



SOMMARIO



VENTI CHILI FA

Mi nutro di polvere bianca e di ragni nel cervello, il corpo è devastato
(pagina 2)



MOZZARELLA, SALE E TANTA NUTELLA

E' la mia colazione dopo una notte impegnativa ma le viscere si ribellano
(pagina 3)



L'ULTIMO PACCHETTO DI BISCOTTI

Ho un bisogno assurdo di dolci, poi non mangio e mia madre si preoccupa
(pagina 3)



IL PANE ATROCE DEL LAGER

Quando il cibo è potere. Incontro con lo storico Marco Coslovich
(pagina 3)



BACCHE MISTERIOSE E VEGETALI

Come ho fatto amicizia con il cibo. Anche grazie a una nonna ortolana
(pagina 4)

AFFAMATI

Ero schiava della bilancia e di quel calcolo dei chili che mi tormentava senza tregua. In tre mesi ne persi diciassette e finii all'ospedale: controllavo l'impulso più forte dell'uomo, quello del cibo, e mi sentivo capace di dominare il mondo. L'anoressia s'impossessò di me e mi devastò fino al momento in cui caddi dalla parte della vita



Porgetemi una rosa nera e tagliente, non un frutto dell'albero su cui voglio giacere per sempre. Sono sorda alle vostre parole, sono cieca davanti al riflesso dei vostri occhi. Datemi la libertà di essere ciò che in tutti i modi cercate di evitare che io sia. Mettetemi le catene, strappatemi le ali, ma vi prego non costringetemi a mangiare la stessa mela che avvelenò Biancaneve. Non aprite la mia porta, a fiumi in piena andreste in contro.

Risvegliarmi è impossibile. Morta dentro sono. E' proprio la non essenza che mi fortifica sempre di più. Nene non esiste più. Come la farfalla mi sono trasformata. Io sono la malattia, io sono l'anoressia.

Mi chiamo Nene. Ho diciannove anni. Attualmente vivo da sola e dopo mille vicissitudini ho raggiunto un equilibrio fisico-mentale. Grazie al duro lavoro di tantissime persone (in particolare una speciale, che rimarrà sempre nel mio cuore) sono riuscita a uscire da un'anoressia nervosa grave, latente dall'età delle elementari e scoppiata all'inizio delle scuole superiori. I fattori scatenanti erano molteplici, nascosti, radicati in me e nella storia della mia famiglia, oggi ormai dissolta. A distanza di tempo sono venuti alla luce altri problemi che non mi consentono ancora di essere indipendente da psicofarmaci e dottori.

All'alba del mio disturbo alimentare ero una ragazza estremamente chiusa che non guardava neanche in faccia le persone. Parlare con me era impossibile. La mia figura paterna era rappresentata da mio fratello, giovane adolescente alle prese con la tossicodipendenza e l'alcolismo. La forza distruttiva che mia madre ed io subivamo a causa sua mi ha portato a conoscere un mondo spaventoso, doloroso, oscuro e drammatico. Sfogarmi con qualcuno di esterno equivaleva a perdere la mia dolcissima mamma, povera e sofferente.

continua a pagina 2

PRIMO DICEMBRE. GIORNATA MONDIALE PER LA LOTTA ALL'AIDS

Potrei scrivere come si prende l'Hiv, potrei scrivere come si vive con l'Hiv e di come si muore di Aids. Potrei scrivere che quando ho preso la malattia era quasi la normalità scambiarsi le spade perché non esisteva ancora l'informazione. Ora che da anni è arrivata è un problema soprattutto di trasmissione sessuale. La prevenzione è fondamentale per i giovani. E' difficile che i ragazzi vadano in giro con il preservativo in portafoglio o in borsetta. Vorrei spendere due parole per chi è o sarà genitore perché saranno loro che dovranno educarli al preservativo e non solamente ad associarlo all'Aids. Vorrei avvertire i genitori che quando i giovani saranno in compagnia a ballare nelle discoteche non si devono giustificare con un: "Sì, li abbiamo informati: speriamo che lo usino per proteggersi davvero". Una mamma o un papà non devono solo "sperare". Venite a informarvi bene, il 1° dicembre, perché dovrete informare e educare quelli che amate per tutto il resto dell'anno. Lotta contro l'Aids.

segue da pagina 1

Lottare invece significava andare contro la violenza fisica oltre quella psicologica, già presente in maniera spropositata in me.

