diversità, il nostro essere è unico.

Questo dovremmo fare per uscire dal blocco, perché la solitudine non crea autostima. Ci vuole la volontà: io voglio essere così e voglio cambiare, non possiamo attribuire a qualcuno che ci ha fatto male, che ci ha ridotto così.

C’è modo e modo di tener “la barca pari” sulla barca ci deve essere spazio per tutti...” i naviganti a bordo”.

Non rassegnarsi mai. Non pensare di avere un destino ineluttabile.

Non guardiamo ai tempi passati ci dice il nostro docente, la voglia di vivere la nostra vita, va vissuta, non in termini di attesa e mai delegare qualcuno a fare le cose al nostro posto.

Impegnamici, proviamoci ad entrare di nuovo in pista.

Circondiamoci il più possibile di persone positive, non di persone negative che per qualsiasi cosa scuotono la testa, schiacciando così il nostro progetto qualunque esso sia piccolo o grande, perché inevitabilmente risentiamo del parere e diciamo loro il nostro sentire, che non corrisponde a loro.

Ricordiamoci che abbiamo sempre bisogno di incentivazione, di scambio di pareri, ascoltiamoci.

Altro strumento che accresce la nostra autostima è il riconoscere i propri pensieri, qualunque obiettivo deve dipendere solo da noi, poi mi lascio andare, mi lascio guidare, ma perché lo voglio, non perché non ho alternative. Ognuno di noi è come un recipiente che è stato riempito, può dare solo quello che contiene, non quello che non ha.

Se ad esempio io faccio il volontariato e frequento quindi ambienti che possono deprimermi, io non ce la faccio,” vado ancora più giù”, non ce la posso fare, faccio dei danni a quella persona ed a me stesso.

Bisogna avere obiettivi positivi, cambiare l’ottica della visione della vita delle situazioni quotidiane.

Così, su questo orribile momento, riflette il nostro docente: adesso stiamo vivendo una tragedia, che possiamo fare noi?

Nulla, assolutamente nulla, solamente dare un aiuto economico, lo stare continuamente davanti a una telecronaca del dolore non fa bene, non fa bene a nessuno, stiamo aggiornati sì, ma, noi dobbiamo conservarci quel quantum di risorse pronti a cederle, ma se le usiamo così, quando c’è bisogno...

Non si può distruggere la realtà cerchiamo di avere un corretto bilancio delle competenze.

Occorre ricordare sempre che il mio valore è costituito sulla mia vita è indipendente da quello degli altri, il mio valore è solo mio e non ce n’è altri, poi gli errori ...me li vedo io.

Nessuno deve ritenersi meno importante di un’altra persona, nessuno deve ritenersi più importante di un’altra persona.

Chi deve dimostrare di valere qualcosa, non vale nulla.

MARTEDI’ 22-MONS.GIOVANNI SCARABELLI **“IL COLERA A VIAREGGIO NEL 1854”**

Tempi e momenti di pandemia. Si torna indietro con un breve cenno alla più recente’ asiatica³ e quindi ai secoli passati, con la peste del Trecento che

³ L'**Influenza Asiatica** fu una PANDEMIA INFLUENZALE di origine aviaria che negli anni 1957//60 fece tra 1–4 milioni di morti.

Fu causata dal virus A/Singapore/1/57 h H2N2 (influenza di tipo A), isolato per la prima volta in Cina nel 1954 Nello stesso anno fu preparato un vaccino che riuscì a contenere la malattia

Il virus A/H2N2 fu poco virulento come diffusione tra uomo-uomo e si manifestò stagionalmente fino al 1968. Più tardi l'H2N2 mutò nel virus A/H3N2 che causò l'influenza di Hong Kong negli anni 1968-69

dette lo spunto a Boccaccio per il Decamerone, grande poema, la peste del seicento, “manzoniana”, dei Promessi Sposi, con le cronache del Ripamonti e del Tadino (1630) e quindi la spagnola del 1920, per arrivare ai giorni nostri con il covid 19 che ...” ancor non ci abbandona”.

Il focus di oggi è tutto sull’epidemia di colera che colpì Viareggio nel 1854 che mons. Scarabelli fa leggendo brani e commentando il verbale della giunta municipale di Viareggio del 13 gennaio 1892.

Qui si evidenzia innanzi tutto che p. Antonio Pucci (il santo curatino di Viareggio): “meritò lodi ed encomi quando giovane ancora negli anni 1853, 54. 55 e nel 1866 con zelo esemplare si prestava alla cura dei colpiti del morbo colerico”.

Il colera era di origine asiatica, si caratterizzava come grave infezione intestinale, ormai lo sappiamo bene.

Il tracciato è semplice: una nave infettata dall’India sbarca a Londra e da lì il morbo si espande in Europa. Soprattutto attraverso i porti, da Londra a Marsiglia e poi a Viareggio.

Si annota per la prima volta nei documenti comunali ‘conservati nell’archivio che in data 16 agosto 1854, il Gonfaloniere di Viareggio Paolo del Prete, invocando Dio, ”raccomanda la tranquillità e l’obbedienza ai Ministri di Dio e del governo, cui sta sommamente a cuore la salute di questa città”, si chiede così aiuto ai frati serviti di Montesenario.

Troppe le morti in Viareggio, troppa miseria in città, anche se, come si legge nella corrispondenza fra conventuali : “Il granduca ha ordinato che sian somministrate per soccorso dei bisognosi di Viareggio lire seimila, ma in tanta gente si fa poco”.

Si segnalano anche sette funerali al giorno.

Viene inviato un altro medico ad aiutare l’unico medico della città, il dott. Francesco del Prete, che nel frattempo si ammala di colera, il dott. Marco Masini, a cui si aggiunge da Firenze il dott. Tito Nespoli.

Quest’ultimo verrà “redarguito” dal gonfaloniere...

