



## Sommaire

Marcovaldo di Italo Calvino.....	Germaine Courtois.....	p 2
Cabrini, un film di Alejandro Monteverde 2024.....	Colette Benoit.....	p 3
Viaggiare indietro nel tempo a bordo del Transiberiana italiano.....	Maryse Germain.....	p 3
Stéphanie Testa dalla gioielleria di lusso alla Sofrologia e da Parigi a Milano.....	Françoise Narejo.....	p 4
Benoîte Groult.....	Danièle Linossier.....	p 4
La nascita della moda.....	Florence Diaz.....	p 5
Orvieto, la città lenta italiana, nel cuore dell'Umbria.....	Monique Lacroix.....	p 5
Amore a prima vista.....	Jean-Michel Eymin.....	p 6
C'è ancora domani.....	Frédérique Victor.....	p 7
Il carnevale di limoux.....	Éliane Chave.....	p 8
I colori che portano sfortuna.....	Jean-Jacques Grall.....	p 9
I passateli di mia zia.....	Annie Torrecillas.....	p 10

## Editoriale :

Quest'anno il quarto giornalino chiude prima del viaggio. Nel corso di quest'anno sono stati scritti 65 articoli da 35 giornalisti informati coinvolti nella vita della nostra associazione. Grazie e congratulazioni.

L'anno è stato ricco di emozioni con il piccolo miracolo che si chiama Antoine.

Peccato che il mondo stia impazzendo con guerre e problemi politici. Nell'attesa di un mondo migliore, viviamo al meglio in armonia gli uni con gli altri !

a presto

Monique Lacroix

## **Marcovaldo di Italo Calvino** **Germaine Courtois**

*Marcovaldo* è un'opera composta di 20 novelle, ciascuna dedicata a una stagione ; il ciclo delle 4 stagioni si ripete dunque per cinque volte.

Calvino ha scritto queste novelle pubblicate nel 1963 nel periodo «del miracolo economico» che ha trasformato la società italiana in una società industriale che privilegia la produzione e il consumo.

Lo scrittore denuncia questa società nella quale l'uomo fatica a trovare il suo posto perché non c'è più armonia tra i suoi desideri più profondi e legittimi e l'ambiente in cui vive.

Il protagonista del libro è Marcovaldo , il padre di una famiglia numerosa, costretto a lasciare la campagna per andare a lavorare in città, in una ditta, come manovale.

Personaggio buffo e malinconico, Marcovaldo è un « uomo di natura ». Ha un occhio poco adatto alla vita di città : non vede la pubblicità, non vede le vetrine, non vede i semafori agli incroci o le insegne luminose, ma, scrutando in ogni stagione i segni della vita animale e vegetale, riesce a vedere alcuni funghi in una striscia di terra in mezzo al cemento o, camminando con il naso per aria, si accorge di una foglia su un ramo o di un uccello nel cielo.

Calvino ha scritto ogni novella con un vocabolario preciso che permette di immaginare facilmente tutte le situazioni. Il tono usato è leggero, pieno di umorismo, a volte ironico, a volte malinconico.

Essendo senza soldi, per scappare alle miserie della sua esistenza e nutrire la famiglia, non mancano a Marcovaldo né l'immaginazione, né la fantasia, né il coraggio. Fa un sacco di cose, con buone intenzioni, ma con tanta goffaggine, che finiscono tutte in modi drammatici o ridicoli e sempre a suo svantaggio.

Quando trova e raccoglie dei funghi alla fermata dell'autobus, « in uno slancio generoso, perché quella scoperta gli aveva subito riempito il cuore d'amore universale, ne fa approfittare molte persone » e finiscono tutti in ospedale perché i funghi erano velenosi.

Quando vede un coniglio in gabbia nel laboratorio di un ospedale e senza sapere che la povera bestia ha addosso i germi di una tremenda malattia, lo fa uscire con l'intenzione di restituirgli la libertà ma anche di dargli da mangiare per ingrassarlo e poi mangiarlo, e Calvino con molto umorismo scrive : «lo guardava con l'occhio amoroso dell'allevatore che riesce a fare coesistere la bontà verso l'animale e la previsione dell'arrosto nello stesso moto dell'animo».

