



il boccale

IL GIORNALE DEGLI "AMICI DI SINGEN" ASSOCIAZIONE CULTURALE DI POMEZIA



■ Oltre il muro, storia di vita e libertà pag. 2

Hanno vissuto per 28 anni nella striscia di terra che separava la città. Oggi i conigli selvatici di Berlino sono il simbolo di una ritrovata libertà.



■ Dolce & salato, la rubrica delle ricette degli amici di Singen pag. 4

“La vera matriciana si fa con il guanciale e non con la pancetta”. Si parte da questa ricetta per riscoprire un classico da portare in tavola.



■ L'EMOZIONANTE ESPERIENZA DEGLI AMICI DI SINGEN NELLA CAPITALE TEDESCA

Berlino, tra sogno e realtà



foto di Antonia Irini

di Carlo Rolfi

Descrivere un viaggio è sempre impegnativo. Descrivere una città lo è ancora di più. Raccontare Berlino è diverso: una città non... città, un immenso spazio verde... reso vivibile e godibile, un bosco... che si trasforma riempiendosi di grattacieli, di costruzioni avveniristiche, di strade ordinate, di costruzioni logore che risentono del passare inesorabile del tempo. Una storia che prende il posto di un'altra che non esiste più. Una storia nuova che sta iniziando giovane, spontanea e, speriamo, bellissima. E' una sensazione stranissima quella che attanaglia il viaggiatore che per la prima volta incontra questa città. Un misto di incredulità mista a stupore che coglie chiunque si sforzi di paragonarla a una nostra realtà. Bisogna chiudere gli occhi e viverla come un sogno. Berlino non si può vivere che così. Ognuno dei soci che ha partecipato a questo

sogno-realtà, potrà raccontarvi Berlino a modo suo, con le sue sensazioni e le sue paure, ma sappiate fin da ora che tutti vi diranno la verità. Quindi non preoccupatevi se sentirete trenta versioni diverse e contrastanti, perché tutte saranno vere. Perché dai tanti centri commerciali pieni di merci che invogliano a comprare si passa al museo dell'olocausto dove si comprende chiaramente che la cosa più bella è vivere. Perché dalle veloci metropolitane dove trovano posto tutti, comprese le biciclette con i passeggeri al

seguito, si passa alle piste ciclabili e ai larghi marciapiedi dove quello che noti è la tranquillità di coloro che ne usufruiscono senza angoscia e senza stress. Perché si passa dal chiasso di una metropoli moderna, ad un silenzio spettrale di un campo di concentramento che ti toglie il respiro. Perché si passa da un muro, seppur visibile solo a tratti e molto variopinto, che ti fa sentire chiuso in gabbia, ad un bosco con prati infiniti dove si vive la natura, il verde, il contatto con gli animali che ti

mettono solo la voglia di essere libero di... tutto. Molte domande per una sola risposta: Berlino racchiude in sé il duplice aspetto di una città per troppi anni separata da un muro che ha diviso quello che era da quello che avrebbe voluto essere. Oggi che il muro non c'è più, la Capitale tedesca è più viva che mai. Non nasconde il proprio passato e mostra chiaramente cosa vuole per il suo futuro. Chi vi scrive ha potuto vivere questa esperienza grazie al lavoro compiuto da Carmela e da Antonietta che hanno organizzato questo viaggio, ma anche grazie alla presenza di altri 30 amici (di Singen) che camminando, scherzando, pazientando mi hanno permesso di assaporare buona parte di questa città, oltre che delle buone birre!!! Ancora una volta, come tante volte in passato, l'associazione Amici di Singen ha trasformato un sogno per molti in una solida realtà.



== SCOPERTO A LIPSIA UN APPARTAMENTO DOVE TUTTO E' RIMASTO COME AI TEMPI DELLA DDR

Heiko e la casa dove il tempo si è fermato

di Massimiliano Coscetta

Cadeva il muro e tutto sembrava destinato a cambiare. Fuori dalle finestre della casa al civico 4 di Crottendorfer Strasse, a Lipsia, nell'allora Ddr, la riunificazione della Germania era un dato di fatto che avrebbe cambiato, in meglio, la vita di molte persone.