” Perché assiste I NON ABBIENTI e peggio, lascia la locanda dove abita e va a vivere nel convento di S. Andrea, coinvolgendo nell’assistenza gli abbienti, le dame e ottenendo una stanza per i colerosi nel convento”!

Lo scontro con l’autorità è tale che il dott. Nespoli si dimette.

Altro parroco di S. Andrea, fu p. Angelico Bargellini che si prodigò per assistere gli ammalati.

Da luglio a settembre del 1854, la popolazione che era di 8000 abitanti, fu decimata, ben 280 furono i morti.

L’economia languiva, niente “bagnanti” estivi, niente navigazione sul mare ligure.

Così si registra nei documenti della parrocchia di S. Antonio, nell’anno 1854: “Qui principiano i nomi di colera, prima volta in Viareggio, 25 luglio”, per terminare il 24 settembre” qui finisce il pestinenziale morbo”.

Ugualmente il registro della parrocchia di S. Andrea annota morti. Si parla di un mozzo proveniente da Genova tal Francesco Luporini, che porta in città il morbo e con lui si ammalano la madre ed il fratello.

Dobbiamo ricordare che solo a seguito dell'Unità di Italia si costituisce l'anagrafe di Stato, sono i registri parrocchiali che fanno testo e certificano statisticamente il momento storico.

Si termina citando di nuovo, come all'inizio della conferenza, il verbale della Giunta municipale di Viareggio del 13 gennaio 1892, tenutasi dopo la morte del Curatino di S. Andrea padre Antonio Pucci



dove si tessono le lodi di quel sant'uomo:" è una personalità che si fa ammirare pel suo zelo indefesso e per l'eroismo della sua carità in ogni occasione e più specialmente nella invasione colerica del 1854, nella quale seppe moltiplicarsi in modo ammirevole"

E ancora: "e qui basterà ricordare nell'epoca funesta del 1854, quando il colera infieriva nella nostra città, il buon curato non posava né giorno né notte, ed operò portenti di carità con manifesto pericolo di rimanere vittima del micidiale contagio."

Semplicemente per concludere che di fronte alle ricorrenti sventure che colpiscono l'umanità, è vero che ci sono rigurgiti di egoismo, ma sempre ed ancor di più ci sono fulgidi esempi d'amore.

GIOVEDÌ 24 – DANIELE PIACENTI:" OLIO D'OLIVA, CARATTERISTICHE CHIMICO FISICHE, TECNOLOGIA APPLICATA ALLA RACCOLTA ED AL FRANTOIO.

Con noi oggi pomeriggio Daniele Piacenti" Master blender Salov". Salov (con i suoi marchi Filippo Berio e Sagra) un brand che comprende un'eccellenza viareggina per la produzione dell'olio d'oliva, di cui normalmente si parla poco, ma che oggi è il filo conduttore del nostro pomeriggio culturale.

Eh, sì perché l'olio d'oliva è un alimento unico del nostro mare



mediterraneo che lo caratterizza e lo ha reso da sempre famoso in tutto il mondo.

Master blended significa proprio colui che seleziona olio d'oliva del bacino del mediterraneo; quindi, un vero esperto in materia che ci conduce per mano a conoscere tutte le caratteristiche di questo “magico condimento e nutrimento noto “fino dai tempi di Noè” e, la tecnologia attuale applicata alla raccolta delle olive ed al frantoio.

Ecco una splendida immagine di queste piante



che rendono unico il nostro paesaggio mediterraneo e per dirla con il poeta:” ... i fratelli olivi che fan di santità pallidi i clivi”⁴.

Come sono belle, di un colore verde tutto particolare (il verde olivo appunto!), caratteristico, le nostre colline ed anche le nostre pianure mediterranee coltivate ad uliveto.

Non solo un alimento fondamentale della dieta mediterranea, ma anche una pianta che rende unico il luogo dove è coltivata.

Ora vediamo le caratteristiche chimico fisiche dell'olio d'oliva e la tecnologia applicata alla raccolta delle olive ed al frantoio.

⁴ Da” La sera fiesolana” ALCYONE di Gabriele D’ANNUNZIO

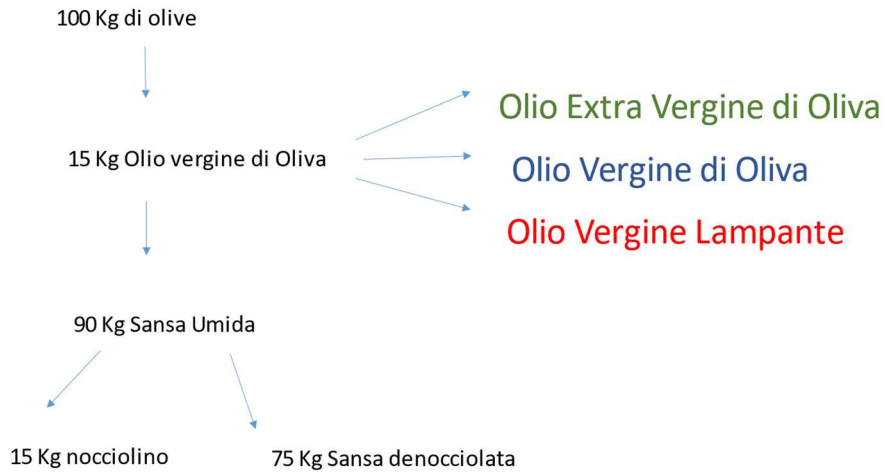
QUESTE LE SCHEDE CHE ILLUSTRANO IL PRODOTTO.



Così nasce l'olio d'oliva, questo che vedete nella scheda è il bilancio di massa del prodotto.