La caduta di un mito, il cambiamento improvviso di una persona amata e la perdita della speranza di tornare a sorridere sono state la causa della mia dissociazione dalla realtà. Mi sono chiusa come un riccio e il dolore era così forte che se lasciavo un buco per far entrare qualcuno in me avevo paura di perdere il controllo e di scoppiare come una pentola a pressione.

Ho abbandonato la scuola all'inizio della terza superiore, primo anno di liceo classico, perché non riuscivo a reggere le facce piene di compassione dei professori nei miei confronti. Volevo riscattarmi, diventare forte per cambiare le cose solo che ero assolutamente sola. Ho incominciato a pensare che dovevo formare un esercito. Data la mia incapacità a socializzare, ho cominciato a credere che gli altri mi si sarebbero avvicinati per la mia bellezza. Allora ero alta un metro e settanta e pesavo cinquantatré chili.

Così è iniziato quel famoso gioco di calcolo dei numeri che mi tormentava la testa dalla mattina alla sera. Perdendo massa muscolare il mio fisico era cambiato. Ero leggermente più magra e ho cominciato a sentirmi gratificata. Sentivo nascere una forza che più mi succhiava le energie, più mi fortificava. Dopo tre mesi persi diciassette chili e fui ricoverata per la prima volta all'ospedale infantile Burlo Garofolo.



Ero schiava della bilancia, impietrata dal freddo pungente, orgogliosa delle estremità nere del mio corpo, dei valori preoccupanti e della sete di calare ancora, di far vedere di più quelle ossa che tutti tranne me vedevano perfettamente. Il controllo sull'impulso più forte dell'uomo, quello del cibo, mi dava una forza tale da credere di controllare l'universo intero. Con il tempo l'anoressia, termine che odiavo, divenne parte integrante della mia vita, un modo per scappare dalla realtà e non solo. Si impossessò di me, del mio pensiero, delle mie certezze, cambiò la mia vita, sul corpo perennemente grasso. Arrivai a un punto in cui non provavo nessuna emozione se non la sola voglia di morire. Ero su un filo che tremava. Non so dire cosa è stato a farmi cadere dalla parte della vita. Forse l'amore e l'accettazione di me da parte di tutti coloro che si erano presi, per anni, cura di me. Una cosa accomuna tutte le anoressiche, non saranno mai soddisfatte del loro peso. Quando capii questo, una luce si accese, una piccola fiamma di candela. A un anno dalla mia ultima dimissione ho trovato la vera forza che tanto cercavo. Sono felice e innamorata e mi piange il cuore uscire e sapere che questa malattia che mi ha tolto tutto, ma mi ha anche arricchito, colpisce sempre più persone. Dico NO all'anoressia.

Nene

CIBO

Questo numero del giornale è dedicato al cibo, un tema che come sempre affrontiamo sotto varie angolature: dal micidiale intreccio con la tossicodipendenza alle pubblicità, dalla passione salutista all'anoressia. Senza trascurare l'esperienza estrema dei lager nazisti in cui il cibo diviene strumento atroce di potere e sopraffazione. Insomma, un intreccio di temi che illuminano di luci talvolta inaspettate un rapporto che troppo di frequente smarrisce la sua facilità e naturalezza. Buona lettura.

d.g.

VENTI CHILI FA

Posso stare anche quattro giorni senza cibo. Mi nutro di polvere bianca e ragni nel cervello. Il mio corpo è devastato così come il mio cervello: sorella morte mi sembra ormai vicina

Bella e strafatta di coca. Brutta e strafatta di coca. Strafatta di coca e basta. Hai fame? Fatti una riga. Hai sonno? Fatti una riga. Fatti una riga e basta. Posso stare anche quattro giorni senza cibo. Mi nutro di polvere e ragni. Polvere bianca e ragni nel cervello. Se non sono ragni sono allucinazioni abbastanza grosse da riempire ogni pertugio della mente. A che serve mangiare? Mi cibo di lei, me la infilo dentro il naso, me la struscio sui denti e sono soddisfatta per un'altra ventina di minuti. Era mezz'ora ma si è ridotta a venti minuti l'attesa tra una riga e l'altra.



