ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno V - N. 20 aprile - maggio 2025 Copia omaggio

Gita all'Orto Botanico

A pagina 6

Convegno alla Confcommercio

A pagina 3

ED ANCORA …

Animali del Futuro a pagina 10

Storie di Rinascita a pagina 8

La Ricetta a pagina 13

ARMONIOSA*MENTE*
Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 20 Aprile - Maggio 2025

Redazione:
I soci, le socie e lo staff del Club Itaca Palermo ed i volontari di Progetto Itaca Palermo

grafica e impaginazione
Aurora Castello
Angelo Bonfiglio
Irene La Franca

fotografie di
Archivio Club Itaca Palermo

Club Itaca Palermo
Via San Lorenzo, 282
90146 Palermo

info: 091 6714510
331.7065063
villaadriana@clubitacapalermo.org

Progetto Itaca Palermo ODV
Via San Lorenzo, 280 – 90146 Palermo
info: 091 671 451 0
info@progettoitacapalermo.org
www.progettoitacapalermo.org

COME SOSTENERCI

In banca: con bonifico bancario Banca Intesa San Paolo, p.zza Paolo Ferrari, 1 0 - 20121 Milano - Intestato a Progetto Itaca Palermo. IT25 D030 6909 6061 0000 0062 575

Assegno Bancario o Circolare intestato a Progetto Itaca Palermo

5x1000: Firmando nell'apposito spazio della dichiarazione dei redditi e CUD e indicando il CF di Progetto Itaca Palermo 97262010826

Lasciti: telefonando in sede

Le parole del disturbo psichico: come usiamo il nostro linguaggio

Il linguaggio riveste un ruolo fondamentale nella comprensione e nel trattamento dei disturbi psichici. Non si tratta solo di comunicare, ma di costruire significati, identità e relazioni tra pazienti, operatori e istituzioni. Tuttavia, il modo in cui si parla di disturbi mentali può influenzare profondamente la percezione sociale e le modalità di intervento. Spesso, le terminologie utilizzate tendono a patologizzare e stigmatizzare le persone, riducendole a diagnosi piuttosto che riconoscere la loro complessità umana.

In questo contesto, le istituzioni psichiatriche hanno storicamente esercitato un forte potere attraverso il linguaggio. Le parole usate per descrivere i pazienti e le loro condizioni possono rafforzare dinamiche di controllo e marginalizzazione. La medicalizzazione e la definizione di "normalità" e "anormalità" sono strumenti di potere che spesso limitano l'autonomia dei soggetti, imponendo un modello di cura che può essere più punitivo che terapeutico.

Le problematiche legate al linguaggio si intrecciano con le logiche di controllo delle istituzioni, che tendono a normalizzare comportamenti e pensieri attraverso diagnosi e trattamenti standardizzati. Questo può portare a una perdita di voce e di soggettività per i pazienti, che vengono spesso definiti dai loro disturbi piuttosto che riconosciuti come individui con diritti e capacità di autodeterminazione.

Negli ultimi anni, si è assistito a un movimento che promuove un linguaggio più rispettoso e inclusivo, volto a ridurre lo stigma e a valorizzare l'esperienza soggettiva. È fondamentale che le parole siano usate con consapevolezza, affinché possano favorire un percorso di cura più umano e rispettoso della dignità di ogni persona. Solo attraverso un linguaggio più equo e meno oppressivo si può sperare di smantellare le logiche di potere che ancora permeano molte istituzioni psichiatriche.

Il linguaggio dell'associazione Progetto Itaca Palermo si propone di scardinare la logica del potere e del controllo delle istituzioni psichiatriche con l'empatia e l'ascolto delle persone con un disagio psichico, a partire dai soci del Club. I volontari tutti, assieme allo staff dell'associazione puntano a offrire opportunità di socializzazione, formazione e supporto, riconoscendo le persone con disagio psichico come individui con diritti, capacità e potenzialità. Attraverso il discorso che giornalmente portiamo avanti e le attività che svolgiamo, la nostra associazione aiuta a costruire una società più inclusiva, in cui ogni persona, indipendentemente dalla propria condizione, possa sentirsi rispettata, valorizzata e parte attiva della comunità.