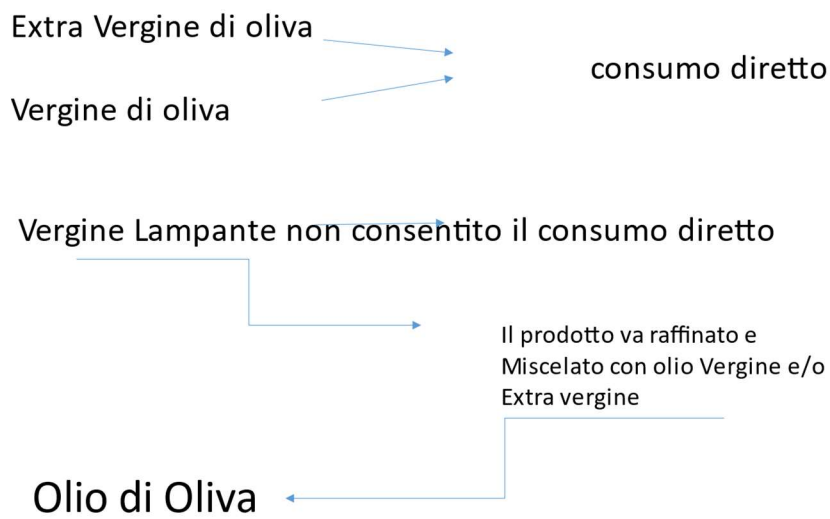
Ancora si va avanti, dall'olio extra vergine si ricava anche olio vergine d'oliva, olio vergine lampante e, dal nocciolo, Sansa umida:

Olio di Oliva
Bilancio di massa



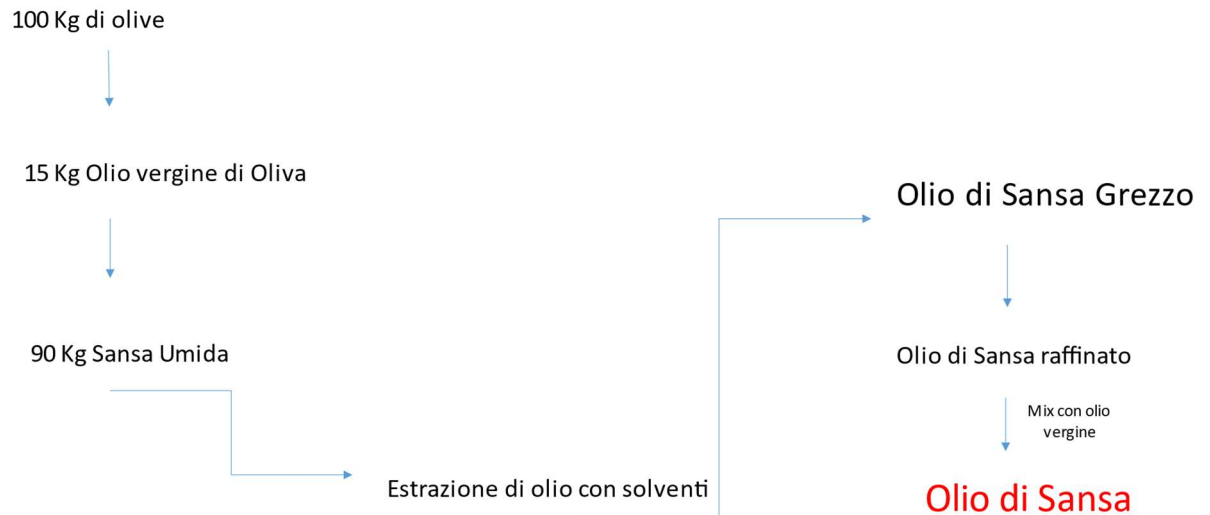
Queste le categorie merceologiche:

Categorie merceologiche dell'olio di oliva:



Ed ecco la scheda finale omnicomprensiva:

Olio di Oliva Bilancio di massa



Le caratteristiche che fanno la qualità dell'olio sono varie.

Si va dal tempo di raccolta al momento della frangitura, che deve essere più rapido possibile e così si ottiene l'olio extravergine, alla bassa acidità che deve essere inferiore allo 0,3%.

Tre sono le qualità dell'olio extravergine d'oliva: essere fruttato, amaro e piccante.

Dopo la frangitura, l'olio viene suddiviso in tre categorie merceologiche in base alle sue caratteristiche qualitative. Se non ha difetti e ha acidità inferiore allo 0,8%, è classificato come *olio extra vergine di oliva*. Se presenta una pur minima quantità di difetto ma, l'acidità è inferiore al 2%, si ha l'*olio vergine di oliva*.

Se i difetti qualitativi sono marcati e l'acidità supera il 2%, l'olio viene declassato come "lampante" e rilavorato fino ad ottenere olio raffinato. Con l'aggiunta di un'esigua percentuale di olio extra vergine, diviene olio di oliva. Dal nocciolino si ricava l'olio di Sansa, ricco di acido linoleico che regge bene le alte temperature.

Ecco le schede che illustrano le caratteristiche di purezza

e di qualità del prodotto a conclusione della esaustiva, professionale lezione sull'olio d'oliva, a cui il nostro conferenziere ha voluto aggiungere un simpatico e molto gradito omaggio di una bottiglietta di "olio Berio"



per i presenti. Grazie.

