



PEGASO

Casa Alloggio A77

n. 2

Bentornato su Pegaso!

Siamo sempre l'A77, e questa è la nostra seconda tappa di questo viaggio editoriale. Dopo il primo numero ci siamo guardato e abbiamo pensato: "e adesso?".

La risposta è stata semplice: continuare. Continuare a raccontarci, a provarci, a dare spazio alle voci che abitano questa casa. Così Pegaso è tornato a volare, ancora una volta insieme.

Anche qui dentro troverete un po' di tutto: storie nuove, pensieri che cambiano, parole condivise, idee nate per caso e altre coltivate con calma.

C'è chi ha scritto, chi ha disegnato, chi ha raccontato a voce, chi ha solo ascoltato: ogni contributo ha trovato il suo spazio.

Buona lettura
e grazie per continuare a volare con noi.

IN QUESTO NUMERO

2

Esordio

4

Il villaggio Barona

Ugo

6

La ricetta del fried rice

Gloria

8

La profumeria

Simone

10

Obiettivo: camminare

Betty

12

Il Candomblé

Mirella

14

Blog musicale

Frank

16

Non una recensione di un libro

Susanna

18

Poesia

Pasquale

20

Avventura in Turchia

Virginio

22

Oroscopo

23

Crediti



Ormai vivo nel villaggio Barona da quindici anni e penso di essere la persona migliore per potervela presentare. Parto subito dicendovi che è una bella zona in cui stare, ci sono diversi negozi, un bar e del verde. C'è una chiesa poco distante, la chiesa di Santa Rita, dove vado ogni settimana per la messa delle 8.00. A quell'ora ci sono poche persone, ma non è un problema perché io prego e prendo la comunione per tutti, anche quelli che non vengono in chiesa. Il prete è sempre lo stesso, il che mi fa piacere perché è molto bravo. Il secondo luogo dove più mi piace passare il tempo è il bar. Scelgo una brioche fra le varie offerte in base a ciò che mi va in quel momento e un caffè in cui inzupparla. Ormai le persone che lavorano al bar mi conoscono bene, infatti quando non mi vedono da un po' chiedono di me. A volte offro il caffè anche ad altre persone e altre volte sono le altre persone che lo offrono a me e così conosco nuovi amici. In alternativa al bar si può anche prendere un caffè mentre si legge un bel libro nel negozio della Mondadori. Se, invece, si vuole semplicemente passare una giornata di sole all'aria aperta c'è un bel parco in cui rilassarsi con la propria famiglia o far giocare il proprio cane.

Il giovedì pomeriggio c'è un piccolo mercato in cui si possono comprare degli alimenti. Quando invece non ho voglia di uscire mi piace affacciarmi al balcone e guardare le persone che passano mentre mi fumo una sigaretta. Il villaggio Barona non è solo un bel posto per passare il tempo, ma è anche un'opportunità per molte persone che hanno bisogno di un sostegno di tipo fisico, psichico, economico, sociale o familiare. Molti enti di vario tipo si organizzano su questo territorio, tra cui la Cooperativa Lotta Contro l'Emarginazione tramite la Casa Alloggio A77, e vari corsi sia sportivi che culturali. Insomma, per riassumere, stando qui da ormai molti anni non posso che assicurarvi che il Villaggio Barona è proprio un bel posto per vivere: fidatevi, è un consiglio da amico.



RICETTE DEL RISO FRITTO NIGERIANO

Difficoltà: facile

Preparazione: 30-40 minuti

Cottura: 40-45 minuti

Dosi: per tante persone,
perchè siamo sempre molti

Costo: basso

Ingredienti:

- Riso: 1,5 kg
- Carote: 6-8 medie
- Fagiolini: 700-800 g
- Peperoni verdi: 4 grandi
- Mais: 700 g
- Cipolle: 4 grandi
- Pollo (un taglio qualsiasi andrà bene): 1,8-2 kg
- Sale: q.b.
- Pepe: q.b
- Curry: 3-4 cucchiari
- Dado da cucina: 3-4

Preparazione:

Tagliare le carote, i fagiolini, i peperoni verdi e le cipolle a cubetti o a strisce sottili. Mettere un po' d'olio in una padella, aggiungere la cipolla e farla soffriggere, poi le carote, i fagiolini, il mais, i peperoni verdi, e il dado da cucina, e lasciare il tutto a soffriggere per circa 15-20 minuti. Nel mentre, mettere a bollire l'acqua per il riso in una pentola e aggiungere il sale e il curry. Sciacquare il riso sotto l'acqua fredda, e buttarlo nell'acqua una volta che avrà raggiunto il bollore. Intanto, speziare il pollo e farlo friggere a pezzi interi in una padella separata oppure passarlo al forno, fin a ottenere una consistenza croccante. Quando l'acqua sarà evaporata assaggiare il riso e, se è pronto, versarlo nella padella con le verdure e mischiare il tutto. Servire e in cima ad ogni piatto aggiungere il pollo. Buon appetito!