Al supermarket, la descrizione di ogni membro della famiglia che spinge un carrello e lo riempie di merci per imitare gli altri clienti e sentirsi per una volta come gli altri, è davvero comica. Ma la loro sofferenza nel liberarsi di tutto questo carico alla vista della cassa all'uscita del negozio - perché essendo senza soldi non possono pagare - è crudele.

Lo sguardo di Calvino è critico nei confronti delle situazioni e delle cose ma è pieno di simpatia per le persone umane. Calvino fa di Marcovaldo un dolce sognatore, un uomo simpatico, coraggioso e ottimista : nonostante tutti gli ostacoli, tutte le sue disillusioni, non sogna un «ritorno indietro» nella storia che gli permetterebbe di sfuggire alla trasformazione della società, ma spera sempre in una vita migliore e non si rassegna mai.

Questo libro divertente e pieno di umorismo non è rivolto solo ai ragazzi, perché tratta in realtà di un problema molto attuale: la difficoltà dell'uomo ad adattarsi all'ambiente in cui vive.

Oggi il nostro problema non è un cambiamento di società ma un cambiamento climatico. Saremo costretti a cambiare le nostre abitudini, il nostro comportamento. Anche noi avremo la scelta tra rassegnarci o accettare e adattarci.

***Cabrini, un film di  
Alejandro Monteverde 2024  
Colette Benoit***

Il film *Cabrini* racconta la storia di Suor Francesca Cabrini, una donna eccezionale che arriva a New-York nel 1889 colla volontà di aiutare gli immigrati italiani e, in particolare, i bambini che vivono in uno stato di miseria terribile, disprezzati e trattati come parassiti in un'atmosfera di violenza anti-italiana nella New York dell'epoca. Coll'aiuto di alcune delle sue sorelle intraprende la costruzione di un orfanotrofio e poi di un ospedale, gettando le basi di un "impero della Speranza" (grazie a lei, dal 1889 alla sua morte saranno costruiti nel mondo 67 tra ospedali, orfanotrofi e scuole).

Il film rende omaggio a questa donna fragile che lotta contro la grave malattia polmonare che la fa soffrire e, insieme, contro le ingiustizie sociali. Con una forza di carattere straordinaria affronta l'ambiente maschilista degli uomini di Potere con audacia e perseveranza : "Sono una donna, sono italiana e sono stanca della piccolezza di uomini come voi che non sono in grado di vedere che siamo tutti esseri umani" e lei dice poi : "Il mondo è troppo piccolo per ciò che intendo fare."

Francesca Cabrini sarà canonizzata da Papa Pio XII che ne fece la prima Santa degli Stati Uniti d'America e patrona degli immigrati.

Un film molto interessante che ci immerge totalmente nella vita tanto difficile dei migranti italiani di quell'epoca e poi ci fa conoscere il magnifico personaggio di Francesca Cabrini, una lezione di vita e di coraggio!

***Viaggiare indietro nel tempo a bordo del Transiberiana italiano***

Maryse Germain

Viaggiare indietro nel tempo a bordo del Transiberiana italiano.

Nella regione dell'Abruzzo un vecchio treno degli anni 1920- 30 restaurato da appassionati circola il fine settimana e porta alla stazione sciistica di Roccaraso nel cuore dello stivale italiano.

Descritto come un museo a bassa velocità il treno attraversa numerosi tunnel costeggiando laghi ghiacciati. Si possono vedere dei lupi e talvolta orsi tra Sulmona e la stazione di Roccaraso che sale fino a 1269 m di altitudine.

È stata aperta nel 1960, ad ogni fermata i passeggeri possono scendere e acquistare le specialità locali fonte di reddito per questi villaggi isolati.

Per il momento il treno da Roma a Roccaraso circola tutti i fine settimana. I viaggiatori lo apprezzano molto ed è sempre completo.

## **Stéphanie Testa : dalla gioielleria di lusso alla Sofrologia e da Parigi a Milano** **Françoise Narejo**

Secondo l'articolo della rivista francese on line Sophrologie Actualités, Stéphanie Testa lavora da tre anni come sofrologa ed è stata la prima ad esercitare questa professione a Milano.