Caratteristiche di purezza

Categoria	Composizione in acidi grassi (%)						Somma degli isomeri transoleici (%)	Somma degli isomeri translinoleici + translinolenici (%)	Stigmastadieni (mg/kg) (*)	Differenza: ECN42 (HPLC) e ECN42 (calcolo teorico)	2-gliceril monopalmitato (%)
	Miristico (%)	Linolenico (%)	Arachidico (%)	Eicosenoico (%)	Beenico (%)	Lignocericico (%)					
1. Olio extra vergine di oliva	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,20	≤ 0,9 se % acido palmitico totale ≤ 14,00 ≤ 1,0 se % acido palmitico totale > 14,00
2. Olio di oliva vergine	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,20	≤ 0,9 se % acido palmitico totale ≤ 14,00 ≤ 1,0 se % acido palmitico totale > 14,00
3. Olio di oliva lampante	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,10	≤ 0,10	≤ 0,50	≤ 0,30	≤ 0,9 se % acido palmitico totale ≤ 14,00 ≤ 1,1 se % acido palmitico totale > 14,00
4. Olio di oliva raffinato	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,30	—	≤ 0,30	≤ 0,9 se % acido palmitico totale ≤ 14,00 ≤ 1,1 se % acido palmitico totale > 14,00
5. Olio di oliva composto di oli di oliva raffinati e di oli di oliva vergini	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,30	—	≤ 0,30	≤ 0,9 se % acido palmitico totale ≤ 14,00 ≤ 1,0 se % acido palmitico totale > 14,00
6. Olio di sansa di oliva greggio	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,30	≤ 0,20	≤ 0,20	≤ 0,10	—	≤ 0,60	≤ 1,4
7. Olio di sansa di oliva raffinato	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,30	≤ 0,20	≤ 0,40	≤ 0,35	—	≤ 0,50	≤ 1,4
8. Olio di sansa di oliva	≤ 0,03	≤ 1,00	≤ 0,60	≤ 0,50	≤ 0,30	≤ 0,20	≤ 0,40	≤ 0,35	—	≤ 0,50	≤ 1,2

(*) Tenore di altri acidi grassi (%): palmitico: 7,50-20,00; palmitoleico: 0,30-3,50; eptadecanoico: ≤ 0,40; eptadecenoico: ≤ 0,60; stearico: 0,50-5,00; oleico: 55,00- 83,00; linoleico: 2,50-21,00.
(*) Somma degli isomeri che potrebbero (o non potrebbero) essere separati mediante colonna capillare.

30.9.2019

IT

Gazzetta ufficiale dell'Unione europea

L 250/19

CARATTERISTICHE DEGLI OLI DI OLIVA

Caratteristiche di qualità

Categoria	Acidità (%) (*)	Indice di perossidi (mEq O ₂ /kg)	K ₂₃₂	K ₂₆₆ o K ₂₇₀	Delta-K	Valutazione organolettica		Esteri etilici di acidi grassi (mg/kg)
						Mediana del difetto (Md) (*)	Mediana del fruttato (Mf)	
1. Olio extra vergine di oliva	≤ 0,80	≤ 20,0	≤ 2,50	≤ 0,22	≤ 0,01	Md = 0,0	Mf > 0,0	≤ 35
2. Olio di oliva vergine	≤ 2,0	≤ 20,0	≤ 2,60	≤ 0,25	≤ 0,01	Md ≤ 3,5	Mf > 0,0	—
3. Olio di oliva lampante	> 2,0	—	—	—	—	Md > 3,5 (*)	—	—
4. Olio di oliva raffinato	≤ 0,30	≤ 5,0	—	≤ 1,25	≤ 0,16	—	—	—
5. Olio di oliva composto di oli di oliva raffinati e di oli di oliva vergini	≤ 1,00	≤ 15,0	—	≤ 1,15	≤ 0,15	—	—	—
6. Olio di sansa di oliva greggio	—	—	—	—	—	—	—	—
7. Olio di sansa di oliva raffinato	≤ 0,30	≤ 5,0	—	≤ 2,00	≤ 0,20	—	—	—
8. Olio di sansa di oliva	≤ 1,00	≤ 15,0	—	≤ 1,70	≤ 0,18	—	—	—

(*) La mediana del difetto può essere inferiore o pari a 3,5 quando la mediana del fruttato è pari a 0,0.

GIOVEDÌ 31 MARZO- LUIGI PRUNETI:**“LA GRANDE FAIDA: GUELFI E Ghibellini IN TOSCANA”.**

Guelfi e Ghibellini, due gruppi di artigiani. Antagonisti.

Si combatterono sempre, sono diventati sinonimo di faziosità, di campanilismo esasperato.

Nacquero a Firenze e poi furono esportati in tutta la Toscana, ma alla fine nell'intera Europa.

Per secoli e secoli la divisione fra Guelfi e Ghibellini ha significato divisione e faziosità nei partiti, tanto è vero che nel risorgimento si parlava di neoguelfi e neoghibellini.

Strano, però, perché queste due parole con la Toscana non c'entrano niente.

Guelfo deriva da Welffen, la casa regnante e imperiale di Baviera e Waiblingen, (Ghibellino) non è altro che un castello che apparteneva ad un'altra casa imperiale gli Hohenstaufen, signori di Wailbling e duchi di Svevia.

Due partiti, dunque, nati in Germania dalle lotte per la successione al trono, dopo la morte di Enrico V, che si contrapponevano anche come rappresentanti di due indirizzi politici antitetici, l'uno coerente alle tradizioni dell'Impero germanico, ostili alla supremazia papale, l'altro incline a una politica d'accordo coi pontefici.

Siamo nel 1115, quando muore Matilde di Canossa, Firenze è un paesone, non ha nemmeno un governo consolare, ha solo dei rappresentanti del popolo, non è una città importante come Lucca, città del Volto Santo, situata sulla via Francigena come Siena, o una città marinara come Pisa.

Proprio in quel periodo, Firenze scopre di avere un fiume importante l'Arno.

A quei tempi aveva molta più acqua, era un fiume navigabile, poteva trasportare le merci fino a Pisa e poi imbraccarle ed esportarle in tutto il mondo con facilità. Soprattutto il pregiato legname del Casentino.

Così la città cresce, si impossessa del contado e va in conflitto con le altre città della Toscana. Si gioca la predominanza regionale.

In una Firenze così in crescita, nasce questa faida fra guelfi e ghibellini.

I due cronisti che raccontano quel momento sono Dino Compagni e Giovanni Villani.

Lo raccontano in maniera mitica, anche se il fatto successe.

La divisione fra guelfi e ghibellini venne a seguito di un fatto di sangue.

Eravamo nel 1216, viene investito cavaliere Mazzingo Tegrini, di nobile famiglia fiorentina.