E mentre il mondo andava avanti, il tempo si fermava in quei quaranta metri quadri al quarto piano della casa a Lipsia, rimasta chiusa per 19 anni, dal 1989, da prima della caduta del muro.

Una sorta di casa-museo in grado di raccontare come si viveva nell'ex Ddr: sul tavolo una bottiglia vuota di Vita, la cola che si beveva nella Germania Est. In cucina un cestino con i Gummibrotchen, i cosiddetti "panini di gomma dell'epoca" ed un panetto di margarina Marella. Tra le varie cose ormai storiche anche una bottiglia di vodka Kristall, un tubetto di dentifricio Elkadent, alcuni pacchetti di sigarette Karo e Juwel, note per lo slogan "Ho già

provato il gusto dell'Occidente".

A fare quest'incredibile scoperta è stato l'architetto Mark Aretz, incaricato della ristrutturazione dello stabile. "Sono rimasto senza parole quando ho varcato la soglia - dice Aretz - ed è stato come attraversare un portale che ti catapultava in un'era da tempo passata. C'era un gran caos, ma abbiamo avuto da subito la sensazione di aver ritrovato un antico tesoro".

Ma chi viveva nella casa dove il tempo si è fermato?

Si chiamava Heiko Braun ed era un ragazzo di 24 anni che sognava la libertà. Lo raccontano le colonne del Dein Spiegel. Non un oppositore al regime o un dissidente, come molti hanno pensato dopo il ritrovamento di alcune carte in cui segnavano a suo carico un anno di carcere, ma semplicemente un giovane che voleva andare ad Ovest. Fu sorpreso su un treno che lo portava lontano da Lipsia e dai suoi genitori, mentre cercava di scappare senza documenti verso quel mondo così

vicino, ma al tempo stesso così distante, solo perché oltre il muro. Scontata la pena va a vivere nella casa di Crottendorfer Strasse.

La mattina dell'11 settembre 1989, la madre Renate riceve la telefonata di Heiko: "Ho ottenuto il visto permanente per attraversare il confine, devo farlo entro mezzanotte".

C'è un detto che fa: "si chiude una porta, si apre un portone". Chissà se Heiko lo conosceva. Di certo lo portava nel cuore mentre dava le ultime mandate alla serratura della sua porta.

Nella Bassa Sassonia trova lavoro come carpentiere, guadagna bene e tutto gli sembra meraviglioso. Il 9 novembre il sogno si avvera. Il muro viene giù sotto i colpi dei ragazzi di Berlino.

Il 19 novembre del '90 il pulmino che riportava a casa dal lavoro Heiko Braun, sbanda e finisce fuori strada contro un albero. Heiko morirà dopo pochi giorni. Nemmeno due settimane da quel fatale incidente e la Germania è ufficialmente riunificata.

== PER 28 ANNI SI SONO MOLTIPLICATI NELLA "ZONA DELLA MORTE"

I conigli del muro, simbolo di libertà

di Antonia Irini

Si è parlato tanto del muro di Berlino, tra tentativi di fughe e soppressione dei diritti umani. Ma non si è parlato certamente di loro. Loro chi?

I conigli selvatici che per circa un trentennio hanno vissuto nella "zona della morte" che tagliava in due la città. Lì, in quello spazio, lontano dagli uomini e da occhi indiscreti, cresceva e si moltiplicava indisturbata una colonia di roditori: non c'era alcun tipo di predatore e le guardie li proteggevano dagli attacchi umani.

In questo spazio delimitato ma con cibo in abbondanza, gli animali vivevano prigionieri ma felici.

Conobbero anche un periodo di fama; divennero un'icona sulle bandiere dei berlinesi che si erano accorti dei loro tentati-



vi di fuga: scavavano cunicoli sotto il muro, il richiamo della libertà era più forte della pancia piena!

