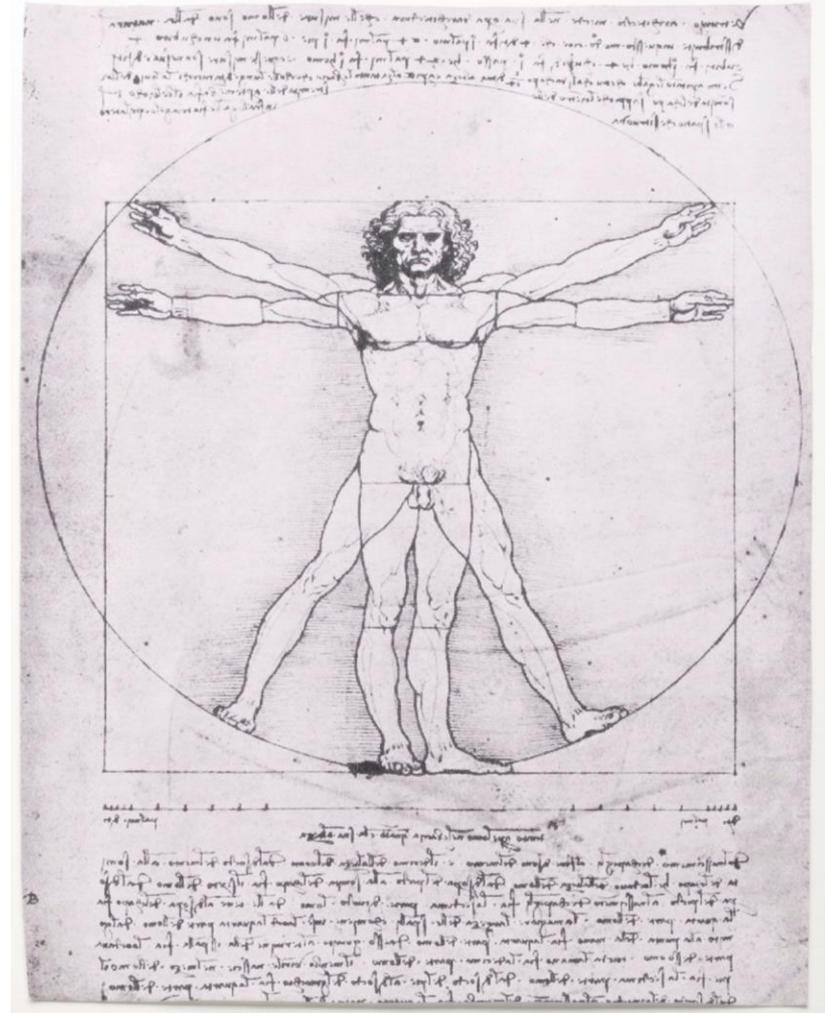




PARLIAMOCI MARZO 2024





Parliamo della regione Toscana

Adagiata sulla costa italiana, la regione della Toscana è ricca di splendidi scenari, architettura storica e rigogliosi vigneti.

Ci sono moltissimi motivi per visitare la Toscana, dal David di Michelangelo alla famosa Torre pendente di Pisa e se stai pianificando un viaggio avrai sicuramente un programma completo, se intendi vederla tutta.

Ecco alcuni fatti sulla Toscana che potresti non conoscere.