Seguirono grandi festeggiamenti, con pranzo sontuoso, cui fu invitata tutta la nobiltà fiorentina anche se allora si mangiava su un tagliere di legno per due e l'unica posata era il coltello ...niente forchetta e cucchiaio!

Vi era un tagliere per due persone.

A questo pranzo ci sono due amici per la pelle Buondelmonte dei Buondelmonti e Uberto Infanghati, che mangiano insieme su un tagliere.

Un rivale, Oddo Arrighi decide di fare uno scherzo a Buondelmonte.

Servendosi di un giullare burlone, fece togliere all'improvviso il tagliere di carne davanti ai due che dividevano il pranzo.

Buondelmonte non accettò lo scherzo e se la prese a male e allora un terzo invitato, Arrigo degli Arrighi da buon sobillatore di risse, accusò villanamente Uberto della scomparsa del piatto. Questi rispose a tono ("*Tu menti per la gola!*"), accusando Arrigo di essersi intromesso nella discussione per prendersi il piatto; questi reagì a sua volta lanciando in faccia a Uberto un tagliere pieno di carne. Finito il banchetto, mentre si sparecchiava, si scatenò una rissa durante la quale Buondelmonte aggredì Oddo Arrighi con un coltello e lo ferì al braccio.

Secondo le usanze del tempo, la zuffa doveva essere composta per tutelare l'onore dei contendenti: in un consiglio di casa Arrighi a cui parteciparono anche le famiglie amiche fu deciso di ripianare la questione con la soluzione classica del matrimonio pacificatore, proponendo a Buondelmonte di sposare una nipote di Oddo, Reparata figlia di una sua sorella e di Lamberto Amidei. La proposta fu accolta e si stipulò un regolare contratto notarile, con tanto di penale in caso di mancata celebrazione.

Un vero e proprio contratto, il compromesso di matrimonio, che si poteva sciogliere però a differenza del matrimonio pagando una penale.

Le cose sembravano appianate e risolte per il meglio, se non fosse successo che un giorno Buondelmonte dei Buondelmonti passa per via del Corso e vede alla finestra della Torre dei Donati, Gualdrada Donati, che gli mostra la figlia Beatrice, dicendogli: "Guarda quanto è bella, perché sposi quella bruttona di Reparata, e poi ricordati, la nostra dote è il doppio di quella di Reparata."

"Ma ormai mi sono fidanzato", replica Buondelmonte

"Nessun problema per la penale, la pagano i Donati", è la risposta.

L'allettante proposta ebbe il suo effetto: il 10 febbraio 1216 Buondelmonte non si presentò alla Chiesa di S. Stefano, dove lo aspettava la fidanzata ufficiale per celebrare il matrimonio, ma se ne andò in casa Donati a contrattare le nuove nozze con Beatrice; anzi, lo sposo mancato ebbe la sfrontatezza di entrare a Firenze passando da Por S. Maria, che si trovava nei pressi della chiesa dove lo stava aspettando la sposa.

In casa Amidei ovviamente si scatenò il finimondo e si convocò un consiglio con le famiglie alleate nella Chiesa di S. Maria sopra Porta mentre alcuni proponevano una vendetta leggera, come una solenne bastonatura o uno sfregio in viso al vituperato Buondelmonte, si alzò Mosca dei Lamberti, proponendo l'assassinio con la celebre frase "Cosa fatta capo ha!", per evitare poi ulteriori ritorsioni. Accettata la proposta, fu deciso di organizzare bene la

vendetta e fu stabilito che l'agguato dovesse svolgersi proprio per il giorno delle nozze.

Arrivato alla Porta Santa Maria, dove era presente un'antica statua di Marte, e



la Bigoncia⁵, sotto alla Torre degli Amidei, Buondelmonte fu prima insultato e poi disarcionato con un colpo di mazza; una volta a terra, fu finito con un coltello da Oddo Arrighi. Dell'aggressione furono ovviamente accusati come mandanti gli Amidei e la città si divise sul fatto, divisione da cui sarebbero sorte le fazioni dei guelfi e ghibellini alcuni anni dopo.

Da un lato si coalizzarono gli Uberti, i Lamberti e gli Amidei, che avevano tutte le proprie case nel settore cittadino più o meno tra il Ponte Vecchio e Piazza della Signoria; dall'altro i Buondelmonti, i Pazzi, Donati, guelfi, che gravitavano tra via del Corso e la Porta s. Piero. Fu per la forte fedeltà degli Uberti all'imperatore che lo schieramento cittadino si raccordò a quello sovra cittadino delle contese tra papato e impero: anticamente però "guelfo" aveva un significato semplicemente di "anti-ghibellino", indipendentemente dall'appoggio al papato.

Così le cronache cittadine, però la vera e propria divisione avvenne un po' di anni più tardi, quando fu incoronato imperatore del Sacro Romano Impero Federico II di Svevia.

Parliamone di questo imperatore così divisivo: una gran parte lo amò con tutte le sue forze, un'altra lo odiò con la stessa passione.

Durante il suo impero nacque la propaganda politica come la definiamo noi, quella fatta di insulti e impropri, scagliandosi contro gli avversari con "fake news" per sbriciolare la loro onorabilità.

Federico II fu un personaggio particolarissimo. Era nato nel 1194, da Enrico VI di Svevia, figlio del famoso Barbarossa e Costanza d'Altavilla, ultima discendente della casa dei Normanni, erede del trono della Sicilia.

⁵ Detta anche *Bigonciola* o *Bigoncia*, fu eretta nei primi decenni del XIII secolo e ricordata in alcuni documenti d'archivio nel dicembre del 1241, come già storicamente legata alla potente famiglia degli Amidei che possedeva varie altre case in questo tratto della via verso Ponte Vecchio

Nacque a Iesi, e la sua nascita suscitò scandalo in quanto Costanza aveva quaranta anni! Si diceva che Costanza non si volesse sposare, stava in convento, si sarebbe voluta dedicare al monachesimo.