Ha fatto carriera per vent'anni nel mondo della gioielleria di lusso a Parigi, dove ha dato prova della sua capacità di ascoltare i clienti, cercare soluzioni e disinnescare i conflitti.

Il suo direttore gli propone di lasciare Parigi e andare a Milano per gestire dei negozi, ma la crisi sanitaria sconvolge questi progetti. Durante il confinamento Stéphanie fa il punto sulla sua carriera e ricorda di aver fatto ricorso, in Francia, alla sofrologia e alla meditazione.

Segue la formazione in sofrologia nel 2020 in Francia e ottiene la certificazione.

Le prime sedute sono riservate ad amici e conoscenti, mantiene entrambi i mestieri e vive con un piede a Milano, l'altro a Parigi.

Si lancia come sofrologa in Italia, dove la sofrologia è poco conosciuta, e sviluppa questa attività nei due paesi.

Interviene nelle imprese, soprattutto in videoconferenza, e si basa sulla sua rete professionale per impiantarsi e farsi conoscere.

Oggi lavora come sofrologa in una palestra di lusso e con i francesi che vivono a Milano. Dal 2020 i media italiani mettono in evidenza la sofrologia anche in riviste come Amica, Starbene e Tecniche. E oggi c'è una scuola di sofrologia a Milano.

L'edizione italiana di Elle ha dedicato un articolo a Stéphanie, che porta avanti lo sviluppo di due mercati totalmente diversi e ha trovato un equilibrio personale e professionale.

### **Benoîte Groult** **Danièle Linossier**

L'otto marzo, ho avuto un pensiero speciale per una donna che ammiro molto, Benoîte Groult.

Giornalista, romanziera e femminista, Benoîte Groult ha scritto il suo primo libro, "journal à quatre mains", con sua sorella nel 1958.

Con Claude Servan Schreiber fonda il mensile femminista "F Magazine". Poi, nel 1986, pubblica la Dichiarazione dei diritti delle donne e dei cittadini.

Sostiene la legalizzazione dell'aborto insieme a Simone Veil ; è la prima donna a denunciare pubblicamente l'escissione nel mondo.

Nel suo romanzo "la touche étoilée", racconta la sua filosofia di vita e di morte e milita nell'associazione per il diritto di morire con dignità.

Diventa membro della giuria del premio letterario "Femina" nel 1982, una giuria composta esclusivamente da donne che raccomanda un'opera in lingua francese.

Nel 2016, è nominata grande ufficiale della Legione dal Presidente della Repubblica.

Negli ultimi anni della sua vita, affetta dalla malattia di Alzheimer, chiede a sua figlia di attenuare le sue sofferenze e con l'aiuto di un medico belga riceve una endovenosa letale.

**La nascita della moda  
Lo sapevate ?  
Florence Diaz  
Costumi nel Rinascimento**

All'inizio del XIV secolo, uno spirito nuovo si radica in Italia. Sui tessuti, le fantasie che non sono necessarie apportano nuovi elementi di moda nel costume.

È la nascita della moda con una nuova preoccupazione : valorizzare il proprio corpo attraverso l'abbigliamento.

Uomini e donne cercano di avvicinarsi di più a questa bellezza ideale cantata dai poeti o rappresentata dai pittori e il vestito diventa un'arte.

Un passo in avanti decisivo è stato fatto : uomini e donne si vestono in modo diverso.

L'Italia sviluppa il costume aperto davanti che caratterizza il costume moderno e la scollatura degli abiti.

Un'arte nuova è nata.

Quest'epoca rappresenta il primo passo verso il costume moderno. Al quindicesimo secolo, appaiono i primi disegnatori di moda come Pisanello, Pallaiolo, Bellini che creano dei modelli di costumi e disegnano delle decorazioni di tessuti.

Nel Rinascimento si preoccupano di combinare linee, colori e volumi che creano eleganza, armonia e anche perfezione della bellezza umana in un allestimento prezioso. La moda cambiava ogni dieci anni, ma rimaneva sempre sugli stessi principi.

