



Parole inventate, alimenti antistress e la Reggia di Caserta

24.03.2016, Episode 85

Al dente

Buongiorno a tutti da Francesca che vi parla sul podcast "Al dente!". Oggi è il 24 marzo e i nostri temi sono i seguenti: prima, vi parlerò di alcune parole italiane inventate recentemente; poi sarà la volta degli alimenti che ci aiutano a superare i momenti di stress. E per finire vi porterò a visitare un monumento bellissimo: la Reggia Borbonica di Caserta. Allora, cominciamo e buon ascolto!

Qualche settimana fa Matteo, un bambino ferrarese di 8 anni, in un compito scolastico ha usato una parola strana per descrivere un fiore: "petaloso", cioè con tanti petali. La sua maestra (che guarda caso si chiama Margherita [1]!) gli ha segnato sì la parola come errore, ma un errore bello e ha proposto al bambino di scrivere all'Accademia della Crusca, massimo organo che si occupa della lingua italiana, per sapere che cosa pensavano gli studiosi di questo aggettivo. Dopo qualche settimana è arrivata la risposta, che diceva più o meno così: «Caro Matteo, la tua parola è ben formata, deriva da un nome (petalo) a cui hai aggiunto il suffisso -oso, nello stesso modo di altri aggettivi come "noioso", "fantasioso", "coraggioso", ecc. Per entrare nel vocabolario, però, bisogna che una parola sia usata da tante persone.» E allora, da quel momento, grazie ai social network, c'è stata una vera esplosione: tutti i giornali ne hanno parlato e il "petaloso" è arrivato sulle bocche di tutti. Il padre di Matteo perciò ha deciso di brevettare [2] la parola. Anche se, in verità, il termine esisteva già, perché era stato creato – per un errore di traduzione dal latino - da un botanico inglese verso il 1693. L'aggettivo era riferito al fiore di peperoncino, definito appunto "fiore petaloso".

Eh, che strano destino questa parola! Comunque anni fa, senza facebook, twitter e compagnia bella, una cosa come questa non sarebbe potuta succedere. Quante parole inventano i bambini ogni giorno, e non solo loro! E allora da qualche giorno all'Accademia della Crusca arrivano centinaia di nuove parole da valutare, come per esempio "profumoso", "smoggoso", "leggioso", "gattoso", "ciaone"... e così via. Ora io mi domando: c'è davvero bisogno di creare artificialmente così tante parole che alla fin fine non vogliono dire niente di nuovo? Mah, cari ascoltatori, speriamo che sia soltanto un fuoco di paglia [3].

Mangiar bene è senza dubbio uno dei più grandi piaceri della vita. Siete d'accordo? Però purtroppo mangiare male è pericoloso per la salute; mangiare in modo sano invece fa bene anche per lottare contro malattie e disturbi come depressione, ansia e stress. Oggi voglio proprio presentarvi 10 alimenti che possono aiutarci a ritrovare la calma interiore. Siete pronti? Allora, il primo è la camomilla, e questo lo sappiamo tutti: non tutti però sanno che oltre a calmare i nervi, questo fiore ha anche proprietà antinfiammatorie. Il secondo alimento è il sedano: pensate che contiene una sostanza che aiuta a migliorare l'umore e a farci prendere sonno alla sera. Per restare nell'ambito delle verdure, abbiamo il cavolo, molto utile perché aiuta il fegato e inoltre combatte gli sbalzi [4] di umore. L'aglio è un altro grande alleato: funziona bene contro batteri e virus e rinforza il nostro organismo in funzione antistress. Beh, però dopo aver mangiato l'aglio il nostro alito [5] ha un odore sgradevole e allora... ecco la liquirizia, che oltre ad essere profumata aiuta l'organismo a produrre adrenalina.

Poi c'è uno dei miei alimenti preferiti, l'olio extravergine di oliva: oltre ad essere buonissimo, aiuta il cuore e ha una funzione antinfiammatoria.

A chi piace il pesce consiglio quello "azzurro", cioè acciughe, sardine, ecc., perché è ricchissimo di omega-3.

Se verso metà mattinata vi sentite un po' giù e avete bisogno di energia, allora mangiate un po' di noci: rimettono a posto il livello di zucchero nel sangue, riducono il senso di fame e contengono molte vitamine e minerali. E per finire, come dessert vi consiglio i frutti di bosco, che delizia! Lamponi, mirtilli, more aiutano lo stomaco nervoso a rilassarsi, prevengono l'invecchiamento delle cellule e... sono così buoni!

Per lo stesso motivo, ci sono alcuni alimenti da evitare quando siamo nervosi e sotto stress. Il primo è il caffè: lì per lì [6] ci aiuta a ritrovare energia, ma se si esagera ecco che diventiamo nervosi, irritabili e ancora più stressati. Lo stesso capita con i dolci, a parte

il cioccolato fondente [7]. È un circolo vizioso: arriva subito molto zucchero nell'organismo, ma il corpo deve produrre insulina per eliminarlo... Così dopo un po' ci sentiamo più stanchi e nervosi di prima. Tante persone, poi, per rilassarsi prendono un drink. E va bene, ma andiamoci piano [8]: un consumo prolungato può provocare ancora più ansia e perfino depressione. Beh, ecco finiti i consigli. Anzi no, ho dimenticato il più importante, che poi è anche il più facile: bere tanta acqua. Mi raccomando, allora, soprattutto adesso che andiamo verso la stagione calda!