"Il linguaggio non è semplicemente uno strumento di comunicazione, ma un sistema di potere e sapere che plasma le nostre identità e le nostre relazioni."
(Michel Foucault)

La Redazione

Convegno Confcommercio

Talenti e lavoro. Un ponte verso l'inclusione.
Giovedì 27 marzo 2025, ho avuto l'opportunità di partecipare, in qualità di socia del Club Itaca Palermo, al convegno tenutosi alla Confcommercio di Palermo.
L'evento, organizzato da Progetto Itaca Palermo, è stato finalizzato all'inserimento lavorativo delle categorie protette, al fine di sensibilizzare le imprese sulle opportunità offerte dagli avvisi della Regione Sicilia 22/2024, migliorare l'accesso all'occupazione, e 25/2024, percorsi sociali per il lavoro, interventi di presa in carico multiprofessionali, finalizzata all'inclusione lavorativa delle persone con disabilità.
Nel corso del convegno vi sono stati parecchi interventi volti a sostenere l'inclusione lavorativa per dare autonomia e dignità alle persone affette da disturbi psichici.
I relatori hanno dato assoluta attenzione al disagio mentale mettendo in evidenza che è necessario realizzare un progetto per la vita che includa l'inserimento lavorativo come fulcro centrale. Per Beppe Barresi, che è il nostro presidente, tra le altre cose, il lavoro è la vera chiave per rientrare nella vita.
Patrizia Di Dio, presidente della Confcommercio, ha sottolineato che lo scopo delle attività di formazione per i disabili deve essere quello di creare opportunità di lavoro.
"Creare il popolo del fare e fare bene da persone per bene", ha detto Di Dio "è necessario accompagnare i primi tirocini formativi che poi dovranno tradursi in contratti a tempo indeterminato. Il Terzo Settore e le istituzioni devono avere una mentalità imprenditoriale, non vi deve più essere solo attività solidaristica. Un'impresa senza valori non ha valore".
Anche Roberta Schillaci, onorevole del Movimento 5 Stelle, ha sostenuto che occorre un mercato del lavoro più inclusivo e ha posto l'accento sulla mancata attuazione della legge 68/99. Ha evidenziato come quest'obbligo di legge in Sicilia non ha mai ricevuto attuazione. L'occupazione lavorativa per i disabili psichici è di uno su otto, mentre per i disabili fisici di uno su tre.
"Oggi i disabili psichici sono prigionieri nella famiglia e nel Terzo Settore. Pertanto - dice l'assessore - sono privi di dignità sociale e lavorativa. Il dipartimento del lavoro deve cambiare il passo e fare lavorare il terzo settore come comunità prevedendo la loro organizza-

Il dottor Albanese, della libreria del Mare, che ha offerto due contratti di lavoro alle socie del Club, ha parlato del valore dell'inclusione di chi lavora con passione e consapevolezza.
Sono intervenuti anche l'azienda Lo Coco di Casteldaccia e Luca De Paoli della Yellow School.
L'imprenditore Lo Coco ha dichiarato di avere due lavoratori disabili con contratto a tempo indeterminato e ha sostenuto che gli strumenti e i modi per l'inserimento lavorativo dei disabili psichici ci sono.
"I talenti sono doni, delle predisposizioni e capire quale può essere il ruolo per l'inserimento lavorativo del disabile psichico non è difficile".
Tra tutte le parti interessate al progetto di inclusione v'è stato un bell'ascolto propositivo che mi fa ben sperare, è emersa una volontà politica alla rapidità dell'agire.
Per Luca De Paoli l'avviso 25/2024 è un "mezzuccio" della Regione, è necessaria invece una sinergia tra pubblico e privato.
Progetto Itaca Palermo ha presentato i risultati del progetto di inclusione lavorativa ed è emerso che allo stato i rapporti di lavoro che hanno coinvolto i soci della Clubhouse Itaca Palermo, sono 9.
In particolare, vi è stata la testimonianza di Eleonora Di Grazia che ha parlato della sua esperienza lavorativa e ha messo in risalto come il lavoro è stato da lei svolto col cuore, non solo con la mente e con le braccia.
Importante anche la testimonianza di Antonella Colli, la quale il giorno prima del convegno ha appreso la notizia che avrebbe iniziato a lavorare con "Equonomia". La sua gioia era palpabile.
Aver partecipato a questo convegno per me è stato illuminante. Mi ha portata a prendere la decisione di impegnarmi in prima persona per spingere la politica verso l'applicazione della legge 68/99 e ad intraprendere un cammino comune, con il settore privato, il settore pubblico e il terzo settore, volto all'inclusione sociale e lavorativa dei disabili psichici.