Lo specchio mi rimanda l'immagine devastata del mio corpo. Sta cadendo a pezzi. I pezzi sembrano staccarsi rugosi dal resto del corpo. E mangio solo polvere e il mio corpo è devastato, non meno del mio cervello. Mi immergo nella vasca, l'acqua è calda, l'allucinazione più forte è che vedo il bene e il male fare la guerra. Mi infilo un pezzo di brioche in bocca e il male si impossessa di me. Mi soffoca, vuole uccidermi, togliermi di torno.

Esco dalla vasca che già sento la sorella morte così vicina che ho addirittura freddo. Il bene e il male sono all'atto finale. Balzo nuda sul pavimento di legno. La casa è immersa nel silenzio più rumoroso, sento solo che soffoco, sto morendo. Apro la porta, così, nuda e bagnata e soffocante e lì, sull'uscio, quando ormai pensavo: "Ok. E' finita", il bene ha un ultimo sobbalzo, si divincola, entra in me e all'ultimo secondo rigurgito quel boccone fuori dalla porta.

Resto impietrata dalla paura. L'allucinazione è passata ed io sono lì, tutta fradicia di sudore e nuda e tremante, che mi nascondo dal silenzio dietro una tenda. "Ce l'ho fatta", è quello che riesco a dirmi. Ho rigettato il male che avevo dentro. Ho vinto da sola la mia battaglia di luce. Ora so che posso farcela. E' Natale e da oggi chiederò aiuto.

Gio

IL FRIGO VERDE DISPERAZIONE E LA PANCIA DA SGONFIARE

Gepi G. va verso un frigo verde scuro e Alessia Marcuzzi le dice: "Aspetta", mentre Gepi, tra sé e sé, borbotta: "Cosa c'è in frigo?". Lo apre e all'improvviso cade un mucchio di yogurt Activia. Gepi si infuria: "Tu sei fissata con Activia, questa è la scorta di un mese. Sei la donna più gonfia del mondo?". Allora Alessia risponde: "Ma proprio perché mangio Activia tutti i giorni puoi vedere una pancia che si sgonfia e grazie alla sostanza chiamata Bifidus". Alla fine Gepi divide gli yogurt dicendo: "La scorta di un mese? Due settimane a te, due settimane a me". Nella divisione Gepi prende di più e Alessia di meno.

Pensando al frigo verde mi viene in mente l'essere al verde come disperazione, come se dentro non esistesse altro. I soldi volano con le tarme nel portafoglio anche se c'è una marca chiamata "moneta che ride". Pensando al nome Activia mi viene una sensazione di "Pigrizia". Striscia la notizia dovrebbe dar loro un tapiro. La pancia che sgonfia è un vizio femminile ma che rispecchia la ricerca di sé e il togliere dei pesi. La divisione fatta da Gepi è per via che Alessia ha già mangiato abbastanza.

John Mitilene
P.S. (Cogito ergo sum)

UNA MOZZARELLA, UN PO' DI SALE E MOLTISSIMA NUTELLA

Fu la mia colazione dopo una nottata impegnativa. E lì le viscere si ribellarono mandando una serie di sintomi che ormai accompagnano ogni mio risveglio e mi ricordano che tra alimentazione e eroina il rapporto è sempre devastante

Necessità primaria dell'essere umano è la nutrizione. La seconda è il danaro, fattore indispensabile per soddisfare la prima. Per intenderci, date cinque euro a qualcuno veramente affamato e non ci penserà due volte prima di fiondarsi a riempire lo stomaco. Durante la mia tossicodipendenza state ben certi che se un buon samaritano mi avesse allungato dei soldi per riempire la dispensa, non avrei esitato a riempirmi le vene. L'ordine naturale delle cose si capovolge, le necessità sconvolte, il senso di apparente benessere che ti fornisce il tanto amato veleno appaga i morsi della fame e fa passare in secondo piano anche il più elementare dei bisogni. Ora penserete che, in tanti anni, sia diventato uno scheletro. Non è così. Il cibo è essenziale e per quanto tu possa soddisfarti con un'iniezione non è certamente come mangiare una pizza. Prima o poi la fame vince. L'unico problema è che neanche se mi avessero costretto con la forza avrei cucinato qualcosa. La fame vince sì, ma è sempre l'eroina a muovere i fili. Una mattina mi svegliai o meglio mi ricordai dell'esistenza di un pasto che da bambino mia madre non mi ha mai fatto mancare. Il suo nome è "colazione". Gli inglesi mangiano uova, pancetta e del the. I francesi mangerebbero del pane, ma una regina li obbligò a cominciare la giornata con dei cornetti e del caffè (le tagliarono la testa ma continuarono a mangiarli). Credo che i giapponesi mangino del riso. In Italia si inizia con qualcosa di dolce, biscotti, marmellata, merendine. In America, di questo passo, credo che abbiano cominciato a friggere maiali interi con un po' di cereali che fanno bene.