RECIPE FOR NIGERIAN FRIED RICE

Difficulty: easy

Prep time: 30-40 minutes

Cooking time: 40-45 minutes

Portions: for many people, because
there are always many of us

Price: low

Ingredients:

- Rice: 1,5 kg
- Carrots: 6-8 medium ones
- Green beans: 700-800 g
- Green peppers: 4 big ones
- Sweetcorn: 700 g
- Onions: 4 big ones
- Chicken (any cut): 1,8-2 kg
- Salt: q.s.
- Black pepper: q.s.
- Curry: 3-4 spoonfuls
- Stock cube: 3-4



Preparation:

Dice the carrots, the green beans, the green peppers and the onions. Pour a little bit of oil in a pan, cook the onions and add all the vegetables and the stock cube. Let it fry for about 15-20 minutes. In the meantime, boil a pot of water with salt and curry. Wash the rice under cold running water and pour it in the boiling water. Meanwhile, season the chicken and fry it in a separate pan or cook it in the oven until it is crispy. When the water evaporates taste the rice and, if it is ready, pour it in the pan with the vegetables and mix everything together. Plate the rice and place the chicken on top. Enjoy!

LA PROFUMERIA DI SIMONE

Nel corso degli anni l'universo della profumeria ha attraversato vari cambiamenti di vario genere, dal modo in cui le essenze vengono prodotte a come vengono vendute. In passato una delle figure principali nella creazione di un profumo era il cosiddetto “naso”: una persona dotata di un fiuto sopra la media in grado di creare le miscele più interessanti. Le essenze venivano create “ad personam”, invece di essere prodotte e distribuite in massa dalle multinazionali come avviene oggi. Questa differenza cambia il tipo di esperienza che si ha quando si acquista un profumo e può piacere o non piacere, ma è naturale che i processi di produzione seguano i cambiamenti socio-culturali della società. Un cambiamento, sicuramente per il meglio, legato a un cambio etico della nostra società è l'uso delle materie prime naturali o sintetizzate. Un esempio sono alcune materie prime, soprattutto animali, come l'ambra grigia. Essa viene estratta dagli intestini dei cetacei, che la producono naturalmente e viene poi lavorata per renderla di un odore piacevole, in quanto sarebbe troppo forte e sgradevole prima della lavorazione. Con l'aumento della produzione di questo tipo di profumo la caccia alle balene è aumentata ed esse sono state portate sulla via dell'estinzione. Questa caccia è vietata ormai da molto tempo. Oggi l'ambra grigia viene riprodotta in sintesi.

Un altro esempio di odore naturale con conseguenze negative sul mondo animale è il muschio (che in realtà in profumeria si chiama “musco”). Esso è in realtà una secrezione sebacea dello zibetto, che emette quando è in amore. Anche in questo caso con l’avvento della produzione di massa di profumi, questi animali sono stati estensivamente cacciati e poi direttamente allevati per ottenere, tra le altre cose, questo componente per la profumeria. Se per profumarsi bisogna arrivare al punto di uccidere e maltrattare animali, meglio non profumarsi proprio non credete? Soprattutto oggi che, a differenza di quanto accadeva in passato, ci si può lavare, pulire e raggiungere uno standard di igiene accettabile per quanto ci è richiesto dalla società, invece di essere una sorta di necessità. Non è sempre detto che le essenze di origine naturale siano migliori di quelle “di sintesi”, cioè create in laboratorio. Nel caso di queste essenze di sintesi, vengono totalmente create in laboratorio, sulla base di formule (ad esempio, la cumarina, che ha un tipico sentore di rugiada). Il primo profumo totalmente di sintesi è Chanel n°5. Oltre alle miscele necessarie per creare la parte profumata dell’essenza è necessario aggiungere l’alcol che serve per conservare l’essenza e farla persistere. I profumi vengono categorizzati in famiglie olfattive in base agli elementi che li compongono. Le principali sono: floreale, orientale, agrumata, fougère, muschiata o cuoiata, legnosa e cipriata. I profumi che generalmente piacciono di più sono quelli che “sanno di pulito”,