- La Toscana è la culla della lingua italiana.
- La Toscana è stata la prima regione ad adottare i marciapiedi
- Ci sono più siti riconosciuti dal patrimonio mondiale dell'UNESCO in Toscana che in Sud Africa
- La Torre Pendente di Pisa non è l'unica
- Pinocchio è Toscano
- La Toscana è la riposta europea a Hollywood
- La miniera del marmo di Carrara è conosciuta in tutto il mondo per il suo marmo rosa. Il Duomo di Milano è costruito interamente in marmo rosa

PIETRA PORTAFORTUNA DI MARZO

La pietra portafortuna di marzo è l'acquamarina e quindi il colore della pietra portafortuna di marzo è l'azzurro, la tonalità primaria dell'acquamarina

La pietra preziosa alternativa di marzo è la pietra del sangue terrosa ed entrambe le gemme sono elencate come pietre portafortuna ufficiali di marzo

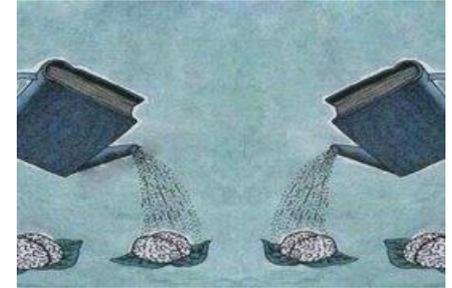
L'acquamarina è una delle pietre portafortuna dello zodiaco per i Pesci (20 febbraio - 20 marzo) e la pietra del sangue è una delle pietre portafortuna dello zodiaco sia per i segni zodiacali dei Pesci che per quelli dell'Ariete (21 marzo - 19 aprile). La parola "Acquamarina" significa "acqua del mare" in latino e questa pietra preziosa è associata a molte leggende di marinai. Riflette anche il tranquillo verde-blu dell'oceano, che simboleggia la calma e la pace

Oltre ad essere un regalo significativo per il compleanno di marzo, i gioielli con acquamarina vengono regalati anche per celebrare il 19° anniversario di matrimonio.



FIDUCIA

L'ANGOLO DELLO PSICOLOGO



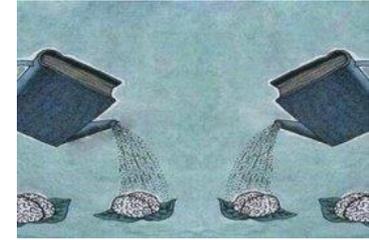
Si parla sempre di Fiducia, ma di chi ci fidiamo davvero? Non è facile dirlo e nemmeno capirlo.

Forse nella gamma complessiva dei sentimenti che conosciamo la fiducia è il più difficile da 'simulare' e, oltretutto, se fosse simulata, perderebbe ogni significato.

La Fiducia è un cardine (hinge) importante della nostra vita sociale e personale. Aristotele diceva che non c'era amicizia salda o amore vero che non si basasse sulla fiducia.

Ma, c'è un altro elemento che manca: c'è bisogno di un **altro**, di qualcuno verso il quale provarla. Questo "altro" può anche essere il soggetto stesso. Si parla molto spesso della fiducia in sé stessi. Ci fidiamo degli altri, però, la fiducia in sé stessi è molto importante e non può essere come un ramo secco mentre il resto dell'albero cresce.

Abbiamo bisogno degli altri e abbiamo bisogno di qualcuno in cui avere fiducia. E il nostro training comincia con i nostri genitori. La nostra strada verso la fiducia inizia qui. Sono loro che devono aiutarci a formare la fiducia verso noi stessi, proprio perché di loro ci fidiamo (o dovremmo). Purtroppo in molti casi, non si rivelano come persone affidabili e da qui tutti i problemi di molta gente che non ha avuto la possibilità di sviluppare la famosa fiducia in sé stessi. E poi, quando siamo piccoli, ci sono le fiabe.



Cosa ne sarebbe dei protagonisti delle fiabe, se non fossero capaci di fidarsi di chi arriva in loro soccorso? Cenerentola non sarebbe mai andata a nessun ballo se non si fosse fidata della Fata Madrina e avrebbe finito i suoi giorni vestita di stracci, in uno sgabuzzino della casa di suo padre, tiranneggiata dalla matrigna e dalle sorellastre. E se Raperonzolo non si fosse fidata del principe? Murata per sempre nella torre con tutti quei metri di capelli? C'è anche chi sbaglia, come Biancaneve, che fa un errore a fidarsi della vecchia che le dà una mela avvelenata.