Fonte : Corso di formazione «Histoire de la mode et du vêtement  
Fashion skills»

**Orvieto, la città lenta italiana, nel cuore dell'Umbria  
Monique Lacroix**

L'associazione "Cittaslow" fu creata, dopo la paruzione in francese nel 1973 del piccolo libro d'Ivan Illich "Energie et équité" in cui l'autore mette in guardia i suoi contemporanei dalla crisi energetica. Quattro città della Toscana nel 1999 (inclusa Orvieto) hanno creato l'**associazione Cittaslow**. È un marchio internazionale che mette in risalto le città dove si vive bene. Che cosa significa ?

Si tratta di una nuova urbanistica, caratterizzata dal declino economico, che rallenta il ritmo di vita dei cittadini.

Queste città offrono una bella qualità di vita, con strade pedonali, hanno un ritmo di vita lento, prendono il tempo di vivere, hanno una produzione alimentare locale, dove i negozi sono chiusi dopo mezzogiorno durante la pennichella, hanno il senso dell'ospitalità, della solidarietà. Vanno a ritmo dell'adagio italiano "chi va piano, va sano e va lontano" o della favola molto famosa di Esopo ? Il logo e la lumaca.

È diventata un'etichetta internazionale. Oggi più di 30 paesi (Francia, Portogallo, Spagna, Nuova Zelanda...) e 200 città (Greve in Chianti in Italia, Segonzac in Francia, Silly in Belgio, Damyang in Corea del Sud...) difendono i valori umani ; queste sono città dove la vita è bella, dove i valori umani sono fondamentali, dove discutere e agire insieme è fondamentale.

**Amore a prima vista**  
**Jean-Michel Eymin**

Caro Mario,  
Ti voglio raccontare cosa mi è successo l'altra settimana : un incontro meraviglioso, che non potrò mai dimenticare.

Ero andato a Marsiglia per visitare una mostra sulla pittura italiana del Quattrocento. Sai quanto mi piace... Guardavo un quadro, non mi ricordo più del soggetto, quando ho visto entrare nella stanza in cui mi trovavo... una dea ! Non avevo mai pensato che tanta bellezza potesse esistere. Botticelli avrebbe potuto prenderla come modello per la *Nascita di Venere* : alta, capelli biondi, lunghi e ondulati, pelle bianca satinata, mani e dita sottili ; mi sembrava che camminasse su una nuvola.

Si è girata verso di me e... sono rimasto pietrificato, come se avessi guardato Medusa e la sua testa di serpenti. Sono annegato nel lago blu profondo dei suoi occhi... una finestra aperta sull'infinito.

Abbiamo continuato la visita insieme, e parlato molto. Si chiama Matilda, ha 32 anni (e io 35, vedi, quasi la stessa età), è infermiera e abita in un appartamento con vista sul mare. È nubile (e io celibe), ama i gatti (ha un gattino che ha chiamato Minou, e la mia gatta è Minetta) ; ama le lunghe passeggiate in mezzo alla natura. Porta un tatuaggio sull'avambraccio destro : un fior di loto «per rimanere zen», dice. Non mi piacciono molto i tatuaggi, ma questo... lo voglio anch'io ! Ama la musica classica, l'opera e il violino, invece io, preferisco la chitarra, il jazz o l'hard-rock. Ma nonostante ciò, credo che siamo fatti per andare d'accordo.

## ***C'è ancora domani...*** **Frédérique Victor**

Questa domenica sono andata al cinema a vedere “C'è ancora domani” (“Il reste encore demain” in francese), il film “fenomeno italiano da 5 milioni di spettatori”.

La storia si svolge a Roma, nel maggio del 1946. La città è divisa, come il resto dell'Italia, tra la povertà e le devastazioni della Seconda Guerra Mondiale appena finita, tra le pattuglie americane che vagano per le strade e la speranza di cambiamento nata dalla Liberazione.

L'eroina, Delia, è sposata con Ivano, che la molesta e la umilia regolarmente.

La coppia ha tre figli. La maggiore, Marcella, che sta per fidanzarsi, disprezza sua madre per la passività con cui sopporta le violenze domestiche.