zione e prendendosi cura della dignità dell'individuo. Itaca Palermo ne è un esempio".
Le misure normative e gli emendamenti alle stesse misure devono arrivare al Parlamento siciliano. Ciò al fine di contrastare la disomogeneità in Sicilia sul budget. La Sicilia non deve rimanere indietro rispetto ad altre regioni, dice Schillaci.
Per l'onorevole Chinnici, che ha fondato l'intergruppo sulla salute mentale, inchiodando la politica alle sue responsabilità, la spinta proviene dal basso. "L'ascolto dei familiari è importantissimo, occorre trasformare il dolore in concretezza". La parola talenti è di plastica – sostiene l'onorevole - occorre parlare di potenzialità per far sì che i disabili psichici possano essere messi sullo stesso piano e quindi in condizione di parità.
L'onorevole Caronia, (intergruppo sulla salute mentale) ha sottolineato l'importanza del diritto allo studio per i disabili e ha sostenuto la necessità della creazione di una commissione di verifica delle norme che devono essere applicate.
La dottoressa Salvatrice Rizzo, dell'Agenzia per l'Impiego di Palermo, è intervenuta sul tema dell'inserimento al lavoro dei disabili psichici, con la notizia di un nuovo tirocinio lavorativo per una socia del Club Itaca Palermo. Ha inoltre incitato la volontà politica all'azione su questo tema così importante.
La dottoressa Barbara Scirà che presiede un ente per la formazione dei disabili ed esperta in orientamento e collocamento mirato, ha illustrato le strategie più efficaci per creare un ponte tra chi cerca lavoro e le aziende.

Ritengo che, in attesa che ci si possa avvalere del Progetto di Vita, ex decreto legislativo del 2024 n. 62, che troverà la sua applicazione nel 2026, è di importanza estrema promuovere l'elaborazione del "progetto individuale", ai sensi della legge 328/2000. Nell'ambito del progetto di inclusione lavorativa dell'associazione Progetto Itaca Palermo, è mia intenzione coinvolgere le istituzioni pubbliche e private verso il pieno obbiettivo dell'inclusione lavorativa dei soci del Club Itaca Palermo.

Sono un avvocato civilista e quando non sono stata in grado di lavorare per via del disagio psichico, ero oltremodo disperata. Coinvolta nel vortice della paura di non riuscire più a svolgere la professione forense, pensavo che pur di lavorare avrei fatto i lavori più umili e ne sarei stata felice.

Da questi pensieri emergeva l'importanza di avere uno scopo nella vita che mi consentisse non solo il sostentamento economico ma l'importanza di non sentirmi inutile nella vita. Temevo di rimanere ai margini della società, come un fantasma errante solo per la città.

Poi la mia mente miracolosamente è ridiventata pensante e lucida, ho potuto riprendere l'attività con soddisfazione, mi sono inclusa nuovamente nella società e le soddisfazioni lavorative mi hanno ridato coraggio, positività e forza. Ora il mio obiettivo è mettere a disposizione queste rinate caratteristiche per consentire ai miei amici di Progetto Itaca Palermo e di chi si ritrova in difficoltà, ad avere un inserimento lavorativo soddisfacente e consono alle loro predisposizioni. Far sì che i disabili psichici possano raggiungere il loro sogno... avere un lavoro che dia loro un segnale di rinascita. La mia opinione è che il lavoro purtroppo non debella la malattia psichica. Ci potranno essere delle ricadute, magari anche gravi, ma avere la consapevolezza di poter ritrovare una vita piena e soddisfacente è certamente di grande aiuto per la ripresa.