Fidarsi vuol dire fare un salto nel buio, piombare in quello stato di equilibrio fra l'assenza di certezze, la paura di essere delusi e lo slancio di voler comunque credere che funzionerà. Fidarsi di qualcuno vuol dire che ci aspettiamo che si comporterà bene con noi, anche se non possiamo esserne certi. Così abbandoniamo le esitazioni e ci esponiamo al rischio.

Per poter coltivare la fiducia e non sperperarla con il risultato di rimanere delusi, dobbiamo imparare a conoscere, ad ascoltare e decifrare quello che sappiamo e quello che sentiamo, ma soprattutto conoscerci e conoscere gli altri, che sono diversi. Solo così potremo sviluppare la famosa fiducia in noi stessi, come primo passo, e negli altri in un secondo tempo.

La fiducia è il piccolo slancio, quel salto nel buio che riusciamo a spiccare solo se siamo pronti a rischiare e a farlo con quel tanto di ottimismo che sarà sufficiente per non pensare che quel volo non sia una follia. Cosa succede se la fiducia in noi stessi non si è formata in modo corretto? Ci sono senz'altro molti problemi ma ci sono anche buone notizie: si può ricostruire (o costruire) con le tecniche adeguate.

RIBOLLITA

INGREDIENTI

- 200 g di [cavolo](#) nero
- 150 g di [cavolo](#) verza
- 500 g di fagioli cannellini lessati
- 1 cipolla
- 2 carote
- 200 g di [patate](#)
- Salvia fresca
- 1 cucchiaio scarso di concentrato di pomodoro
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe
- Pane toscano raffermo a fette



La **ribollita** nasce come piatto povero di origine contadina, una ricetta della [tradizione toscana](#).

Si tratta di una **zuppa di pane raffermo e ortaggi invernali**, totalmente vegetariana, i cui protagonisti assoluti sono il **cavolo nero** e i fagioli cannellini. Verza, carote e patate completano il piatto. Un paio d'ore di cottura e la paziente attesa del riposo necessario vengono ripagate dal sapore impareggiabile delle pietanze semplici e genuine.

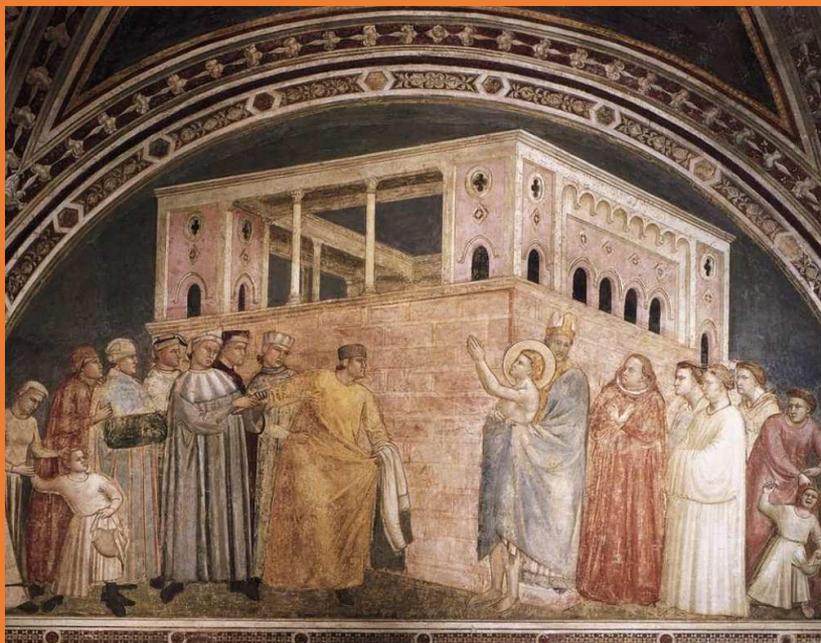
Questa versione si chiama **ribollita semplice** perché utilizziamo cannellini già lessati, abbattendo il tempo di ammollo di una notte e la ribolliamo dopo qualche ora invece che il giorno seguente.