Per dirimere ogni questione, Costanza partorì Federico sulla pubblica piazza, pur essendo inverno davanti a tutti, per dimostrare che il figlio era proprio suo. Federico II rimase orfano del padre a tre anni, della madre a quattro. Fu messo sotto la tutela del pontefice.

Visse a Palermo, quindi di tedesco non aveva assolutamente niente, si sentiva molto italiano e il suo sogno era quello di costruire il regno d'Italia a quel tempo la regione più ricca d'Europa, terra anche coltissima.

Le sue scuole a Bologna, a Padova, a Salerno di medicina, a Napoli, dove si respirava cultura.

Federico II fu sicuramente un anticonformista, vivendo a Palermo, città poliglotta viene a contatto con culture diversissime. Si innamora della cultura ebraica e di quella araba. Conosce quindi sia la lingua ebraica che quella araba.

È sotto la tutela del Papa, che lo fa imperatore. A questo punto Federico si scatena, del Papa non gli interessa più nulla tanto è vero che viene scomunicato due volte, da due pontefici, (che record!) ma va per la sua strada.!

Per redimersi di tutti i suoi peccati il papa gli impone di fare una crociata. Obbedisce, sbarca a Gerusalemme, ma non ci pensa proprio a combattere il Sultano, fa un accordo con lui, in questi termini: i pellegrini cristiani avranno libero accesso ai Luoghi Santi!

Diventa una bestia nera per la Chiesa e da qui la divisione fra guelfi e ghibellini. Questa divisione nasce fortissima a Firenze perché a Firenze ci sono delle famiglie di altissima nobiltà, di nobiltà "indigena" come gli Uberti, poi c'era un'altra nobiltà formata da quelli venuti dal contado, come i Buondelmonti, inurbati per necessità, perché la città espandendosi aveva loro sottratto tutte le proprietà, nobili ma non fiorentini.

I primi chiedono la protezione dell'Imperatore, i secondi chiedono quella del Papa.

Lo scontro è fortissimo, la lotta è sanguinosa, all'interno della città.

Nel 1238 i guelfi riescono ad avere un podestà loro amico.

Il Podestà⁶ doveva essere uno straniero, data la litigiosità dei cittadini, doveva essere nobile e, stratega militare. Viene chiamato da Milano, Rubaconte da Mandello, guelfo che fece ottime cose per Firenze.

Anche se nella città di Firenze la sua carica di podestà ebbe una durata di solo 18 mesi, vi lasciò importanti segni del suo passaggio. Fece costruire il ponte a Rubaconte che in seguito diventerà il Ponte alle Grazie.

Il Ponte alle Grazie che vediamo ora è un ponte orrendo, di ferro ricostruito dopo la guerra come quello fatto costruire dai Lorena, dice giustamente il nostro docente, ma per ordine di Rubaconte, fu costruito un ponte bellissimo, aveva la medesima struttura del Ponte Vecchio con delle casette - romitori per le Pie Donne, consacrate alla Madonna delle Grazie.

Prima del ponte alle Grazie, a Firenze esisteva solo il Ponte Vecchio, costruito in epoca romana e il ponte alla Carraia, che serviva per trasportare le merci.

Ma i ghibellini mal sopportano Rubaconte che viene cacciato e la faida continua e coinvolge anche l'aspetto religioso.

Siamo nel 1200, è il momento delle grandi eresie. I guelfi sono per una religione ortodossa, ligia ai propri canoni, i ghibellini proteggono gli eretici.

A Firenze ci sono chiese eretiche, protette dai ghibellini e una chiesa catara.

Il Papa manda quindi a Firenze un predicatore, famoso oratore, S. Pietro martire da Verona, che fonda anche una confraternita, la Compagnia del Bigallo, veramente benefica. Serviva ad accogliere i bambini abbandonati i "poveri innocenti".

La compagnia del Bigallo nata per una grande missione benefica, fu la prima a sorgere, poi seguì quella in Piazza della ss. Annunziata, lo Spedale degli Innocenti.

⁶ Il **podestà** era il titolare della più alta carica civile nel governo delle città dell'Italia centro settentrionale nel Basso Medioevo.



La compagnia sorgeva nella Loggia del Bigallo, dove in cima c'è un affresco che mostra un miracolo di S. Pietro da Verona.⁷

I ghibellini intanto prendono sempre più potere, Federico II nel nord ha sconfitto i Guelfi e manda, come podestà, a Firenze un figlio suo, anche se illegittimo, Federico d'Antiochia.

I guelfi cercano di ribellarsi, però sono costretti all'esilio.

I ghibellini in città distruggono le loro case. Vengono atterrate le torri, fra cui la torre degli Alinari che si trovava in piazza del Duomo, di fronte al Battistero. I Ghibellini cercarono di farla crollare sul battistero, però, un angelo di Dio ci mise una mano all'ultimo momento e la torre crollò da un'altra parte. La torre si chiamava Torre del Guardamorto, perché intorno al battistero, allora c'era un cimitero.

La storia cambia velocemente, a Fossalta nel 1249, i ghibellini vengono sconfitti ed il figlio legittimo di Federico II, re Enzo viene fatto prigioniero e nel 1250, Federico II all'improvviso muore a Castelfiorentino.



« nell'affresco conservato, ora coperto perché in ristrutturazione, si vede ancora chiaramente il santo che predica alla folla mentre un cavallo nero appare all'orizzonte. Si tratta di un fatto miracoloso citato in tutte le agiografie del martire: mentre egli stava predicando, in piazza, apparve all'improvviso dal niente un cavallo nero imbizzarrito, che si lanciò sulla folla disperdendola. Ma la presenza di spirito del santo riuscì a riconoscere in quell'apparizione una manifestazione del demonio, riuscendo a cacciarlo con il solo segno della croce. Il cavallo si dileguò nel nulla come era apparso.