Irene La Franca

I relatori, che condividono strategie e best practices per favorire l'inclusione lavorativa per le categorie protette, sono stati:

Beppe Barresi, Presidente Progetto Itaca Palermo ODV
Eleonora Di Grazia – Socia della Clubhouse di Progetto Itaca Palermo
On. Marianna Caronia, della Commissione cultura, formazione e lavoro dell'Ars
On. Valentina Chinnici, vicepresidente della Commissione cultura, formazione e lavoro dell'Ars
On. Roberta Schillaci, componente della Commissione cultura, formazione e lavoro all'ARS
Barbara Scira – Agenzia per il Lavoro Dirigente per l'impiego di Palermo e del collocamento mirato
Maurizio Albanese – Libreria del Mare
Davide Farina – Commercialista e Console Onorario della Polonia a Palermo

Gita all'Orto Botanico

Ci piace fotografare fiori, piante e alberi. Così quando si è deciso di andare all'Orto Botanico, abbiamo accolto con felicità questa possibilità. Abbiamo potuto ammirare la bellezza del parco verde insieme agli amici del Club. Immancabile la prima foto di gruppo ai piedi di un albero secolare.

Abbiamo iniziato col visitare le serre. Nella prima tra le altre piante c'era un poderoso arbusto rampicante di Buganvillea con i fiori rosa e tanti fiori gialli di una pianta grassa bellissima, la Glottiphyllum Album.

Procedendo tra i vialetti e gli alberi che li delimitano abbiamo potuto apprezzare la frescura dell'ombra che le piante regalano e ci siamo fermati sotto la foresta di bambù per fare una foto di gruppo. Sopra una piccola altura si trova una casetta costruita con dei tronchi d'albero, che ci ha fatto ricordare un paesaggio tipico del West e anche in questo contesto non sono mancate le foto. Appena dopo la casetta, lo spazio dell'Orto si apre su di uno stupendo laghetto con tantissime ninfee che lo ricoprono, circondato da alberi maestosi e dove è possibile fare una sosta seduti sulle panchine che circondano la vasca. Dalla superficie dell'acqua facevano capolino delle tartarughe e una gran parte di loro si posava sul bordo della vasca a prendere il sole mattutino, rilassate ed incuranti dei visitatori del parco per i quali invece erano l'attrazione. Il giro dell'Orto consente di vedere paesaggi imprevisti e sorprendenti: la foresta dei cactus è uno di questi e quello che ci è piaciuto di più, con le loro forme particolari che ci hanno portato ad immaginare di essere nel deserto. Per finire la visita ci siamo fermati anche a prendere un caffè seduti nei comodi divani all'aperto, in mezzo al verde.

Irene ed Angelo

Visita al Museo Pitrè

Il 9 aprile scorso abbiamo fatto una interessantissima visita ad uno dei posti più particolari della nostra città: Il museo Giuseppe Pitrè. Situato accanto ad un altro monumento straordinario nel parco della Favorita, la Palazzina Cinese, il museo è un'attrazione per tutti coloro che vogliono conoscere gli usi ed i costumi e le antiche tradizioni del popolo siciliano.

Il Museo prende il nome dal famoso antropologo e scrittore Giuseppe Pitrè, che dedicò gran parte della sua vita allo studio delle tradizioni popolari siciliane. La sua collezione, e quella successivamente ampliata, permette ai visitatori di immergersi nelle usanze, nei costumi, nelle leggende e nelle pratiche religiose che hanno caratterizzato la Sicilia nel corso dei secoli.

Entrando nel museo, ci siamo trovati davanti a una varietà di esposizioni: dai costumi tradizionali alle maschere carnevalesche, dagli strumenti musicali alle fotografie d'epoca. Ogni oggetto racconta una storia, un modo di vivere e di pensare che si è tramandato di generazione in generazione. È come fare un salto indietro nel tempo, scoprendo le radici profonde della cultura siciliana.

Il museo è organizzato in diverse sezioni tematiche, che facilitano la visita e permettono di approfondire vari aspetti della vita popolare. Inoltre, spesso vengono organizzate attività, laboratori e visite guidate che rendono l'esperienza ancora più coinvolgente, specialmente per i visitatori più giovani o per le scuole. Anche noi abbiamo fatto la visita guidata.

Una delle cose più affascinanti del Museo Pitrè è la sua capacità di conservare e trasmettere le tradizioni, mantenendo vivo il patrimonio culturale di Palermo e della Sicilia. Abbiamo scoperto storie di feste di miti e di usanze che ancora oggi fanno parte dell'identità di questa terra. È stata una visita che ci ha trasportati in un mondo del passato ma ancora vivo e pulsante, se pensiamo per esempio alle feste religiose della nostra città, con le processioni ed i rituali che avvengono in queste occasioni e che si tramandano da secoli. Siamo rimasti molto contenti di questa visita dove abbiamo scoperto le radici della nostra cultura e civiltà.