Io, quella mattina, dopo una nottata piuttosto impegnativa, volevo qualcosa di dolce, ma anche di fresco. Ero a casa di amici. Aprii il frigo, presi una mozzarella, un po' di sale e ci versai sopra quindici metri cubi di nutella. Non ne sono sicuro, ma non disdegnai un filo d'olio di oliva. Ingoiai anche il piatto, come un struzzo.

Non serve la consulenza di un nutrizionista per dirvi di non provare a fare nulla del genere a casa, almeno non a casa vostra, dato che parte della cucina e del corridoio del mio amico diventarono campo di



battaglia. Nulla di così irrimediabile avendo un buon detergente. Ma per quanto riguardava il mio stomaco, quale il rimedio? Ricordate una famosa pubblicità dell'acqua e della sua particella di sodio che soffriva di solitudine? Misi le mani in tasca e trovai questa particella. Dieci euro stropicciati sopravvissuti all'olocausto della sera prima.

Qualsiasi persona con un po' di buon senso si sarebbe fiondata in un supermercato e così feci, ma lungo il cammino trovai un ostacolo insormontabile. Un'insegna intermittente con scritto "Bar" gridava il mio nome. Una birra avrebbe zittito sia quelle grida che il mio stomaco. Il resto è storia per chi a differenza mia si ricorda qualcosa. Questo è solo un aneddoto dei tanti che vi racconterei, se li potessi ricordare.

A distanza di anni solo ora credo di aver capito l'importanza di mangiare se non bene almeno con un po' di criterio. Sento ancora le conseguenze del mio comportamento, soprattutto appena sveglio, non capisco se è fame, acidità, semplice dolore. Una cosa è certa, quel tale che disse "Mente sana in corpo sano" non aveva tutti i torti. Appurato di non essere così pazzo da pretendere una mente funzionante sono almeno contento che il burattinaio a muovere i fili del mio corpo sono io e solo io.

Ho una massima partorita dal mio neurone che, rimasto solo come quella particella di sodio nell'acqua, mi dice: "Alimentazione e tossicodipendenza, un matrimonio destinato a finire con la custodia totale delle viscere all'eroina". Non bisogna dimenticare che volere è potere ma se volete volare ricordate di prenotare un letto in sala gessi.

Luca B.

L'ULTIMO PACCHETTO DI BISCOTTI

Penso in continuazione al cibo e ho un bisogno assurdo di dolci. Poi faccio i capricci, non mangio, fumo e mi faccio. Mia madre cerca di prendersi cura di me e mi compra delizie di ogni genere, ma davanti al suo sorriso tanto tenero mi sento strana

Non ho fame. Ma se non mangio potrei star male. Magari mi calano le piastrine o la pressione mi si abbassa e svengo. Chissà se in cucina ci sono ancora quei biscotti al cioccolato? Anche oggi mi sono nutrita di merendine, gelati e biscotti. Per fortuna che il signor Mario, sì quello della baracca in Piazza delle Erbe mi ha regalato due grappoli d'uva e una pesca. Le vitamine ci sono, i carboidrati pure, gli zuccheri non mancano mai. Bene, per le proteine c'è tempo. Mi farò fare dalla mamma uno zabaglione, no, anzi un tiramisù. L'uovo contiene tutte le proteine vero? Non lo so, intanto mi fumo una sigaretta.

Adesso mi sono scociata di pensare, vado in bagno e mi faccio una bella pera. Ho ancora un grammo di roba e non mi basta per domani. Cavoli, devo muovermi. Devo telefonare a Ringo. E' sempre ben fornito. No, meglio non parlare per telefono. Che scocciatura però uscire, prendere la bicicletta e andare laggiù, nel Bronx cittadino. Potrei incontrare anche il Bongo e lcs. lcs, che soprannome buffo. E tutto per una cicatrice, ovviamente a forma di x sulla testa che qualcuno deve avergli fatto con un cric per un pacco. Sì sì, ora mi faccio e parto. Un giro in bici mi farà bene, ho i muscoli atrofizzati da un po' di tempo. Mi fermo da Giovanni, al bar vicino la stazione e proseguo. Giovanni è un siciliano, migrato al nord ormai da trent'anni. Vende zibibbi, passiti e meravigliosi moscati e forse riesco a convincerlo a prepararmi quei suoi buoni tramezzini con le alici fresche preparate da sua moglie. Con due zibibbi mi sento meglio. Il vino nutre? Credo di sì, forse ho raggiunto le chilocalorie necessarie per la giornata. Mi sento in colpa quando non mangio e