È il crollo per il partito ghibellino, i guelfi tornano in città, fanno una nuova costituzione, i ghibellini sono messi da una parte e nel 1258 i ghibellini sono costretti ad andarsene.

In quel periodo Firenze aveva fatto un accordo con Siena, le due città si erano combattute e poi, fatta la pace avevano stabilito: Siena non poteva ospitare i ghibellini cacciati. Ma nel 1258 Siena non rispetta l'accordo ed accoglie tutti i "banditi" ghibellini a capo dei quali c'è il famoso Manente degli Uberti



detto" Farinata "a causa dei suoi capelli biondi... color frittata, ricordato da Dante.

Appena giunto a Siena, Farinata si reca da Manfredi, figlio di Federico II, che è diventato re di Sicilia e gli chiede aiuto per combattere i guelfi. Riceve 120 cavalieri, sono pochi, ma Farinata sa che all'occorrenza aumenteranno.

L'aiuto, dunque, arriva. E con quello siamo arrivati alla battaglia fondamentale fra Firenze e Siena, alla battaglia di Montaperti del 4 settembre del 1260, la battaglia che poteva cambiare completamente la storia della Toscana.

L'esercito guelfo che si mosse da Firenze è un esercito enorme, costituito non solo da fiorentini ma anche da lucchesi, sanminiatesi, e cittadini di tutte le città guelfe della Toscana e anche da Bologna, che si muoveva non per attaccare Siena ma per portare soccorso a Montalcino, guelfa, che era assediata dai senesi. L'esercito guelfo che si sentiva invincibile volle passare sotto le mura di Siena e si accampò in un posto chiamato Montaperti.

Lì avvenne la battaglia... "lo strazio e l'grande scempio che fece l'Arbia colorata in rosso" come commenta Dante nella Divina Commedia (Inf. X, 85/86

I fiorentini persero quasi quindicimila uomini, sul campo di battaglia.

Si parlò che la sconfitta fosse dovuta a un tradimento, di Bocca degli Abati, un cripto ghibellino, il quale avrebbe mozzato la mano al gonfaloniere che portava lo stendardo con il Giglio Rosso in campo bianco, il giglio attuale, guelfo, (i ghibellini avevano il giglio originale che era bianco, in campo rosso), da qui grazie a questo sbandamento ci sarebbe stata la sconfitta.

Ma non è così perché Bocca degli Abati dopo la battaglia fu semplicemente esiliato. Fu probabilmente un agguato.

Le truppe medioevali quando combattevano erano lente e si muovevano male con le loro armature, e furono prese mentre smontavano il campo e furono prese alle spalle dai cavalieri tedeschi.

Ci fu una disfatta assoluta. Firenze cadde di nuovo in mano Ghibellina (anche la toponomastica lo ricorda perché c'è v. Ghibellina una lunga via che attraversa tutta Firenze) e due mesi dopo ci fu il Parlamento.

Tutti i vincitori si riunirono a Empoli, per decidere cosa fare.

Siena voleva fare come Mosca de Lambertini:” Cosa fatta capo ha “e, distruggere Firenze, anche Pisa era d'accordo, ma questa drastica soluzione trovò la fiera opposizione da parte di Farinata degli Uberti: ...” Colui che la difesi a viso aperto”, come fa dire Dante a Farinata, sempre nel X canto dell'Inferno.

Anche Manfredi non era d'accordo per la distruzione, pertanto Firenze fu risparmiata e Montecatini resta una battaglia epocale, importantissima ma che non cambiò per niente la storia, a differenza della battaglia della Meloria che segnò per Pisa il “de profundis” perché Pisa non si riprese più dopo quella battaglia, perse per sempre la sua superiorità marinara contro Genova.

Il tempo passa, Manfredi viene sconfitto dagli Angioini, dai francesi alleati del Papa, nel 1267 nella battaglia di Benevento, muore a Benevento e nel 1268 viene in Italia l'ultimo figlio di Federico II, Corradino di Svevia, anche lui viene sconfitto nella battaglia di Tagliacozzo.

Gli Svevi non ci sono più. I Ghibellini non ci sono più, banditi per sempre da Firenze, i guelfi hanno la vittoria su tutto e Firenze diventa città guelfa per sempre. Si parlerà solo un linguaggio “guelfo”, questo comporta un cambiamento. Fino ad allora la città era stata amministrata dai nobili o famiglie ricchissime poi, in seguito, diventate nobili.

A questo punto la palla passa alle Arti, le varie corporazioni che ci sono in città perché le arti governeranno la città attraverso dei propri rappresentanti, i Priori delle Arti. Le arti ormai sono diventate importantissime, non solo con l'Arte della Lana attività manifatturiera d'eccellenza a Firenze ma, soprattutto l'Arte del Cambio, i banchieri che hanno ottenuto una potenza incredibile. Sono loro che riscuotono le tasse nello Stato di S. Pietro, in nome del Papa e terranno questo ufficio fino a tutto il 1400. Sono ricchissimi, sono potentissimi: il governo si democratizza ma, all'interno di questo governo ci sono le fazioni nobiliari.

L'ultima città che rimase ghibellina fu Pisa, anche Siena si convertì al guelfismo. Pisa, ghibellina nacque e ghibellina morì.

Anche Arezzo, il suo capo era un vescovo Ubertino degli Ubertini di nobilissima famiglia, fiera ghibellina, scese in guerra contro Firenze con la famosa battaglia di Campaldino, nel 1289, che segnò definitivamente la supremazia di Firenze in Toscana. I Priori delle Arti governano. (continua)

oo

LA PAGINETTA CULINARIA

Per la Pasqua, Daniela suggerisce le seguenti ricette

APPUNTI di CUCINA

Ricette semplificate e testate, a cura di Daniela De Santi
“Tasca di Manzo ripiena”



Ingredienti per 2 / 3 persone: una fetta di manzo, del peso di 3 etti e mezzo, “tagliata a tasca” (la fetta deve essere incisa in modo da formare un sacca, con due lati chiusi e uno aperto); 100 grammi di magro di maiale tritato; 20 grammi di prosciutto cotto; 10 grammi di prosciutto crudo; 30 grammi di mortadella; 25 grammi di mollica di pane spezzettata finemente; mezzo spicchio di aglio; una manciatina di prezzemolo tritato; 1 uovo intero + 1 tuorlo; un bicchiere di vino bianco; burro; olio di semi; un pizzico di noce moscata; sale fino; spago fine da cucina (+ ago e filo grosso).