Il Club Itaca

Storie di Rinascita

La mia malattia è sorta nel 2004, ho iniziato ad avere una forte ansia perché ho avuto una brutta esperienza con il ragazzo con il quale ero sposata. Si comportava male con me, mi diceva che ero una "neglia", che non sapevo fare niente. Mi criticava sempre anche mentre cucinavo, non era mai soddisfatto di quello che facevo e mi vietava anche di fumare. Mi ossessionava al punto che mi sentivo oppressa e non riuscivo a respirare.

Ad un certo punto mi sono ribellata e me ne sono andata via di casa. Sono ritornata da mia madre ma ero stressata e psicologicamente distrutta e turbata.

I primi aiuti li ho ricevuti da mia madre e mia sorella, le quali hanno iniziato a rassicurarmi dicendomi di non preoccuparmi perché questo ragazzo lo avrei dimenticato presto. Infatti, fortunatamente, è andato via dai miei pensieri, diventando solo un ricordo lontano e innocuo.

Ho affrontato grosse difficoltà prima di riuscire a riprendere la mia vita in mano. Dall'ansia sono passata alla depressione, stavo a casa, non uscivo e mi sentivo sempre più sola. Avevo il sostegno di mia sorella che piano piano mi ha convinta ad uscire. Mi ha portata dal medico che mi ha prescritto una terapia farmacologica contro la depressione.

Prima di stabilizzarmi è trascorso molto tempo, sino a quando non ho conosciuto l'associazione Progetto Itaca che mi aveva indicato lo psicologo che frequentavo. Arrivata ad Itaca sono stata accolta con affetto da Giandomenico e da Laura che mi hanno aiutata ad inserirmi e a relazionarmi con gli altri ragazzi.

Frequento Itaca da due anni ed ogni giorno per me stare insieme agli altri mi fa bene alla mente e alla psiche. Le emozioni che provo sono positive. Tra le attività che faccio al Club in particolare mi dedico alla cucina e in collaborazione con altri soci mi diverto a preparare buone pietanze.

È una bella soddisfazione quando i ragazzi nel gustare il pranzo applaudono per la squisitezza dei piatti. Con tutti i ragazzi mi trovo bene e sono felice di dialogare con loro, di lavorare insieme svolgendo le attività che scelgo di fare la mattina alla riunione o di giocare nei momenti ricreativi e di divertirmi negli eventi organizzati dall'associazione, in occasione di celebrazioni di festività.

Il perno della mia vita, era mio padre. È andato via dalla mia vita già da 25 anni, ma non dai miei pensieri. Era amorevole e per questo un sostegno speciale. Ancora oggi pensandolo mi scendono le lacrime, ha lasciato un vuoto che nessuno potrà colmare. Quando mi prende questo senso di tristezza in associazione, ho due amiche importanti che mi abbracciano, mi baciano, facendomi sentire il loro calore e il sorriso rinasce. Anche a casa sto benissimo con mia madre e mia sorella, mi sento sempre confortata e finalmente non sento più il senso di solitudine.

Claudia

Le Comorbilità

Quando si parla di disturbi mentali, troppo spesso si pensa a un solo "problema" per volta. Una persona è depressa, oppure ha l'ansia, oppure è autistica, oppure ha il disturbo bipolare. Ma la realtà è molto più complessa: molte persone possono convivere con più disturbi contemporaneamente, una condizione che viene chiamata comorbilità.

La comorbilità è qualcosa di molto comune, ma ancora poco conosciuta e poco compresa. Significa che in una stessa persona possono coesistere due o più patologie diverse, che si influenzano tra loro e si intrecciano nel modo in cui quella persona vive, pensa, sente ed entra in relazione con il mondo.

Alcuni esempi concreti di comorbilità: Una persona nello spettro autistico può soffrire anche di disturbo borderline e/o post traumatico.

Il disturbo schizoaffettivo (combinazione intrinseca di disturbi psicotici e dell'umore) è già di per sé una forma di comorbilità tra due quadri gravi. Il disturbo da accumulo (hoarding) più depressione o DOC (disturbo ossessivo compulsivo) è il comportamento di accumulare che può avere radici ossessive, ma anche depressive o ansiose.