questo mi succede ogni giorno e ogni giorno cerco in dispensa alla rinfusa biscotti, nutella, merendine zeppe di conservanti. Un bisogno assurdo di dolci, forse emblematico. Quando "maman" torna dalle sue assenze si prende cura della mia nutrizione come fossi una bimba. Mi compra le primizie, il filetto più curato e le verdure biologiche. I formaggi li compra in una boutique francese dove abbondano camembert, roquefort e altri prodotti caseari raffinati e preziosissimi.

Mi viene la nausea. Chissà perché? Tutto è perfetto, delizioso eppure seduta a quel tavolo della cucina, la sera, di fronte al sorriso dolcissimo di mamma, dentro le mie viscere sento salire una strana sensazione. Faccio i capricci e per protesta spesso non tocco cibo per poi nel buio della notte sgattaiolare in cucina e cercare nel frigorifero, come una bulimica di professione, mationese e sottilette con cioccolato fondente.

Finalmente sono al bar di fronte la casa di Ringo. Il bar è il tipico ritrovo di borgata. Mi ci trovo bene. Piccoli delinquenti, spacciatori, anche qualche mamma giovanissima con due mocciosi fra le gambe. Un mondo così diverso dal mio. Eppure mi sento proprio a mio agio. Invidia persino un po' quel modello di vita. Mi pare più corale, colorato nonostante le grandi difficoltà che tutti devono affrontare per stare a questo mondo. Sono cosciente del mio delirio e consapevole dei miei pensieri offensivi verso una vita decisamente più fortunata. Ma c'è qualcosa in quella lotta quotidiana, in quel chiasso esagerato e in quelle difficoltà comuni che aggirano le persone. Nel silenzio pesante del mio essere borghese, nell'ipocrisia di forme ed etichette, nelle regole dettate da una provincia misera trovo solo



spigoli e muri invalicabili. E allora non mangio e mi faccio le pere. Vorrei anche farmi un tatuaggio. No, non per me. Giusto per far venire i nervi alla mia prof di chimica che gira per i corridoi della scuola con la pipa, si sente figa e diversa e poi fa la morale sul mio trucco troppo evidente e sulle giacche che rubo al babbo.

Faccio chiamare Ringo dal gestore del bar. Rubo due patatine dal bancone. Stavolta ordino una birra. Il luppolo è fantastico per riempire la pancia. Gioco con i mocciosi della mamma bambina. Forse sono zingarelli. Il più piccolo ha il moccio al naso e mi sorride. Gli do una patatina. Ringo arriva e velocemente concludiamo l'affare. Gli lascio un'impronta di rossetto sulla guancia. Torno a casa. Mi rilasso, apro la televisione e apro anche l'ultimo pacchetto di biscotti, sì quelli con la cioccolata.

Edi

BACCHE MISTERIOSE. RADICI E VEGETALI COME HO FATTO AMICIZIA CON IL CIBO

IL PANE ATROCE DEL LAGER

L'esperienza e il significato del cibo nei campi di concentramento nazisti nel racconto dello storico Marco Coslovich



Pane orribile, nero e durissimo, distribuito a fettine minuscole. Minestre acquose, patate preziose come gioielli. Nella condizione estrema del lager anche il cibo aveva smarrito il suo significato più autentico per divenire uno strumento atroce di potere in mano ai carnefici e ridurre le vittime alla più totale prostrazione, fisica e psicologica. A descrivere il significato del cibo nei campi di concentramento nazisti è lo storico Marco Coslovich che in un lungo incontro con la redazione ripercorre uno dei periodi più terribili della nostra storia recente sul filo dell'argomento che funge da traccia per questo numero di Volere Volare. E' una conversazione appassionante in cui il professore, sul filo delle tante testimonianze di ex deportati dalle nostre terre da lui raccolte in questi anni, descrive un quadro vivo e vibrante dell'universo concentrazionario di cui vi proponiamo alcuni spunti.