La giornata di Delia si divide tra lavori domestici e vari lavori sottopagati : infermiera a casa, cucitrice e rammendatrice di biancheria intima, riparatrice di ombrelli, lavandaia. Deve anche occuparsi del suocero, costretto a letto.

Le sue uniche consolazioni sono la sua amicizia con Marisa, una fruttivendola, con la quale condivide momenti di leggerezza e confidenze, e con Nino, un meccanico ed ex partigiano, per il quale ha avuto un tenero affetto in passato, completamente dimenticato nel corso degli anni, e che si offre di accompagnarlo in Lombardia per trovare migliori opportunità di lavoro e di vita.

La loro triste routine finisce quando tutta la famiglia si prepara a festeggiare l'imminente fidanzamento di Marcella con Giulio, il figlio di una famiglia arricchita durante la guerra e che è proprietaria di un bar nel quartiere.

Ivano vede questo matrimonio molto bene, vedendo tutti i benefici che la famiglia ne potrebbe trarre.

Un giorno Delia trova una foto di famiglia e la porta a un soldato afro-americano, William, che la ringrazia offrendole del cioccolato americano. Dopo diversi incontri, nota i lividi sulle sue braccia e sul collo e le offre aiuto.

Delia riceve anche una lettera misteriosa, che inizialmente intende gettare, ma che alla fine decide di conservare, e che cambierà tutto dandole la forza e il coraggio di reagire e immaginare un futuro migliore, non solo per se stessa, ma anche per sua figlia.

Il titolo viene spiegato veramente solo alla fine del film, così come il contenuto della lettera, che non vi dirò perché vi invito vivamente a vedere questo film che è pieno di colpi di scena, e che tratta in modo molto originale questo periodo della storia italiana. Correte velocemente a vederlo.

*Il carnevale di Limoux*  
Éliane Chave

Conoscete il Carnevale di Limoux ?

Limoux è una città francese in Provincia dell' AUDE che conta un po più di 10000 abitanti, vicino Perpignan.

Tra i suoi tesori indimenticabili ci sono :

il vino spumante «La Blanquette de Limoux»  
e il Carnevale.

Questo carnevale è il più lungo del mondo. Inizia a Gennaio e finisce a Marzo prima della settimana santa. Fu creato nel 14esimo secolo. All'origine erano i mugnai che celebravano la rimessa dei loro diritti al Monastero di Prouille, con musicisti tra le vie della città, lanciando farina e caramelle. Dal 1604, ogni anno a Limoux si celebra questo carnevale.

Tutti i fine settimana, un gruppo di una ventina di persone, tutte travestite, percorrono la piazza medievale (oggi chiamata Piazza della Repubblica) sotto le arcate, con musicisti, ballando, cantando e buttando confetti su tutti. Ogni settimana i gruppi sono diversi ; Possono rappresentare un mestiere (mugnai, fornai...), un quartiere della città o un altro soggetto scelto dal gruppo. Per fare parte di un gruppo, ogni socio deve essere patrocinato e accettato all'unanimità dal gruppo.

Due regole devono essere rispettate e sono obbligatorie :

Primo : i partecipanti devono essere totalmente mascherati, nessun pezzo di pelle deve essere visto,

Secondo : Nessuno partecipante deve essere riconosciuto. Possono essere delle persone umili ma anche dei notabili della città. Tutto è permesso!

Su questa piazza, si trovano 5 bar ; I gruppi escono da uno per entrare nell'altro. Devono fare 3 giri della piazza a ogni uscita. Ci sono 3 uscite nella giornata, una alle 11, una alle 17 e l'ultima alle 22 più solenne, fatta alla luce delle fiaccole e la musica è più lenta.

La fine del Carnevale si svolge durante la notte della Blanquette di Limoux. Ancestralmente l'imbottigliamento del vino famoso di Limoux era realizzato nella notte della luna di Marzo.

E come tutti i carnevali, sua Maesta Carnevale è giudicato e bruciato sotto la canzone «Adieu paure carnaval».

Dal 2012, questo carnevale è iscritto al patrimonio culturale immateriale della Francia.

Abbiamo partecipato con mio marito a un'uscita e l'ambiente era altamente gioioso.