OBIETTIVO: CAMMINARE

Avanzamento del percorso:



Umore:



Sforzo:



Soddisfazione:



Paura:



OSTACOLI:

- ★ paura di cadere
- ★ paura di non farcela



COME
SUPERARE GLI
OSTACOLI:
★ affrontandoli
direttamente

QUANDO IL TRAGITTO SEMBRA DIFFICILE



TIENI A MENTE L'OBIETTIVO

I GIORNI IN CUI FACCIO FISIOTERAPIA SONO CONTENTA



RISORSE MATERIALI:

- ★ carrozzina
- ★ girello



OBIETTIVI:

- ★ togliere il tutore
- ★ togliere le calze per la circolazione
- ★ andare in bagno da sola
- ★ sedermi sul divano



LA MARCIA IN PIÙ:

*PIETRO IL
FISIOTERAPISTA:*

- ★ è molto bravo
- ★ è simpatico
- ★ è diretto e severo nel correggermi
- ★ (è bello)

ESERCIZI:

- ★ muovo i piedi su e giù da sdraiata a letto
- ★ cammino con il girello più volte al giorno
- ★ spingo con i piedi quando sono seduta sulla carrozzina

NELL'INCANTO DELLE DANZE E DEI CANTI IL DIVINO SI MANIFESTA



Il Candomblé è una religione brasiliana, nata dall'eredità culturale, religiosa e filosofica degli africani schiavizzati, e riadattata per adeguarsi alla nuova realtà sociale.

I miti raccontano che l'universo viene creato da Olorun, il Dio supremo, da cui discendono tutti gli Orixás, le divinità venerate che rappresentano archetipi e modelli della personalità umana. Ogni individuo nasce sotto la protezione di un Orixá, dal quale assorbe caratteristiche fisiche e caratteriali. L'Orixá rappresenta la propria parte più profonda, il proprio Sé, la propria essenza. Chi si interfaccia con questa religione deve passare attraverso l'iniziazione caratterizzata dalla trance. Tramite questa trance la persona e la sua divinità si ritrovano. Nel corpo, il sacro si manifesta e gli Orixás tornano a danzare, accompagnati dal ritmo dei tamburi, per raccontare nel movimento corporeo la loro storia e ridistribuire axé, l'energia sacra. Con il tempo l'Orixá e il credente sono sempre più legati tra di loro e non necessitano più della trance.

Nel Candomblé gli Orixás parlano e indicano le loro richieste attraverso i búzios, conchiglie del genere cauri appositamente sacralizzate per essere intermediarie fra l'essere umano e le divinità.

In questa religione si crede nella vita dopo la morte e nella reincarnazione dello spirito.

Esso prende forme diverse in base al comportamento assunto in vita. Io sono figlia di Omolu, Orixá associato alla terra, alla guarigione e alla trasformazione attraverso il dolore.

Il suo giorno è il lunedì e i colori a lui legati sono rosso, bianco e nero.

Omolu è connesso ai temi della vita e della morte e rappresenta una forza che trasforma il dolore e offre sollievo ai dolori dell'anima. È un Orixá vicino alle condizioni di marginalità: nei bambini abbandonati, negli emarginati e nei senzatetto si riconosce la sua presenza.

Il suo cibo sacro è il deburu, popcorn rituali preparati secondo modalità specifiche e offerti in un alguidar decorato con pezzi di cocco.

Il suo simbolo è lo xaxará, un bastone ricoperto di paglia, perline e conchiglie.

Il saluto rituale rivolto a Omolu è Atotô, espressione di rispetto e silenzio. Camminare a piedi nudi sulla terra è uno dei modi attraverso cui si entra in contatto con la sua energia.



RECENSIONE DI TUBULAR BELLS

TUBULAR BELLS (lp)