Cari ascoltatori oggi vi porto a visitare virtualmente un monumento bellissimo. Dobbiamo scendere un po' verso sud, in Campania e precisamente nella città di Caserta, che si trova a circa 35 km a nord di Napoli. Qui possiamo scoprire un vero capolavoro: la Reggia Borbonica, il palazzo reale fatto costruire dal Re di Napoli Carlo di Borbone a partire dal 1752, abitato dal 1780 e completato nel 1845. La Reggia di Caserta è chiamata la Versailles d'Italia, e a ragione! La regina Maria Carolina, poi, era la sorella di Maria Antonietta di Francia. Questa magnifica residenza è un capolavoro del tardo Barocco italiano, una residenza faraonica [9]: 1200 stanze, per un'area di 47.000 metri quadrati! Il tutto decorato da affreschi, scale, colonne, dipinti... Non parliamo poi del meraviglioso parco, che si estende per 3 km di lunghezza e 120 ettari di superficie, con un giardino all'italiana, uno all'inglese, fontane, laghetti e altre meraviglie. Nel 1997 è entrato a far parte del Patrimonio Unesco.



Bene, perché vi parlo di tutto ciò? Perché questo monumento negli ultimi anni era in una situazione a dir poco penosa: mancanza di manutenzione, abbandono, ovunque [10] venditori abusivi di souvenir, rifiuti sparsi in giro, crolli [11] delle decorazioni nella facciata e all'interno del palazzo; il parco infestato dalle erbacce, dagli alberi caduti... Perciò questo gioiello anno dopo anno veniva visitato da sempre meno turisti.

Lo scorso agosto, la svolta [12]: il ministro dei Beni Culturali nomina un nuovo direttore, il manager 64enne bolognese Mauro Felicori, laureato in Filosofia e specializzato in Economia della cultura e delle politiche culturali. Subito Felicori decide di trasferirsi da Bologna a Caserta per seguire il progetto di rilancio della Reggia. Verso le 7.30 del mattino è già nel suo ufficio e la sera è l'ultimo ad andarsene, alle 8 o alle 9. Dopo l'orario di chiusura, cioè verso le 5 di sera, inoltre, prende l'abitudine di passeggiare per il palazzo, per ammirare ma anche controllare la struttura e i lavoratori.



Alla Reggia Felicori comincia subito con le riforme: 1°, i custodi non possono più girare nel parco in borghese [13], ma dovranno avere divisa [14] e cartellino di riconoscimento. 2°: i ben 150 addetti alla vigilanza non potranno più usare la loro auto all'interno del parco, ma solo veicoli con lo stemma [15] della Reggia. 3°: alcuni dipendenti vengono spostati dove c'è più bisogno. E poi cominciano i restauri e vari spazi del palazzo vengono finalmente riaperti.

Felicori lavora con passione e impegno e i risultati non si fanno aspettare: lo scorso febbraio, rispetto a un anno fa, sono più che raddoppiati [16] gli incassi e il numero dei visitatori.

Allora, una storia a lieto fine, direte voi. Eheheh, carissimi... Adesso viene la sorpresa.

Pochi giorni fa arriva al Ministero dei Beni Culturali la protesta firmata con le sigle di molti sindacati. Il testo delle tre pagine tra l'altro dice: "Il Direttore resta nella Reggia fino a tarda sera senza avvertire nessuno della vigilanza. Questo comportamento è inaccettabile e mette a rischio l'intera struttura!" In parole povere: il Direttore lavora troppo.

Ridete, cari amici, ridete pure. Il problema è che questa storia è vera! Il nuovo direttore ha disturbato il quieto [17] far niente di una fetta [18] dei 340 dipendenti della Reggia, chiaro, no? La reazione del Governo non si è fatta attendere: ha confermato la piena fiducia a Felicori commentando così la vicenda: "L'accusa è ridicola, noi siamo tutti con il Direttore. I sindacati devono rendersi conto che finalmente il vento è cambiato. La pacchia [19] è finita!"

Che dire di più? Anche noi siamo con il nuovo Direttore e gli facciamo i nostri migliori auguri di buon lavoro.

Bene, anche per oggi è tutto. Ci sentiamo fra due settimane su www.podclub.ch o sulla app. E non dimenticate di studiare le parole della settimana con il pratico Trainer di vocaboli. La prossima volta vi parlerò dei piccoli problemi quotidiani degli italiani che vanno a vivere all'estero. Nel frattempo vi faccio i miei migliori auguri di buona Pasqua! Un saluto da Francesca e a presto!

Glossar: Al dente

- [1] **(la) margherita:** fiore bianco con molti petali
- [2] **brevettare:** contrassegnare con brevetto per garantire l'invenzione
- [3] **un fuoco di paglia:** qualcosa che dura poco
- [4] **(lo) sbalzo:** variazione improvvisa
- [5] **(l') alito:** aria respirata che esce dalla bocca
- [6] **li per li:** sul momento
- [7] **(il) cioccolato fondente:** che contiene molto cacao, nero, senza latte
- [8] **andarci piano:** moderarsi, non esagerare
- [9] **faraonico:** degno dei Faraoni dell'antico Egitto, grandioso
- [10] **ovunque:** dappertutto, in tutti i luoghi
- [11] **(il) crollo:** caduta improvvisa e rovinosa
- [12] **(la) svolta:** il cambiamento
- [13] **in borghese:** in abiti civili
- [14] **(la) divisa:** l'uniforme
- [15] **(lo) stemma:** il simbolo dell'istituzione
- [16] **raddoppiare:** aumentati del doppio, moltiplicare per 2
- [17] **quieto:** tranquillo
- [18] **(la) fetta:** la parte
- [19] **(la) pacchia:** condizione di vita facile, senza pensieri, preoccupazioni o fatiche; il dolce far niente