Schizofrenia più depressione post-psicotica dopo un episodio psicotico, avviene quando molte persone entrano in una fase depressiva intensa.

Il disturbo bipolare e il disturbo borderline di personalità spesso vengono confusi, ma possono coesistere, il bipolare ha cicli più lunghi, il borderline instabilità giornaliera, insieme rendono il quadro molto complesso.

Tra vari problemi le comorbilità possono confondere le diagnosi sul paziente, soprattutto se il medico si concentra su un solo disturbo alla volta. Altre volte possono risaltare maggiormente solo alcune sintomatologie facendo rimanere nascoste o meno evidenti le altre patologie in comorbilità.

A volte, dietro un'apparente depressione si nasconde un disturbo del neurosviluppo mai riconosciuto. Oppure dietro un'ansia sociale si nasconde una forte ipersensibilità emotiva o un vissuto traumatico.

Le diagnosi parziali o sbagliate possono portare a cure che non funzionano o addirittura danneggiare e peggiorare situazioni e condizioni di salute.

Ogni disturbo influenza l'altro, così quando ne convivono due o più non lo fanno in modo separato, si influenzano, si sommano, a volte si contraddicono, altre volte si alimentano a vicenda.

Un'ansia cronica può aggravare la depressione. L'impulsività dell'ADHD può aumentare i conflitti in una persona borderline. Un trauma mai elaborato può rendere instabili anche i miglioramenti di una terapia. Capire queste interazioni è fondamentale per aiutare davvero una persona nel suo percorso. Non si può guardare solo la "diagnosi su carta", ma piuttosto bisognerebbe guardare tutta la persona e le situazioni che vive.

Un altro punto importante da ricordare è che siamo più della nostra diagnosi, ognuno di noi è unico, due persone con lo stesso disturbo non sono uguali.

C'è chi riesce a vivere bene con il proprio disturbo, trovando strategie personali e relazioni sane. C'è chi invece è più fragile, ha avuto meno supporto, ha vissuto esperienze difficili o che vive con situazioni e condizioni più pesanti e aggravate. Le diagnosi aiutano a comprendere alcune cose, ma non devono diventare etichette che ci definiscono completamente. Non esistono "malati di serie A" o "di serie B" e nessuna persona può essere ridotta solo ai suoi problemi.

Voglio portare all'attenzione una realtà che spesso viene ignorata: la complessità della mente umana.

Molti di noi convivono con più patologie e spesso si sentono incompleti, fraintesi o trattati solo a metà.

Serve più ascolto, serve più tempo e comprensione da parte dei medici e dei terapeuti, serve più empatia da parte delle persone che ci stanno intorno.

Serve anche più consapevolezza, dentro di noi: capire che non siamo sbagliati, ma semplicemente complessi e diversi, come lo è ogni essere umano.

Francesco Morando

Animali del Futuro

Il futuro è selvaggio, altro che tecnologico! Attraverso varie ipotesi di climatologi, futurologi, zoologi e altri professionisti del settore, si è discusso di come potrebbe essere la Terra tra 5.000.000 di anni, 100.000.000 di anni e 200.000.000 anni. Ovviamente tutto quello che c'è scritto, sono ipotesi, mai si saprà se ci saranno o no. Di sicuro non ci saremo noi.

Come sarà la terrà tra 100.000.000 di anni?

Queste sono le conclusioni alle quali gli esperti sono giunti. La terra sarà divisa in quattro settori: Waterland, I bassifondi marini, La foresta antartica, Il grande altopiano.

Waterland

Nel Bengala è aumentata la quantità di ossigeno perché adesso è una palude.

Rocciasauro:

"erede" delle tartarughe. Alto circa 7 metri, ha un carapace spesso come il granito. I piccoli sono predati dai palupolipi mentre i genitori sono inattaccabili. Spesso rompono i nidi di palupolipo.

Pianta vivaio: "erede" della bromelia.

Palupolipo:

discende dalla piovra, quattro tentacoli suoi si sono evoluti in zampe per camminare nella terraferma. Usa le piante vivaio per i piccoli difendendoli. Per difendersi morde iniettando un veleno e può diventare di tutti i colori per spaventare l'avversario. Ma non può nulla contro il suo incubo, il pesce bandito.

Pesce bandito: discende dai teleostei. Caccia palupolipi e si mimetizza perché sembra un tronco cavo, inoltre emette scariche elettriche da un milione di volt. Praticamente una centrale elettrica acquatica.