Artista: MIKE OLDFIELD

Pubblicazione: 25/05/1973

Tracce: 2

Durata: 48:50

Genere: ROCK SPERIMENTALE, ROCK
PROGRESSIVO

Punteggio: 9/10



I consigli musical di Frank: Led Zeppelin,
De Andrè, De Gregori, Vecchioni

Ho sempre avuto una grande passione per la musica, in particolare la musica rock e il cantautorato italiano, tanto che quando ero piccolo ho costruito una batteria con dei bidoni coperti con del nastro adesivo che suonavo in cantina. È una passione che ho tutt'ora e, in particolare, c'è un LP che mi è rimasto impresso da quando ero piccolo fino a oggi. Quando avevo 15 anni, nel 1976, ascoltai per la prima volta l'LP che considero uno dei migliori mai fatti: "Tubular Bells" di Mike Oldfield. Ero a casa di un'amica ed è stata lei a mostrarmi un vinile, uscito qualche anno prima, che io non avevo mai visto. La musica inizia con un suono delicato che mi dà una sensazione di dolce e triste contemporaneamente e nel corso delle due tracce c'è un continuo succedersi di atmosfere. Mike Oldfield ha alternato delle musiche più morbide e suoni più decisi cambiando non solo la dinamica e la melodia, ma anche gli strumenti utilizzati. Nella composizione delle due tracce, infatti, sono stati utilizzati una grande varietà di strumenti dai più classici, come la chitarra, il basso e la batteria che compongono una qualsiasi band rock, a quelli più particolari come l'organo, il glockenspiel e le campane tubolari (in inglese tubular bells) che solitamente vengono usati per altri generi di musica. Questo contrasto emotivo viene ancor più accentuato dalle parti vocali: se da un lato c'è il coro, delicato e armonioso, dall'altro ci sono quelli che sembrano essere versi di animali. Nonostante non ci sia un vero e proprio testo in nessuna delle due tracce la musica strumentale è talmente particolare ed espressiva che fin dal primo ascolto mi colpì profondamente proprio per le emozioni che trasmette, oltre ovviamente alla bellezza della musica in sé. Il fatto che questo fosse l'album di debutto di Mike Oldfield lo rende ancora più straordinario. È riconosciuto anche per essere parte della colonna sonora del film "L'Esorcista" uscito lo stesso anno dell'LP (1973). Insomma, è un LP talmente bello che se si è interessati alla musica non si può non conoscere. Il mio consiglio è quello di ascoltarlo prima di andare a dormire perché penso sia ottimo per rilassarsi dopo una lunga giornata. Buon ascolto!

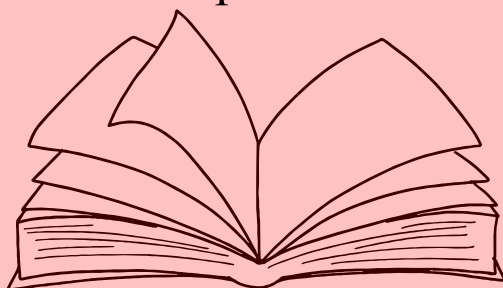
NON È LA RECENSIONE DI UN LIBRO

L'idea iniziale era quella di parlare di un libro.

Un romanzo che sto leggendo, uno di quelli che mi piacciono. Ma poi, l'articolo ha preso una strada diversa. Da bambina i miei genitori mi leggevano le favole. Poi, quando è nata mia figlia, ho fatto io la stessa cosa con lei. La lettura mi è sempre rimasta dentro, anche nei periodi meno belli, come alle superiori, quando leggere i classici era un compito. Adesso posso dirlo: qualche volta ho anche bigiato. Ma credo di non essere stata l'unica.

Oggi, quando posso scegliere, preferisco libri moderni. Mi piacciono molto i romanzi romantici, ma non solo quelli. Mi piace variare, anche in base al momento. Spesso inizio un libro senza averne ancora finito un altro, così posso decidere cosa leggere a seconda di come mi sento. Tra le autrici che amo di più c'è Valerie Perrin: ho letto molti dei suoi libri e in questo periodo sto leggendo "Tatà", che è un giallo e mi sta prendendo molto.

I momenti migliori per leggere, secondo me, sono due: la sera, sotto le coperte, e in spiaggia, sotto il sole. Leggere mi aiuta a rilassarmi, a staccare dalla giornata e a togliermi un po' di stress. È un bel modo per concludere la giornata.



Quando leggo, mi capita di trovare alcuni passaggi o frasi che posso collegare a parti della mia vita e quelle più importanti che ricorrono nei miei pensieri sono mia figlia e il mare.

Una frase molto romantica, che parlava di due persone che si incontrano quasi per caso, mi ha fatto subito pensare a mia figlia. Anche lei ha incontrato suo marito per caso, sull'autobus, mentre andava a scuola. A quella frase ho associato una rosa rossa.

Un'altra pagina parlava del cielo visto attraverso un cappello di paglia. Mi ha fatto pensare al mare, al sole, all'estate. Mi piace stare sotto il sole, nuotare, anche andare da sola e fare nuove amicizie.