Iniziamo con il ripieno. Fate cuocere, per alcuni minuti, il magro di maiale in poco olio di semi. Tritate con la mezzaluna: il prosciutto cotto, il crudo, la mortadella e l’aglio. Riunite in una terrina: il magro di maiale ben scolato, il suddetto trito, la mollica e il prezzemolo. Condite con sale e noce moscata. Aggiungete l’uovo + 1 tuorlo, per “legare”; mescolate bene il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo.

Riempite accuratamente la sacca di manzo con il composto; cucite il lato aperto e legatela ben stretta con lo spago (4 / 5 giri), in modo da darle una forma tipo “semicerchio”; quindi salatela e ungetela con un po' di burro.

In una casseruola ben capiente, fate sciogliere un po' di burro e aggiungete l’olio di semi. A fiamma viva, fateci rosolare la sacca sulle varie parti; abbassate la fiamma, aggiungete il vino e coprite la casseruola. Continuate la cottura (indicativamente per 20 / 25 minuti), avendo cura di girare la sacca. (Se necessario, aggiungete qualche cucchiaia di brodo). A cottura ultimata, scolate il pezzo e fatelo freddare su un tagliere; dopo aver tolto spago e filo, tagliatelo accuratamente e deponete le fette farcite su un piatto da portata ben caldo. Volendo, potete versarvi il “sughetto” di cottura, dopo averlo passato al “passino fine” e fatto riscaldare. Contorno consigliato: porri lessati e conditi a piacere.

“Carciofi alla Giudia” una pietanza che trae le proprie origini dall’antica cucina ebraica delle zone di Pitigliano (caratteristico Borgo della Maremma) e dintorni. Da alcuni anni, molti ristoranti e trattorie della zona (e anche della Regione Lazio ed

oltre) la stanno riproponendo (io l'ho apprezzata – alcuni fà – a Frascati (Roma). Il Carciofo alla Giudica può essere servito come antipasto (volendo, con un po' di maionese) o come contorno.

Ingredienti: 1 carciofo a testa, preferibilmente della varietà “mammole” o, in ogni caso, carciofi detti “senza spine”. Olio di semi e sale fino q.b.

Preparazione dei carciofi: staccate la parte finale del gambo, lasciando comunque un



gambetto di circa 8 cm.; con un coltellino togliete giusto la parte esterna, più coriacea. Scartate le foglie esterne fino a raggiungere quelle che, alla base, hanno un colore chiaro. Quindi tagliate il carciofo, eliminandone poco meno della metà. Adesso date al carciofo una forma a fiore: dopo aver praticato due incisioni a croce (non profonde), allargate con le mani le foglie e battete il carciofo, tenendolo per il gambo, su un tagliere (dovreste ottenere un

risultato come nella foto). Lavate accuratamente i carciofi ed asciugateli. In un pentolino, mettete a scaldare dell'olio di semi, in quantità tale che la testa dei carciofi sia sufficientemente coperta. Immergete il primo carciofo (se vi è spazio, anche il secondo) tenendolo per il gambo con una pinza da cucina (va bene anche una pinza per ghiaccio) e premendolo sul fondo del pentolino. **N.B.** in questa operazione, abbiate la massima cautela, in modo da proteggervi da eventuali schizzi di olio bollente. Dopo circa 6-7 minuti, girate il carciofo e ruotatelo sui fianchi, per consentire anche al gambo di cuocere. Poi scolateli, salateli e passateli (in una pirofila da forno o teglia) per alcuni minuti in forno preriscaldato a circa 180 gradi. Serviteli, ben caldi, sempre con il gambo in alto.

“Coppette di crema pasticcera e fragole” Per due / tre coppette, Ingredienti per la crema: 1 uovo intero; 2 cucchiaini di zucchero; 2 cucchiaini di farina; 300 ml di latte; la scorza di circa mezzo limone. Inoltre, indicativamente, 5 fragole per coppetta.

Versate il latte in un pentolino, aggiungetevi la scorza di limone, portatelo ad ebollizione e spegnete subito il fuoco. In un altro pentolino, gettate l'uovo rotto; unite lo zucchero e la farina e mescolate bene tutti gli ingredienti, fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Dopo aver tolto la scorza di limone, aggiungete un po' alla volta il latte (nel secondo pentolino), continuando a mescolare; quando sarà tutto ben amalgamato, mettete sul fuoco e, sempre mescolando



accuratamente, portate a ebollizione fino a che la crema si sarà addensata. Ripartitela nelle coppette ed aggiungete su ciascuna le fragole tagliate a pezzetti (zuccherate a piacere). Volendo, potete dare su ciascuna coppetta una spruzzatina di liquore dolce.

oo

Questa la poesia che Daniela ha scritto per noi, auguriamoci che veramente questo orribile momento di morte finisca al più presto.



BUONA PASQUA A NOI TUTTI

CON QUESTA POESIA, PIENA DI SPERANZA

PASQUA 2022

Le Campane suonano a distesa: raccogliamo il loro segnale di speranza!

La Colomba, dall'albero più alto, spicca il suo volo in segno di pace: osserviamola!

L'Ulivo secolare ci offre lo spettacolo delle sue foglie, ora argentee ora verdi: ascoltiamo la sua voce decana, testimone di secoli di storia!

L'Uovo, simbolo della vita che sta per nascere: interpretiamolo giustamente!

Il Cero Pasquale arde: possa vincere le tenebre del male!