Professor Coslovich, chi ha vissuto il lager come racconta il cibo?

I nazisti avevano predisposto un vero e proprio regime alimentare, chiamato standard, per il ricambio della manodopera. Prevedeva una durata di circa tre mesi prima che i "lavoratori" morissero o fossero sfiniti. I deportati erano stremati dalla fame e parlavano quotidianamente di ricette e di piatti familiari producendo un eccesso di salivazione e mandibolazione. Di notte, sognando il cibo, lo "sbattimento dei denti" descritto da Primo Levi e raccontato da tutti i deportati, era comune. Parlare del cibo era però considerato un vizio pericoloso per la sopravvivenza. Meglio non ricordare i pasti, non pensare al desinare. Il deportato cerca di non proiettare il suo futuro per più di qualche minuto. Deve tutelarsi da ogni ricordo della vita passata per sopportare la totale alienazione e spersonalizzazione del metodo nazista.

Com'era il cibo destinato ai prigionieri?

Il pane era orribile, nero, vecchio e durissimo. E il rito della divisione della pagnotta, che tutti gli ex deportati ricordano con grande nitidezza, è pazzesco. Diviso prima in sei parti, poi in dieci fino ad arrivare a sedici parti. Tagliato a turno per una forma di equità del dolore. Le fette non erano mai uguali una all'altra, era impossibile. Così venivano sorteggiate di volte in volta, comprese le briciole. Il pane era anche l'unica moneta del campo di concentramento o di sterminio. Tutti i commerci illeciti per procurarsi il cibo e lo scambio avvenivano con il pane. Un pezzo di pane poteva essere scambiato con un maglione, una zuppa che può dissetare oltre che nutrire, un cucchiaino che poteva servire anche come oggetto acuminato.

Che significato aveva il cibo in quel mondo?

Rappresentava il potere. I kapò, i gradi intermedi fra le SS e i prigionieri, avevano più cibo e quindi potevano gestire in vari modi il potere acquisito. Distribuivano il pasto prima ai più deboli e meno intraprendenti. La parte superiore della zuppa era infatti acquoso, mentre il fondo, più denso, veniva assegnato a quanti erano considerati "privilegiati". La fila per mangiare era lunga e qualcuno cercava di ripresentarsi nel tentativo di accaparrarsi un pezzetto di pane, ma il controllo dell'alito verificava se avesse già mangiato e quindi veniva rispedito indietro. Per evitare botte e violenze si cercava di non essere mai né i primi né gli ultimi della fila.

Ho sempre avuto con il cibo un rapporto di confidenza, di amicizia. I miei giovani anni li ho vissuti accanto a una nonna super ortolana. Mi faceva condividere profumi, aromi e sapori di spezie misteriose. Crescendo mi sono innamorato definitivamente dei vegetali, delle bacche sconosciute, di radici che trovavo e trovo nei boschi vicino casa, mentre per i prodotti di derivazione animale non ho mai avuto una gran attrazione.

Quindi intrapresi la strada della scienza agricola, dell'alimentazione naturale. Coltivavo tutti i prodotti, imparavo a cucinarli e a trattarli al meglio. Ero insaziabile nella sperimentazione, infatti con le piante e gli ortaggi si può ottenere un menù infinito, arricchendolo o impoverendolo come credi, al momento opportuno. Ancora oggi continuo a raccogliere piante speciali e verdure selvatiche. Tengo segreti i luoghi in cui le trovo, ne curo con attenzione le cotture e ne studio le proprietà, conosco i loro effetti curativi e mi autogestisco dal punto di vista nutritivo e di salute. So ad esempio che un decotto di rosmarino aiuta a disintossicare i polmoni e quello al carciofo protegge il fegato.

Creare nuove ricette gastronomiche è una delle cose più piacevoli che ci siano e il vero artista sa di avere questa peculiarità. In questo momento posso approfittare solo del gusto, non avendo ancora una bocca sana, con la masticazione efficiente. Masticare il cibo, assaporarlo, è invece tra i più grandi doni del mangiare. Più in là si va con gli anni si tende a riempirsi la pancia per noia, davanti alla tivù, per placare i nervosismi. Ormai siamo infestati da popcorn e salatini da

tutte le parti.