Se dovessi associare un colore a quello che leggo, il più delle volte sarebbe il rosso, che per me rappresenta le emozioni più belle come la felicità, l'amore o l'imbarazzo. Però, esistono anche altri colori: la tristezza è nera, la paura è scura. La rabbia non la sento. L'odio non lo provo. I fagioli, per esempio, quasi li odio, ma mi basta non mangiarli.

Quello che cerco nei libri, alla fine, sono storie belle. Storie d'amore che finiscono bene. Se una storia finisce male, preferisco saperlo prima.

Alla fine non ho parlato di un libro solo.

Ho parlato di ricordi, di persone, di emozioni e di colori.

E forse aprire un libro a caso serve anche a questo: a ritrovare qualcosa di sé, senza saperlo prima.



TROVARE IL TEMPO

Trova il tempo di riflettere: è la fonte della
forza

Trova il tempo di giocare: è il segreto della
giovinezza

Trova il tempo di leggere: è la base del sapere

Trova il tempo di essere gentile: è la strada
della felicità

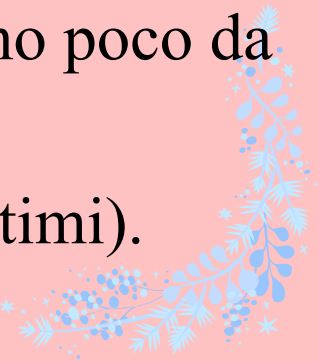
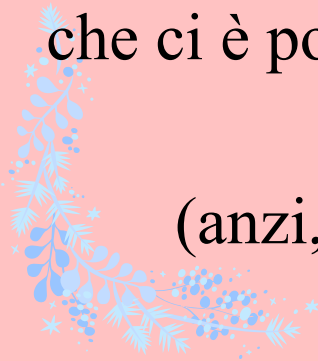
Trova il tempo di sognare: è il sentiero che
porta alle stelle

Trova il tempo di amare: è la vera gioia di
vivere

Trova il tempo di essere felice: è la musica
dell'anima.

Non ho tempo! È ormai la risposta più comune
che ci è posta da persone che hanno poco da
fare

(anzi, soprattutto da questi ultimi).





Eppure c'è tanta gente che non sa come
ammazzare o ingannare il tempo

Questo però non significa che sappiano vivere
il tempo.

L'invito è quello di ritrovare il gusto del tempo

In mezzo al flusso frenetico delle cose!

Oppure nel lasciare che il tempo passi senza far
niente

bisognerebbe fare una piccola riflessione, come
leggere

trovare legami di amicizia, giocare è il piacere
del divertimento.

Sembrano cose banali, eppure ne stiamo
perdendo

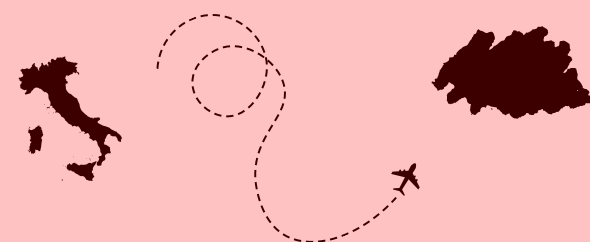
il senso, e il piacere, diventando

Sbrigativi, annoiati e grigi.



DIARIO DI VIAGGIO DEL PIRATA

Visto che il primo episodio ha riscosso un grande successo, eccoci dunque al secondo capitolo della mia rubrica “Diario di viaggio del pirata”. Questa volta vi voglio raccontare del mio viaggio in **Turchia**. Siamo nel 1990. Mia cugina Paola mi ha proposto di prendere parte a un viaggio organizzato, e io ho accettato con entusiasmo perché in Turchia non c’ero mai stato e avevo sempre desiderato andarci. Avrebbe dovuto esserci anche un’altra delle mie cugine, ma alla fine con lei non se n’è fatto niente e siamo andati solo in due. Anche questa volta, siamo partiti in aereo da Malpensa, e siamo atterrati ad *Ankara* dopo aver fatto uno scalo. All’aeroporto, ci è venuto a prendere un pullman che ci ha portato nell’**albergo** dove abbiamo soggiornato per tutta la vacanza. L’albergo era a **cinque stelle**, e al primo piano c’era un **casinò**. Ammetto di aver perso un po’ di soldi alla *roulette* - ehm...prelevati dal fondo cassa che io e mia cugina avevamo stabilito - però in cambio ero sempre io a darle le monete per entrare nei bagni pubblici, che in Turchia sono tutti a pagamento. E comunque, questa volta mi ero portato dietro un milione e mezzo di lire (un mezzo stipendio, più o meno, guadagnate lavorando nei mesi precedenti), quindi il **budget** era più che adeguato.



