Parliamo Italiano

PARLIAMOCI

DICEMBRE 2024

LA SARDEGNA

La Sardegna è la seconda isola più grande del Mar Mediterraneo, dopo la Sicilia, ed è una delle venti regioni d'Italia. Si trova a ovest della penisola italiana, a nord della Tunisia e a sud dell'isola francese della Corsica.

È una delle cinque regioni italiane a cui è concesso un certo grado di autonomia interna tramite uno statuto speciale. Il suo nome ufficiale, Regione Autonoma della Sardegna, è bilingue in italiano e sardo: Regione Autonoma della Sardegna / Regione Autònoma de Sardigna. È divisa in quattro province e una città metropolitana. Il capoluogo della regione della Sardegna – e la sua città più grande – è Cagliari.

La lingua autoctona della Sardegna e il catalano algherese sono indicati sia dalla legge regionale che da quella nazionale come due delle dodici minoranze linguistiche ufficialmente riconosciute in Italia, seppure gravemente in pericolo, mentre la legge regionale prevede alcune misure per riconoscerla e tutelarla così come le altre lingue minoritarie dell'isola (il sassarese e il gallurese di influenza corsa, ed infine il ligure tabarchino).

Per la varietà degli ecosistemi sardi, che comprendono montagne, boschi, pianure, tratti di territorio in gran parte disabitati, corsi d'acqua, coste rocciose e lunghe spiagge sabbiose, la Sardegna è stata metaforicamente descritta come un micro-continente.

In epoca moderna, molti viaggiatori e scrittori hanno esaltato la bellezza dei suoi paesaggi incontaminati, che conservano vestigia della civiltà nuragica.

ROCCIA DELL'ORSO

Uno degli scogli più famosi della Sardegna, dichiarato monumento naturale nel 1993 e facilmente raggiungibile dall'Hotel Capo d'Orso. Questa imponente scultura naturale si erge a circa 120 metri sul livello del mare, offrendo una vista mozzafiato sulle isole dell'Arcipelago di La Maddalena e sul vicino comune di Palau. Una roccia di granito modellata dal vento e dall'erosione nel corso di milioni di anni, assume la forma di un orso che guarda il mare se visto da una certa angolazione.

Molto famoso nell'antichità, veniva utilizzato dagli antichi navigatori come punto di riferimento naturale. Situata a breve distanza dal paese, la Roccia dell'Orso è una collina granitica di 122 metri modellata dagli agenti atmosferici, ritenuta particolare per la sua forma d'orso e visitata ogni anno da migliaia di persone; l'orso è raffigurato come emblema comunale del paese.

L'ANGOLO DELLO PSICOLOGO

LE TRADIZIONI DI NATALE

Ed eccoci a Natale!! Il bellissimo periodo dell'anno dove tutto ritorna magico, sfavillante di luci e di colori, le persone si sentono più buone e le famiglie si riuniscono. Le nostre tradizioni non sono mai così forti come per il Natale. Vediamo insieme che cosa queste tradizioni rappresentano per noi tutti dal punto di vista psicologico.

Le tradizioni di Natale hanno una notevole importanza psicologica per le persone e le comunità. Queste tradizioni contribuiscono al benessere emotivo, alla coesione sociale e al senso di identità.

Ecco alcuni aspetti psicologici chiave dell'importanza dele tradizioni natalizie.

1. **Senso di appartenenza**. Queste tradizioni promuovono un senso di appartenenza all'interno delle famiglie e delle comunità. Partecipare alle usanze familiari crea connessione tra le persone, rafforza l'identità di gruppo e i legami sociali. Questo senso di comunità può migliorare il supporto emotivo e ridurre i sentimenti di solitudine.
2. **Stabilità e Routine.** Le tradizioni forniscono un senso di stabilità e prevedibilità, che può essere confortante durante il periodo delle feste. La natura ripetitiva delle tradizioni aiuta le persone e le famiglie a stabilire una routine, riducendo l'ansia e creando una struttura che può essere preziosa durante periodi di cambiamento.
3. **Identità Culturale.** Spesso le tradizioni natalizie riflettono i patrimoni e i valori culturali. Ciò ci aiuta a connettersi con le nostre identità culturali, rafforzando un senso di continuità.
4. **Benessere Emotivo.** Il partecipare a tradizioni può evocare emozioni positive e contribuire al benessere generale. Decorare, fare pacchetti e riunirsi con i propri cari evocano sensi di gioia infantile, sono promemoria di momenti felici e promuovono il senso di continuità.
5. **Opportunità di generosità e altruismo**. Si enfatizzano il dare e l'aiutare gli altri, con donazioni di beneficenza o volontariato, promuovendo il senso di empatia e connessione con gli altri e il nostro senso di scopo.
6. **Meccanismo di difesa.** Per alcuni, le tradizioni natalizie possono fungere da meccanismi di difesa durante i periodi difficili. Di fronte a perdite, malattie, lutti o stress mantenere le tradizioni può fornire conforto e un senso di normalità, aiutando a gestire emozioni e circostanze difficili.
7. Ed infine, **Legami Familiari.** Le tradizioni natalizie creano esperienze condivise e possono rafforzare i legami familiari, migliorare la comunicazione, e creare ricordi duraturi da passare alle generazioni future. I rituali e le attività associate alla festività rimarranno per loro come un punto fermo, anche di identità.

