



LA RICETTA DELLA RINA

Carciofi nascosti

Ingredienti:

- 600 grammi di fettine di vitello;**
- 150 grammi di prosciutto cotto;**
- 10 pomodorini pachino;**
- 2 carciofi;**
- 1 cipolla;**
- 6 bastoncini di parmigiano reggiano;**
- sale, pepe, farina q.b.**

Procedimento:

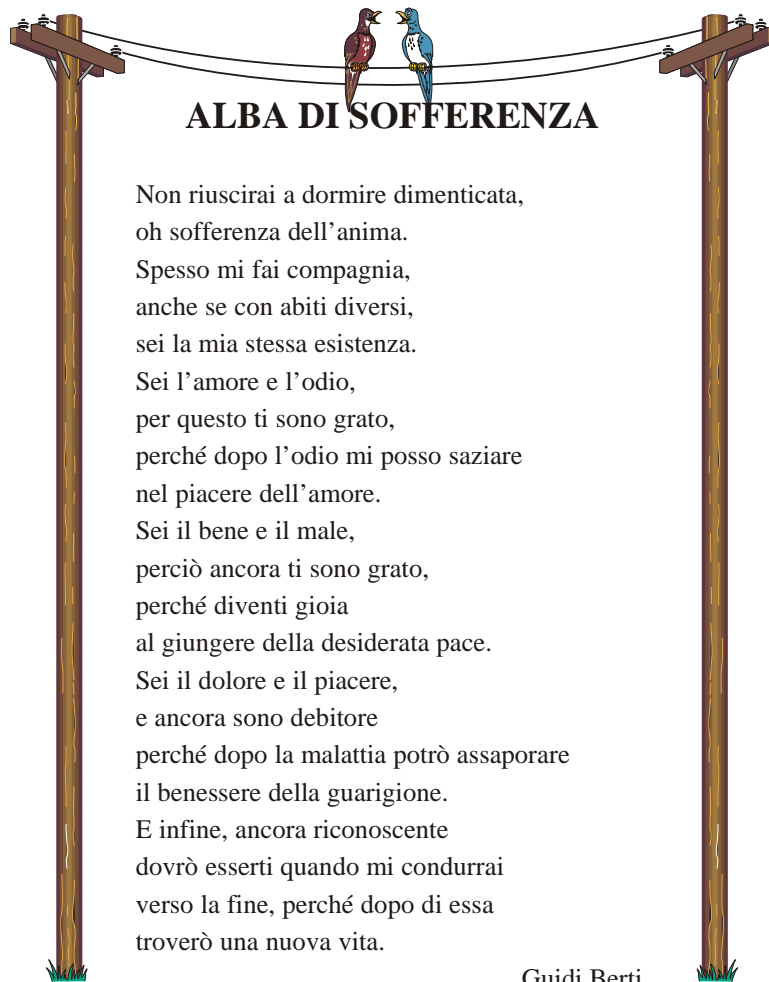
pulire i carciofi, lavarli e tagliarli in quattro; sbattere bene le fettine, salarle, peparle, coprire con una fettina di prosciutto, sopra al prosciutto metterci il bastoncino di parmigiano e lo spicchio di carciofo; salare e arrotolare fermando con uno stuzzicadenti, passarli nella farina e metterli in padella con l'olio e la cipolla tritata; farli rosolare, bagnare con il cognac e lasciare sfumare; bagnare con un goccio d'acqua, unire i pachino tagliati a dadini, salare e lasciare cuocere per 30 minuti. Servirli con dei pisellini freschi passati al burro e basilico.

È una ricettina fresca e gustosa, adatta alla primavera.

Rina Cannalire

Lembi di tempo raccolti per strada

I "Lembi di tempo", come l'Autore titola questa serie di scritti, si riferiscono ad esperienze reali, personalmente vissute diversi anni or sono, durante i suoi lunghi viaggi di lavoro. Sono emozioni, messaggi intuitivi, sensazioni tristi o gioiose che percepiva forti e penetranti quando arrivava in luoghi in cui la bellezza della natura era dominante e quando persone e cose erano sensibilmente diverse dall'abituale quotidiano.



ALBA DI SOFFERENZA

Non riuscirai a dormire dimenticata,
oh sofferenza dell'anima.
Spesso mi fai compagnia,
anche se con abiti diversi,
sei la mia stessa esistenza.
Sei l'amore e l'odio,
per questo ti sono grato,
perché dopo l'odio mi posso saziare
nel piacere dell'amore.
Sei il bene e il male,
perciò ancora ti sono grato,
perché diventi gioia
al giungere della desiderata pace.
Sei il dolore e il piacere,
e ancora sono debitore
perché dopo la malattia potrò assaporare
il benessere della guarigione.
E infine, ancora riconoscente
dovrò esserti quando mi condurrà
verso la fine, perché dopo di essa
troverò una nuova vita.

Guidi Berti

(Senise - Gennaio 1991)

La saggezza antica dei Pellerossa d'America

L'EDUCAZIONE AL SILENZIO

di Luther Standing Bear, Orso In Piedi

"Si insegnava ai bambini a restare seduti immobili e a prenderci gusto. Si insegnava loro a sviluppare l'olfatto, a guardare là dove, apparentemente, non c'era nulla da vedere, e ad ascoltare con attenzione là dove tutto sembrava calmo.

Un bambino che non può stare seduto senza muoversi è un bambino sviluppato a metà.

Noi respingevamo un comportamento esagerato ed esibizionista poiché lo giudicavamo falso. Un uomo che parlava senza pause era considerato maleducato e distratto.

Un discorso non veniva mai iniziato precipitosamente né portato avanti frettolosamente.

Nessuno poneva una domanda in modo avventato anche se fosse stata molto importante.

Nessuno era obbligato a dare una risposta. Il modo cortese di iniziare un discorso era di dedicare un momento di silenzio a una riflessione comune. Anche durante i discorsi facevamo attenzione a ogni pausa, nella quale l'interlocutore rifletteva.

Per i Dakota, il silenzio era eloquente. Nella disgrazia come nel dolore, nei torbidi momenti della malattia e della morte, il silenzio era prova di stima e di rispetto. Era così quando ci capitava qualcosa di grande e degno di ammirazione".