*I colori che portano sfortuna  
(I colori e la superstizione)  
Jean-Jacques Grall*

Al corso d'italiano, abbiamo studiato i colori nel libro "Nuovo Espresso n° 2". In questo libro c'è scritto che il colore che porta sfortuna agli artisti italiani è il viola. Si può leggere che il viola è il simbolo del dolore e della tristezza nelle religioni cristiane.

Il viola è un colore che evoca il mistero e la mistica e nei tempi passati, la tintura porpora era difficile da produrre. Chiamata anche "viola imperiale", la porpora era prodotta a partire dal muco delle lumache di mare, quindi era molto costosa. Per questa ragione i tessuti viola erano associati all'idea di ricchezza, potere e prestigio. Naturalmente, il porpora è divenuto il colore della Chiesa e della nobiltà. I preti indossano vestiti di colore viola particolarmente nella Quaresima, periodo di quaranta giorni durante il quale era vietata qualunque forma di spettacolo teatrale e pubblico.

Organizzare spettacoli durante questo periodo era pericoloso per gli artisti ed i luoghi di rappresentazione, che potevano chiudere subito se la cosa era scoperta. Da allora, gli artisti odiano il viola e lo vietano in teatro. La superstizione è rimasta e pochi artisti porterebbero vestiti viola sul palco teatrale italiano.

E in Francia? Il colore che porta sfortuna è il verde. Secondo la leggenda, Molière sarebbe morto sul palco interpretando "Il malato immaginario" vestito d'un costume verde (di fatto, è morto a casa sua dopo una rappresentazione di questo spettacolo). Da allora, per superstizione, gli attori non indossano più vestiti verdi che porterebbero sfortuna.

Questa leggenda rinforza una superstizione ancora più antica e già presente tra gli attori. Di fatto, non era possibile fare vestiti verdi, perché la tintura verde non teneva bene sui tessuti, allora si pitturava il costume. La pittura, tossica perché composta anche di rame ossidato, non era stabile e sbavava sulla pelle. Questo era associato a morti premature e dunque alla sfortuna.

Oggi, con l'evoluzione del cinema, uno sfondo verde è utilizzato per molti effetti speciali, per esempio per cambiare il paesaggio dietro gli attori. Il verde è il colore più lontano dal colore della pelle, quindi i contorni del corpo umano rimangono molto precisi.

**È così, ogni paese vive ed evolve nel tempo secondo le sue superstizioni.**

## ***I passatelli di mia zia*** **Annie Torrecillas**

Il cibo in Italia è piacere, passione, momento di vita sociale e anche fattore identitario.

L'Emilia-Romagna è una regione d'Italia che si distingue per la sua ricchezza culinaria. Ciascuna delle sue nove province annovera un ricco parterre di ricette contraddistinte da materia prima di altissima qualità.

Pochi semplici ingredienti come uova e farina bastano per produrre un lungo elenco di piatti gustosi e prelibati che si differenziano tra loro per forma : Tortellini, tortelli verdi e con la coda, agnolini, cappelletti e cappellacci, garganelli, tagliatelle, lasagne e passatelli. Il maggior vanto dell'Emilia-Romagna sono i vari tipi di pasta all'uovo, rigorosamente preparata a mano.

Mi fa piacere di condividere con voi la ricetta dei passatelli, un piatto familiare, semplice e gustoso come lo fa la mia zia romagnola.

L'impasto è semplicissimo, fatto di parmigiano reggiano grattugiato, di pangrattato, di uova, una scorza di limone grattugiata, sale e noce moscata. Si mescola tutto con le mani aggiungendo le uova una per volta fino ad ottenere una consistenza né troppo dura né troppo asciutta ; occorre dopo passare l'impasto in panetti nell'attrezzo giusto cioè uno schiaccia passatelli o uno schiacciapate a fori grandi fino a ricavare la pasta a forma di cilindro corto.

I passatelli si cuociono in un buon brodo di carne, bollente, tre quattro minuti al massimo.

Più i passatelli riposano nel brodo e più sono buoni.

Anche riscaldati sono buoni... ma nei miei ricordi i passatelli della zia non avevano il tempo di riposare talmente avevamo tutti fretta di mangiarli !

**Composizione e impaginazione : Monique Lacroix**