Iniziate la preparazione della ribollita semplice dal soffritto misto. In una capiente casseruola fate appassire in olio la cipolla tritata finemente. Quando sarà diventata trasparente unite le patate e le carote mondare e tagliate a dadini. Fate insaporire brevemente.

Mondate il cavolo nero, eliminando le coste centrali più dure, ed il cavolo verza. Lavatene le foglie e tagliatele a strisce non troppo sottili. Unitele al soffritto, insieme alla salvia e al concentrato di pomodoro, e coprite completamente con acqua. Salate, pepate e portate a bollore. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 1 ora. Trascorso questo tempo unite metà dei fagioli passati al passaverdure.

Proseguite la cottura per ulteriori 20-30 minuti. Verso la fine unite anche i fagioli restanti. Aggiustate di sale e pepe, se necessario, e condite con altro olio. Adagiate sul fondo di una casseruola in coccio un paio di fette di pane.

Coprite con alcuni mestoli di minestra e proseguite alternando gli strati. Fate riposare per qualche ora, possibilmente per almeno 4 o 5. Prima di servire riscaldare molto bene la ribollita mescolando spesso e unite altro olio se necessario.



Donatello è uno dei più importanti scultori italiani di tutti i tempi e uno dei padri del Rinascimento fiorentino. Le prime opere di Donatello furono sviluppate nel contesto dei due progetti più importanti della città dell'epoca: sia la Cattedrale che Orsanmichele (un granaio trasformato in chiesa) furono decorati con numerose sculture. Queste sculture, che ora sono conservate al Museo dell'Opera del Duomo e al Museo del Bargello a Firenze, sono rivoluzionarie per il modo in cui rappresentano il peso e le espressioni umane realistiche. L'artista visse a lungo e il suo stile si evolse con l'età, lasciandoci un'eredità di scultura sua e dei suoi numerosi allievi che ora possiamo ammirare.

Il padre del Rinascimento è Giotto, il pittore gentile il cui stile anticipò di un secolo quello rivoluzionario del Rinascimento. Di Giotto non si sa molto dal punto di vista biografico, a parte il fatto che fu “scoperto” e formatosi sotto la guida del grande artista Cimabue, ma la sua arte parla da sola. Le opere più importanti di Giotto che abbiamo in Toscana sono gli affreschi nella Chiesa di Santa Croce e un bellissimo crocifisso nella Chiesa di Santa Maria Novella.





Le principali arti della pittura, della scultura e dell'architettura hanno tutte avuto i loro astri nascenti nel Rinascimento e, come avrai intuito, l'architetto più famoso di questo periodo è **Brunelleschi**. Sebbene il suo nome sia sinonimo dell'imponente Cupola del Duomo di Firenze, lo stile distintivo di questo artista del XV secolo si comprende meglio nello spazio calmo e regolare della Basilica di San Lorenzo. Sotto il mecenatismo della famiglia Medici, Brunelleschi scompone lo spazio in unità regolari che anticipano l'architettura moderna. Fu anche l'inventore della prospettiva lineare o a un punto.



Piero della Francesca, altro artista iconico del Quattrocento, è nato a Sansepolcro, in provincia di Arezzo, e durante la sua carriera ha lavorato nella sua città natale, ad Arezzo, e nelle corti del Nord Italia (Rimini e Urbino). Piero era un fervente ma uno dei primi ad applicare il metodo della prospettiva a un punto recentemente inventato, che dava come risultato un aspetto leggermente statico delle sue scene, anche se invece di essere un negativo, le figure all'interno trasudano una calma regale.