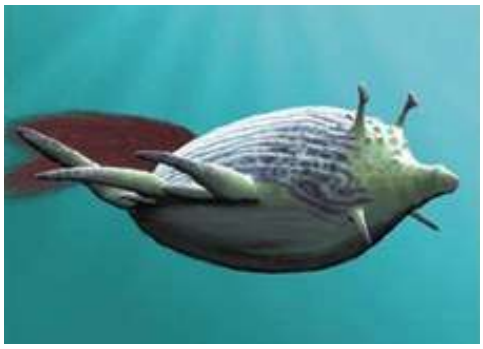
I bassifondi marini

Nel mare i terreni si sono rialzati facendo dei bassifondi con barriere di alghe rosse. Gli animali che ci popolano ricorrono a vari metodi per nutrirsi e difendersi, ma contro le tempeste sono praticamente inermi.

Fantasma marino:

"erede" della caravella portoghese. In realtà è una colonia dove alcuni organismi hanno "preso il dottorato" per la funzione predatoria, altri il" master" per galleggiare e altri ancora il "brevetto" per spostarsi come vele. Caccia piccoli scoglianti che cattura con la bocca a forma di campana e mangia gli zuccheri che le alghe nane producono e che abitano sul loro dorso. Vivono coi fusieri che in cambio del cibo, lo proteggono dai predatori. Durante le tempeste si sminchia facilmente ma si ricompone perfettamente in maniera asessuata dopo.

Scogliante:



"erede" della lumaca marina. È dotato di tentacoli ai lati, i cuccioli misurano pochi

centimetri, abitano nelle alghe, dove sono "schiavi" come impollinatori venendo predati dal fantasma marino, gli adulti misurano fino a 3 metri e mangiano i fantasmi marini.
Fusiere: discende dai ragni marini, abita in simbiosi coi fantasmi marini mordendo chi vuole predarlo allontanandolo.
La foresta antartica
L'Antartide ha preso un'altra piega. Si è trasformata in una immensa foresta.
Fendivento:

uccello "erede" dell'albatros. È impollinatore come le ex api ed è predato dal falco vespa.
Uccello sputafuoco: discende dallo stercorario maggiore. Sputa per difendersi un'acido dalle narici, ma dipende pure dal fiore dell'albero sputafuoco che produce veleno, infatti se finisce diventa preda facile.
Uccello sputafuoco falso: "erede" dello stercorario mezzano. Simile al cugino ma è innocuo.
Blatta sputafuoco:
discende dallo scarabeo. Cammina sempre in gang da 4 e aprendo le ali insieme prendono la forma del fiore di cui lo sputafuoco mangia.

Falco vespa: "erede" degli pterigoti. Simile a una libellula grossa quanto un falco e mangia sputafuoco e fendivento.
Il grande altopiano
L'Asia e il Nordamerica hanno "creato" un accordo per unirsi formando un altopiano roccioso. In pochi vivono qui.
Albero erba: pianta "erede" del bambù.
Grande corridore dei venti azzurro:
uccello "erede" delle gru, mangia ragni d'argento e ha quattro ali per affrontare le alture.

Poglide: ultimo mammifero, "erede" del topo,

mangia semi che i ragni portano nella sua tana.
Ragno argentato: grossi ragni" eredi" degli attuali. Costruiscono tele fino a 30 metri di diametro e sono eusociali. Le loro caste sono:
Tendi filo, usa un 'infiorescenza di albero erba da una roccia all'altra per tendere il primo filo della ragnatela.
Tessitor**i**, costruiscono la ragnatela e appena arrivano le spore, le raccolgono portandoli ai poglidi dove li portano all'ingrasso per sfamare la regina.
Questi sono i successori degli animali della passata era, ma ancora ci sarà una evoluzione che scopriremo nel prossimo capitolo.

Andrea Bonfardeci

Poesie e Pensieri

A Katia

Sento nel tuo cuore,
un battito rassicurante.
La fragilità non è la tua essenza,
sei forza,
sei orgoglio.
Fra i rami del pesco in fiore,
scorgo la tua bellezza,
mai la tua debolezza.
Ascolti le mie parole tristi nel silenzio
della notte,
e le trasformi in oro.
Sempre in prima linea,
combatti battaglie,
e da abile guerriera le vinci.
Sei amabile,
le tue parole esprimono vitalità,
il tuo sorriso è contagioso,
e il tuo abbraccio caloroso.
Sei speciale!
Nessuna ruga di dolore sul tuo volto,
ma amore e comprensione.