E a questo punto che cosa possiamo dire? **BUON NATALE A TUTTI VOI E ALLE VOSTRE FAMIGLIE!!**

La Sardegna ha una ricca tradizione di utilizzo delle piante per le loro proprietà curative, che risale a secoli fa. Il clima unico dell'isola e il terreno fertile hanno favorito l'abbondanza di erbe medicinali che vengono utilizzate ancora oggi nei rimedi tradizionali.

Una di queste piante è il "mirto", noto per le sue proprietà lenitive e la capacità di favorire la digestione. Un'altra erba potente è l'erba luisa o verbena cedrina, che ha un effetto calmante sia sul corpo che sulla mente. Queste erbe, insieme a molte altre come rosmarino, salvia e timo, vengono raccolte con cura e preparate in tè, tinture e oli per promuovere salute e benessere.

I rimedi erboristici sardi offrono un approccio olistico alla guarigione affrontando non solo i disturbi fisici ma anche il benessere emotivo. Che tu stia cercando sollievo dallo stress o cercando di rafforzare il tuo sistema immunitario, questi rimedi tradizionali possono fornire soluzioni naturali apprezzate da generazioni.

Le terme sarde offrono un'esperienza di benessere unica, sfruttando i benefici naturali delle sorgenti termali. Ecco quattro motivi per cui dovresti dedicarti a questa pratica ringiovanente: Disintossicazione: le acque calde e ricche di minerali aiutano ad eliminare le tossine dal corpo, lasciandoti rinfrescato e rivitalizzato. Sollievo dal dolore: il calore dei bagni termali può fornire sollievo ai dolori muscolari e articolari, favorendo il rilassamento e riducendo l'infiammazione. Ringiovanimento della pelle: i minerali presenti nelle sorgenti termali possono nutrire la pelle, migliorandone il tono e la consistenza, promuovendo allo stesso tempo una luminosità giovanile. Riduzione dello stress: immergiti in queste acque tranquille e senti le tue preoccupazioni sciogliersi mentre i bagni termali promuovono un profondo rilassamento, aiutando ad alleviare l'ansia e promuovere il benessere generale.

In Sardegna, la gente del posto crede da tempo nelle proprietà curative dei loro antichi rituali e delle pratiche tradizionali. Questi rituali hanno lo scopo di ripristinare equilibrio e armonia sia nel corpo che nella mente. Uno di questi rituali è noto come “Su Purtidu”, che prevede una cerimonia di purificazione utilizzando una miscela di erbe aromatiche. Questa pratica ha lo scopo di purificare lo spirito e rimuovere l'energia negativa dal corpo. Le erbe utilizzate in questo rituale sono accuratamente selezionate per le loro proprietà curative, ciascuna erba svolge un ruolo specifico nel promuovere il benessere generale. Un altro aspetto importante dei rituali sardi è il loro legame con la natura. Gli splendidi paesaggi dell’isola forniscono lo sfondo perfetto per queste pratiche, consentendo alle persone di riconnettersi con se stesse e trovare la pace interiore. Che si tratti di camminare a piedi nudi sulla spiaggia o di meditare in una foresta serena, questo ambiente naturale aumenta l’efficacia di questi antichi rituali.

CURIOSITÀ

Gli studi suggeriscono che le donne sembrano davvero essere il genere più “sensibile”. Cioè, tendono ad assaggiare, annusare, sentire, vedere i colori e percepire le strutture in modo più accurato rispetto agli uomini, anche se, nella maggior parte dei casi, i ricercatori non sono sicuri del perché.