Ad ogni modo, per spostarci dall'albergo partivamo la mattina presto sempre in pullman, e i tragitti erano piuttosto lunghi: tuttavia, il bus era spazioso e con tutti i comfort e quindi il viaggio non si faceva per niente **pesare**. Così facendo, io e mia cugina, in **dieci giorni**, ci siamo girati un po' tutto il paese. Siamo stati nelle **grotte naturali** della Cappadocia, dove i primi cristiani si nascondevano dalle persecuzioni; alle “**cascate di ghiaccio**” di Pamukkale (in realtà formazioni di travertino bianco che viste da lontano somigliano davvero a delle cascate), e poi a **Istanbul**, bellissima, dove ho visitato la **Moschea Blu**, in cui sono potuto entrare solo togliendomi le scarpe. L'unico punto negativo era che molti turisti maleducati lasciavano in giro cartacce e altri rifiuti, col risultato che molti dei luoghi più belli erano un po' sporchi. Ho anche **assaggiato** molto “**cibo tipico**” ai buffet dell'albergo, in cui si trovava un po' di tutto, anche cucina italiana volendo. Alcune cose mi sono piaciute, altre no: devo dire, contrariamente alle aspettative, che ho apprezzato tanto il cammello e molto meno il famoso **kebab**, che in Turchia dovrebbe essere il migliore del mondo, perché aveva all'interno anche della carne di montone e sapeva troppo di selvatico per i miei gusti. Insomma, considerato tutto, proprio un viaggio da ricordare. Ed è tutto per questa volta, ci vediamo presto per il racconto di un altro dei viaggi del pirata!



OROSCOPO

-  **ARIETE:** troverete le scarpe più belle che avete mai visto, ma di una taglia troppo piccola. Le prendete lo stesso?
-  **TORO:** il vostro ristorante preferito offrirà un nuovo piatto interessante, ma siete legati al solito, ottimo, piatto che prendete sempre. Quale scegliete?
-  **GEMELLI:** siete annoiati dalla vostra fidata libreria musicale. La ascoltate comunque o ascoltate la radio?
-  **CANCRO:** giocherete a carte con qualcuno che pensate sia più bravo di voi. Siete disposti ad accettare la sconfitta?
-  **LEONE:** il vostro gruppo di amici andrà a vedere un film che non vi piace. Ci andate lo stesso solo per stare con loro?
-  **VERGINE:** avrete voglia di farvi una passeggiata in un parco, ma pioverà. La fate comunque con un ombrello?
-  **BILANCIA:** la vostra persona preferita vi proporrà un'attività che non vi interessa molto e un amico non così stretto vi proporrà la vostra attività preferita. Quale scegliete?
-  **SCORPIONE:** sarete indecisi se iniziare una serie tv che sapete che ha un finale triste. La guardate?
-  **SAGITTARIO:** passerete una lunga giornata dedicata completamente a voi stessi. Vi vestirete comodo o bello?
-  **CAPRICORNO:** farete ascoltare una canzone al vostro gruppo di amici. Scegliere una canzone che a voi piace tantissimo o una canzone che pensate che possa piacere a loro?
-  **ACQUARIO:** dovrete scegliere dove andare per le prossime vacanze. Scegliere una bella città con il tempo brutto o una città meno interessante, ma sempre soleggiata?
-  **PESCI:** sarete il punto decisivo fra il vostro gruppo di amici per scegliere la prossima uscita di gruppo tra un museo e una cena. Quale scegliete?

Scritto e ideato da:

Ugo
Simone
Mirella
Gloria
Betty
Susanna
Frank
Virginio
Pasquale

Casa Alloggio a77 è un servizio di Cooperativa Lotta
Contro L'emarginazione

Pegaso è una fanzine realizzata con la collaborazione di
Bianca e Francesco, volontar* del Servizio Civile
Universale con Coordinamento Nazionale Comunità
Accoglienti (CNCA) e Chiara, tirocinante



Casa Alloggio A77 è un servizio di Cooperativa Lotta Contro l'Emarginazione
via Ettore Ponti, 21, 20143 Milano
Tel e fax: 028132069 cell: 3292795373
Mail: casaalloggioa77@cooplotta.org