Irene La Franca

Finalmente è primavera
Ed i bagnanti fanno il primo tuffo
e gementi fanno giochi sull' acqua.
La primavera è la madre
di tutte le stagioni
Ora sembra inverno
Ora sembra estate
Ed il cielo è una tela dai mille colori
C' è aria di rivoluzione
prima le piogge incessanti
poi il sole cocente
Che spettacolo la primavera.
Risorge il signore
E dal cielo piovono benedizioni
e dardeggia misericordia divina.

Antonio Bologna

Un sorso d'amore non mi basta per dissetare la mia anima.
Un oceano d'amore, non mi basta per inondare il mio corpo.
Una barca, sulle dolci onde del mare, ti porta a me.
Ascolto le tue parole, non mi importano, ho un sogno,
l'amore.
Sembri uguale a tanti altri,
oltrepassi la mia diffidenza,
non dici di amarmi,
mi baci.
È un'infinità di emozioni,
non potevo sapere quanto fosse dolce l'amore.
È l'amore che voglio,
l'ho sentito nel mio cuore,
sei tu.

I. L.F.

La Ricetta del Club Itaca

Giouvarlakia - Polpette di carne macinata, riso ed erbe aromatiche in salsa Avgolemono

La Giouvarlakia è una ricetta tradizionale greca che ho avuto il piacere di assaggiare per la prima volta durante una visita ai miei zii in Grecia. Sono delle palline di carne macinata di manzo con riso e aromi, servite in una delle salse più autentiche della Grecia: la salsa Avgolemono, ovvero "uovo e limone". Questa salsa è facile da preparare ma può sembrare complicata, poiché bisogna cuocere l'uovo il giusto tempo per pastorizzarlo senza farlo coagulare.

Dosi per 3 persone

- macinato magro di manzo - 500 g
- cipolla grattugiata - 1 unità
- aglio - 1 spicchio
- riso arborio, originario oppure basmati - 100 g
- menta tritata - q.b.
- aneto tritato - q.b.
- olio extravergine d'oliva - q.b.
- burro - 20 g
- brodo vegetale - 1.5 lt
- uovo - 1 unità
- succo di limone - 1 unità
- sale - q.b.
- mais amido - 1 cucchiaio
- curcuma - 0.5 cucchiaino

Step 1
Impasta bene il macinato con la cipolla grattugiata, l'aglio, il sale, il riso, la menta, l'aneto, pepe e olio EVO. Copri e lascia riposare in frigo per 30 minuti.

Step 2
In una pentola dotata di coperchio, porta in ebollizione 1.5 litri di brodo vegetale, nel quale hai aggiunto anche il burro.

Step 3
Con l'impasto forma delle palline grandi come una noce e tuffale una per volta nel brodo bollente. Abbassa la fiamma al minimo, copri lasciando uno spiffero e lascia cuocere per 30 minuti.

Step 4
Prepara la salsa Avgolemono: sbatti i tuorli con un cucchiaio di amido di mais, un pizzico di curcuma e il succo di un limone. Mescola bene e aggiungi a filo il sughetto dei giouvarlakia appena spenti, continuando a mescolare.

Step 5
La salsa deve aver preso calore in modo che quando la versi nella pentola non subisca uno sbalzo termico. Rovescia la salsa sopra i giouvarlakia e muovi la pentola in modo che si distribuisca uniformemente.

Step 6
Accendi la fiamma per qualche minuto e, continuando a muovere la pentola, fai alzare la temperatura in modo che la salsa si addensi senza far coagulare l'uovo.

Step 7
Impiatta e assaggia: un'esperienza culinaria che ti sorprenderà.

La Redazione

PROGETTO ITACA
PER LA MENTE. CON IL CUORE.
Anche tu convivi con un elefante?
Una persona su quattro sa che cosa significa.
I disturbi psichici sono un elefante nella stanza da gestire ogni giorno.
DONA IL TUO 5x1000 A PROGETTO ITACA - UNA FIRMA PER SOSTENERE CHI NE SOFFRE.
5x1000
C.F. 97262010826