Le femmine generalmente hanno un senso del gusto più fine rispetto ai maschi. Negli studi condotti da LIFE food sciences, le donne hanno individuato i gusti con una precisione maggiore del 10%. Gli uomini avevano bisogno di circa il 20% in più di dolcezza per riconoscere la differenza e del 10% in più di acidità

Gli scienziati hanno trovato solo di recente una potenziale spiegazione biologica. Uno studio pubblicato nel numero di novembre 2014 di PLoS ONE ha rilevato che il cervello femminile post mortem aveva, in media, il 43% in più di cellule e quasi il 50% in più di neuroni nei centri olfattivi (la parte dedicata all'olfatto e agli odori) rispetto al cervello maschile.

Considerando la stretta correlazione tra odore e gusto, non sorprende che anche le donne tendano ad avere palati più sensibili rispetto agli uomini. Infatti, una ricerca dell’Università di Yale ha scoperto che le donne hanno effettivamente più papille gustative sulla lingua. Circa il 35% delle donne (e solo il 15% degli uomini) possono definirsi “supertasters”, il che significa che identificano sapori come amaro, dolce e acido più fortemente di altri.

PAROLE INTRECCIATE

TROVA NELLO SCHEMA TUTTE. LE PAROLE ELENCATE SOTTO.
LE PAROLE POSSONO ESSERE SCRITTE IN VERTICALE O IN ORIZZONTALE.

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

ABETE
BABBO NATALE
CAMINO
CARAMELLE
DECORAZIONI
ELFO
FAMIGLIA
FIOCCHI
GHIRLANDA
GIOIA
NEVE
ORSO AZZURRO
REGALI
RENNE
SLITTA

NATALE IN ITALIA

1. Le festività natalizie non finiscono il 25 dicembre

In Italia lo spirito natalizio inizia l'8 dicembre, giorno dell'Immacolata Concezione, quando molti italiani tradizionalmente decorano i loro alberi di Natale e allestiscono i presepi. Si conclude il 6 gennaio, l'Epifania. Quindi solitamente le aziende, e sempre le scuole, chiudono per due settimane dal 24 dicembre (vigilia di Natale) fino all'Epifania.

2. Regali: quando aprirai i tuoi?

A seconda delle regioni, l'apertura dei regali potrebbe avvenire il giorno di Santa Lucia (13 dicembre) in molte frazioni del Nord dove Santa Lucia porta i doni ai bambini oppure alla vigilia di Natale e poi ancora all'Epifania il 6 gennaio. È il giorno in cui arriva la Befana. È una vecchia signora cavalcando una scopa che riempie di dolciumi le calze dei bambini buoni di tutta Italia e lascia un pezzo di carbone per i cattivi.

3. Presepi in Italia

Il presepe è una delle decorazioni più importanti del Natale. Sono disposti con cura nelle chiese, così come in altre aree pubbliche e nelle case familiari.

Tradizionalmente la statuina di Gesù bambino non viene aggiunta fino alla vigilia di Natale. Il 6 gennaio si aggiungono anche i Re Magi.

Rappresenta la Sacra Famiglia nella stalla. I più grandi comprendono l'intera città di Betlemme con animali, case e persone che raccontano la loro vita quotidiana. A volte c'è un tocco contemporaneo, quindi non sorprenderti di imbatterti in un calciatore o un politico. Queste figurine uniche sono tipicamente realizzate a Napoli, dove la realizzazione dei presepi di Natale è un'arte antica che è stata padroneggiata per molti secoli e puoi trovare molti negozi nella famosa via San Gregorio Armeno.

Ma molte località organizzano anche il presepe vivente rievocato tra le vie dei borghi medievali.

4. Suonatori di cornamusa: tradizione scozzese o italiana?
Non siamo in Scozia, ma se vi capita di visitare Roma o il Sud Italia durante il periodo festivo, tenete d'occhio gli zampognari, ovvero i suonatori di cornamusa. Giocano nelle strade e nelle piazze, normalmente vestiti con le tradizionali pelli di pecora e mantelli di lana e simboleggiano l'arrivo dei pastori per salutare il bambino Gesù.

5. Panettone o pandoro?
Potresti aver sentito parlare dei due tradizionali dolci natalizi italiani, il panettone e il pandoro. Il primo è un pane dolce ripieno di uvetta e canditi mentre l'altro è una torta alta a forma di stella cosparsa di zucchero a velo. Non c'è Natale senza panettone e pandoro. Al giorno d'oggi vengono preparati in tante deliziose varianti.
Ogni regione italiana ha i suoi dolci natalizi, ma questi due sono comuni a tutta la penisola.