Leonardo da Vinci è stato molto più di un pittore: in termini moderni potremmo definirlo un architetto, designer, inventore, scienziato, ingegnere... o più semplicemente, un “Uomo del Rinascimento”. Nato nel 1452 nei pressi della cittadina di Vinci, dove c'è un museo a lui dedicato, il giovane fece apprendista nella bottega di Andrea del Verrocchio; la sua brillante carriera lo vide lavorare a Milano, Firenze e infine per il re di Francia. È conosciuto anche per i suoi dipinti come la Gioconda (ora a Parigi) e per i suoi densi quaderni pieni di invenzioni e osservazioni. A Firenze puoi vedere le sue opere agli Uffizi e seguire le sue orme sulle colline fiorentine e vicino alla sua città natale.

Un altro importante architetto che Firenze considera proprio fu **Leon Battista Alberti**, che apparteneva ad un'importante famiglia fiorentina in esilio, e quindi studiò a Bologna. Fu il primo ad analizzare il problema teorico di riunire arte e architettura in un contesto umanista universale. Le opere di Alberti a Firenze possono essere viste come un passo oltre l'esperienza brunelleschiana, apportando una conoscenza più colta dell'antico passato. Per il suo grande mecenate Giovanni Rucellai realizzò la facciata del palazzo di famiglia, una cappella gentilizia con un tempietto che riproduce il Santo Sepolcro, e infine la facciata di Santa Maria Novella, iniziata in stile gotico e completata con la geniale integrazione dell'Alberti il suo stile moderno sopra.



Forse uno degli artisti più famosi di tutti i tempi è **Michelangelo Buonarroti**, nato nel 1475 a Caprese, un piccolo paese vicino ad Arezzo, in Toscana. Notato in tenera età da Lorenzo "Il Magnifico" della famiglia Medici, l'artista avrà una lunga carriera, lavorando per numerosi papi e responsabile di opere iconiche sia in pittura che in scultura, dal primo David conservato all'Accademia di Firenze a il soffitto della Cappella Sistina a Roma. Insieme a Leonardo e Raffaello, Michelangelo è considerato un pittore dell'Alto Rinascimento.



Dopo le vette raggiunte da **Michelangelo** e dal pieno Rinascimento, la narrazione storica tende a dire che gli artisti non sapevano più cosa fare. Pontormo, nato Jacopo Carucci a Empoli nel 1494, fu uno che lo fece. Lui e il suo lavoro sono classificati come "manieristi", uno stile che rappresenta un profondo cambiamento stilistico rispetto alla calma regolarità prospettica che caratterizzava il periodo precedente ed è considerato un passo verso lo stile energetico del barocco. Negli anni intorno al 1520 e in alcuni casi fino al XVI secolo, i principali artisti del Manierismo fiorentino sono Andrea del Sarto, Pontormo e Rosso Fiorentino e Vasari. Lo stile unico del Pontormo può essere visto in una pala d'altare della Deposizione nella Cappella Capponi di Santa Felicita a Firenze e nella Visitazione a Carmignano.

Il fiore di nascita di marzo è il delizioso narciso che fiorisce in primavera nell'emisfero settentrionale.

I narcisi sono anche conosciuti come Giunchiglia arancioni.

I narcisi sono originari dei boschi e dei prati dell'Europa meridionale e del Nord Africa, con il centro della diversità nel Mediterraneo occidentale. In queste regioni sono spesso associati alle feste primaverili.

Il nome Narciso è legato alla parola greca per "narcotico" e al mito greco di un giovane che si innamorò del proprio riflesso (narcisismo).

Il linguaggio dei fiori introdotto in epoca vittoriana dice che i narcisi simboleggiano l'amicizia e la felicità.

I Narcisi sono facili da coltivare, puoi piantare i bulbi con l'estremità appuntita in autunno per fiorire in primavera.



All About Italy – Find the Missing & Hidden Words!

Read the sentences below and find these hidden words in the puzzle! [Words might be hidden horizontally, vertically and perhaps even back to front and diagonally...!]