Ma il nostro orologio fisiologico, più va avanti con l'età, meno ci rende bisognosi della quantità di pattume che assorbiamo. Il novanta per cento delle persone vivono, lavorano, guadagnano, comprano e mangiano surrogati che forse non gli permetteranno nemmeno di arrivare alla pensione. Modificano il proprio destino regalando pure i contributi versati in una vita di lavoro.

Ho visto personalmente amici miei, con trenta, trentacinque anni di lavoro sciolti nelle tubature dell'inps. Per un periodo i peccati di gola possono anche passare, però bisogna mantenere una propria linea di cibo e di sana alimentazione. Mangiare per star bene. E non per golosità e più il tempo passa più bisogna digiunare. Anche la rinuncia purifica la vita.



T.

CIAO MAURI

Sei nato lo stesso giorno e lo stesso mese in cui sono nato io e questa coincidenza ci ha avvicinato, tuo figlio si chiama come me, guardate che caso! Ma di chi sto parlando? Di me o di te, alla fine non importa, potrei fare un'equazione io = me + la gente che mi circonda. Ma devo parlare di morte e a questo punto tutti i calcoli diventano stupidi, perché parlo della tua morte. Dobbiamo parlare di sofferenza fino al male di stomaco, di solitudine disperata, di ingiustizia sociale, di ribellione, di stanchezza profonda. Siamo stati in tanti che ti abbiamo voluto bene, vorrei sentirti parlare con il tuo triestino stretto, il tuo "vecio, ti posso scroccar una cicca?" o ridere ancora sul "la gavera gavv" estrapolato da una

frase; bel nome per una banda rock. Le lunghe conversazioni sull'universo, la povertà, la logica del potere, l'uomo di fronte al mondo materiale. Mi ricordo te e pluto ad Aquileia, un caffè a casa tua in silenzio come due vecchi che si conoscono da una vita, una sera di muay thai sulle rive. Ti bastava poco, quasi niente. Quando penso a te mi viene in mente questa frase: libertà: il tuo standardo strappato ma brioso, si apre il cammino, minaccioso, contro il vento. Un gentiluomo, un uomo integro, leale, sincero. Mauri, te voio ben vecio.

La redazione, Gabriel.

ALT

Associazione di cittadini e familiari per la prevenzione e la lotta alla tossicodipendenza.

Siamo a disposizione di chi si trova in difficoltà per l'abuso di sostanze illegali e delle famiglie che si confrontano con questo problema. Proponiamo incontri informativi, gruppi di auto aiuto per i famigliari, gruppi con lo psicologo e formazione.

Siamo presenti lunedì e mercoledì dalle 16 alle 18 al Centro di promozione della salute in Androna degli Orti 4 (tel. 040 3478492). Per appuntamenti in altri orari si può chiamare il 348 6037926

La nostra e mail è: ass.alt@tiscali.it

Direttore editoriale

Pino Roveredo

Direttore responsabile

Daniela Gross

Redazione

Daniela '60, Edi, Federico, Gi, Luca B., Luca G., Gio, Martino, Monica, Nene, John Mitilene, Paolo Pet, T., Teo Verdiani

Coordinamento

Gabriel Schuliaquer

Grafica & impaginazione

Emilio Porto e Nanni Spano

www.doppiopixel.com

Stampa

Tipografia Opera Villaggio del fanciullo - Opicina, Trieste

Volerevolare

Androna degli Orti 4, Trieste

Tel. 040 55122 Per suggerimenti o per inviare degli articoli si può scrivere a volevola@hotmail.it. Si ricorda che non possono venire accettati contributi senza firma. La redazione si impegna comunque a mantenere l'anonimato degli autori qualora essi lo desiderino.

Il nostro sito

www.volerevolareweb.com

Le immagini di questo numero sono per gentile concessione di Andrea Guerzoni. L'artista torinese è appena stato protagonista di una mostra al Palazzetto Art Gallery, a Roma, con Carol Rama, classe 1918, vincitrice del Leone d'Oro alla carriera alla Biennale d'Arte del 2003. La mostra, intitolata Quanta luce nel nero è stata curata da Corrado Premuda. (www.andreaguerzoni.it; www.corradopremuda.com).

Volere Volare
anno 11, numero 3 bimestrale dell'Associazione cittadini e familiari
per la lotta alla tossicodipendenza
registrazione al Tribunale di Trieste n. 1042 del 1/3/2002.