6.Gratifica di Natale
Dicembre è il mese in cui molti lavoratori aspettano con ansia la tredicesima, una mensilità in più che arriva giusto in tempo per la spesa dei regali.

7. Alla vigilia di Natale non mangiare carne
La tradizionale cena della vigilia di Natale è senza carne. Numerosi piatti di pesce possono essere preparati con alcune specialità regionali a seconda della zona.
Dopo cena, molti cattolici partecipano alla Messa di mezzanotte.

8. La stagione della tombola
Un'altra tradizione diffusa in tutto il paese è quella del gioco della tombola. Un gioco simile al bingo che riunisce tutti, dai bambini agli anziani.

9. Il gioco preferito dagli italiani le carte non solo tombola.
L'altro tipico gioco italiano del Natale sono le carte, utilizzando soprattutto le carte piacentine o quelle napoletane. Dopo ogni pasto si sparecchia la tavola e si esaurisce la carta. Ogni regione ha le sue varianti di alcuni giochi diffusi in tutta Italia.

10. I mercatini di Natale spuntano ovunque
I mercatini di Natale in Italia sono un ottimo modo per vivere la cultura locale. Puoi mangiare cibo delizioso, incontrare persone e ricevere regali. I migliori si trovano nella zona di Bolzano e in Alto Adige, nelle città di Milano, Roma, Venezia e Firenze, ma li potete trovare un po' ovunque in Italia. Raccontaci qual è la tua tradizione natalizia italiana preferita.

Buon Natale!

Amaretti

I tasted these at the last gathering of Parliamo Italiano and found it hard to stop eating them. They are delicious! I asked Adele for the recipe. If you have a great recipe to share, please send it to me. (linasimone@sympatico.ca)

Forno 350 per 10 a 12 minuti

-4 uova bianche e rossi
-1 kilo de mandorle
-20 0nce de zucchero
-3 cucchiai da tavola di cacao amaro
-3 cucchiai da tavola di farina
-1 buttiglia d'estratto di mandorle (50 ml)

Frullare le mandorle in un robot di cucina o in un frullatore (blender) - afinche non saranno come farina.
Mescolare le uove- aggiungere il zucchero - il cacao , la farina e il estratto -
Aggiungere a mano le mandorle
Aggiungete approximativa un tazza di farina o affinché si puo fare delle palline.
Una volta impastate fare le palline e girarle nel zucchero a velo e farina
Spruzza la teglia con Pam per evitare che si attacchino
Aggiungete una mandorla per decorazione
P.S.- E si siete intollerante al glutine la farina puo essere sostituita con farina di mandorle (almond flour)

La ricetta produce circa 40 biscotti, di solito ne faccio mezza dose, si congelano molto bene.

Adele Ladeluca

LO SAPEVI CHE....

La Sardegna è una Blue Zone, una regione in cui un gran numero di persone vive fino a 100 anni o più, quasi 10 volte più centenari pro capite rispetto agli Stati Uniti

Posizione: la Sardegna è una delle cinque Blue Zone del mondo. La regione della Barbagia, nel sud dell'isola, ospita la più alta concentrazione di centenari.

Stile di vita: la longevità dei sardi è attribuita a una serie di fattori, tra cui:

- Dieta: la dieta è mediterranea e biologica e comprende maialino da latte, agnello, manzo, ravanelli, finocchi, sedano, asparagi selvatici, funghi e bietola La dieta sarda è composta da pochissime proteine animali, consumando la carne con parsimonia, usandola come cibo celebrativo o come un modo per insaporire i piatti
- Attività Fisica: i sardi sono attivi tutto il giorno, vanno a piedi alle fattorie, lavorano nei campi e fanno passeggiate di gruppo Connessioni
- Sociali: i sardi hanno forti reti di supporto sociale e amano l'attività fisica in contesti sociali
- Famiglia: la famiglia è una priorità assoluta per i sardi e spesso tornano a casa dal lavoro per pranzare con la famiglia

Senso di scopo: i sardi hanno uno scopo e sono connessi ogni giorno

VOGLIAMO AUGURARE A TUTTI VOI UN FELICE NATALE E UN NUOVO ANNO PIENO DI FELICITÀ, BUONA SALUTE, AMORE E PACE

Questa newsletter è stata curata da Lina Simone e Giovanna Veltri