1. _____ lies in southern Europe. Two islands _____ and _____ also belong to Italy.
2. The country is shaped a bit like a _____.
3. Later, the _____'s_ arrived in Italy, followed by Romans. The city of Rome was the center of the great _____ Empire.
4. Italy is a very old _____.
5. The capital city of Italy is _____.
6. The _____ is the recognized currency _____.
7. _____ is the official language of Italy

P	U	R	P	O	S	E	I	A	N	A	I	L	H	O	B
N	O	I	T	A	Z	I	L	I	V	I	C	A	R	D	E
L	A	S	K	I	T	A	L	I	A	N	H	U	R	O	N
A	M	V	E	Y	I	O	N	R	Y	I	E	C	I	O	I
C	O	O	E	L	O	G	O	V	E	D	N	M	E	N	T
E	R	R	R	A	U	A	G	B	I	R	O	M	A	N	A
C	O	U	G	T	N	T	R	A	T	A	O	N	G	S	L
U	V	E	B	I	C	R	O	M	E	S	I	C	I	L	Y

LA LEGGENDA DEL GALLO NERO DEL CHIANTI



La storia narra che nel Medioevo, dopo anni di sanguinosa guerra tra la Repubblica di Firenze e Siena per il controllo del Chianti, le due Repubbliche decisero di porre fine alla guerra e di regolare i confini tra loro mediante di una competizione insolita.

In un giorno prestabilito, svegliati dal canto del gallo, due cavalieri partivano ciascuno dalla propria città natale e nel punto in cui si incontravano veniva tracciato il confine.

I senesi scelsero un gallo bianco per svegliare il cavaliere all'alba e nei giorni precedenti l'evento trattarono l'uccello con tutti i comfort possibili e lo nutirono bene. I fiorentini scelsero invece un gallo nero che misero in una scomoda gabbia e fecero morire di fame per diversi giorni.

Il giorno della corsa, il gallo nero dei fiorentini, che ormai era disperatamente affamato là dove sedeva nell'orribile gabbia, cominciò a cantare prima dell'alba. Il cavaliere fiorentino si avvantaggiò così rispetto al cavaliere senese, il cui gallo, ben pasciuto, rilassato e felice, si svegliò cantando molto dopo l'alba.

Fu così che i cavalieri si incontrarono a pochi chilometri da Siena, nei pressi di Fonterutoli dove veniva tracciato il confine tra le due Repubbliche.



Mistero, Mistero...

- Sapete cosa sono?
- Fateci sapere al nostro prossimo incontro di Aprile

Il nostro incontro di Domenica ha visto una bella presentazione da parte del Presidente Pasquale Testa della Regione Molise di cui è originario, ricca di informazioni e interessanti spunti, seguita da una simpatica e interessante descrizione della Menzogna e delle Ragioni per cui la gente mente a cura della Dr. Giovanna Veltri.

E per concludere la giornata due giochi per alleggerire lo spirito, il primo di Vero o Falso (ispirato dalle Bugie) e da ultimo una ricerca "del compagno", un accoppiamento di personaggi famosi della storia con le loro "amate" ispirato dalla Festa di San Valentino del 14 del mese.



Soluzione del Mistero del mese scorso...

Per coloro che non hanno indovinato.....si tratta di corsi d' acqua che venivano utilizzati nelle citta' per rinfrescare l'aria nei mesi caldi. Essendo delle spirali, l'acqua non scorreva veloce e quindi forniva la frescura necessaria.





Non dimenticate che potete lasciare i vostri suggerimenti nella nostra casetta all'ingresso.



Volontari Volontari, abbiamo bisogno di un po' di aiuto per fare biscotti e dolci.

Chiunque voglia fornire argomenti interessanti da discutere, è il benvenuto.



Questa newsletter è stata redatta a cura di Lina Simone & Giovanna Veltri