Crescevano a dismisura così, per un motivo o per l'altro divennero un bersaglio per le guardie e molti di loro subirono perfino un'epidemia, ma nonostante ciò sopravvissero, numerosi fino al crollo del muro.

In quei giorni memorabili, i conigli si sparsero per la città: nei parchi, nei boschi, dietro i

cespugli e nei giardini delle case. Per numerosi giorni i cittadini di Berlino mangiarono conigli: furono costretti, dicono, perché se li ritrovarono ovunque, nei posti più impensabili. Deve essere vero, perché ancora oggi esistono colonie dei discendenti dei conigli del muro. Avranno imparato a vivere in libertà?

Se il muro fosse rimasto in piedi per altri 50 anni, i biologi affermano che sarebbe nata una nuova razza di conigli.



Amici di Singen

Associazione Culturale di Pomezia
Via del Mare, 67 - 00040 Pomezia (RM)
Tel. 06 96 84 39 32

<http://amicidisingen.megablog.it>
Orario di apertura della sede:
Lu/Ma/Me dalle ore 18 alle 20
(esclusi i giorni di festa nazionale e quelli in cui si organizzano le gite)

il boccale

il giornale degli "Amici di Singen" associazione culturale di Pomezia.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero:
Massimiliano Coscetta, Antonia Irini, Emanuela Lo Savio, Carmela Pavone, Rosetta Riccio, Carlo Rolfi.

Questo stampato è realizzato dall'associazione culturale di Pomezia "Amici di Singen" con la collaborazione dei soci che ne realizzano la redazione e si assumono la responsabilità dei propri scritti.

Stampato da Lithopoint Srl grazie alla collaborazione di Luigi Accardo

Per la vostra pubblicità tel. 06 96 84 39 32
Lun/Mar/Mer dalle ore 18 alle 20

LA PSICOTERAPEUTA RISPONDE: IL SEGRETO DEI RAPPORTI DI COPPIA FELICI E DURATURI

Quando l'amore diventa impossibile

— dott.ssa Emanuela Lo Savio —

Sembra sempre più difficile riuscire a mantenere un sano ed equilibrato rapporto di coppia.

Le coppie che durano nel tempo sono caratterizzate da vari aspetti.

Dai genitori si apprendono degli schemi generali, (regole tacite sul funzionamento di noi stessi, degli altri e delle relazioni) che ognuno di noi si porta dietro, sono poi arricchiti e completati dalle nostre esperienze di vita. Impliciti e considerati universali, in realtà sono molteplici e ognuno ha un suo modo profondo di concepire la relazione. Uno degli errori più comuni è dare per scontato che il proprio modo sia quello giusto e l'unico possibile. L'equilibrio psicologico è in parte il risultato di questi schemi appresi e ogni coppia



ha un suo modo personale e unico di stare insieme.

Tra le caratteristiche di una sana unione ci sono: una buona percezione di bisogni ed esigenze dell'altro, una capacità di percepirsi separati, con i propri spazi di autonomia, mentale e fisica ed un buon livello di comunicazione.

Tra gli errori più frequenti c'è la scelta di una convivenza o matrimonio al fine di raggiun-

SCRIVI A "LA PSICOLOGA RISPONDE"

La dottoressa Lo Savio, psicologa psicoterapeuta, risponderà alle problematiche proposte dai lettori de "Il Boccale". Scrivi a: emanuelalosavio@libero.it

Aut.n.141 del 14-10-03 Prot. n.54945

gere un obiettivo "esterno" alla coppia, ad esempio il bisogno di colmare un vuoto interiore creando una dipendenza emotiva, oppure con l'unico obiettivo di scappare dalla famiglia di origine, spesso sono delle vere e proprie fughe nel matrimonio o nella convivenza con aspettative irrazionali e poco realistiche.

Se l'unione viene considerata come un punto di arrivo e non

un punto di partenza per vivere e scoprire la vita insieme, la relazione dura il tempo dell'entusiasmo iniziale, spegnendosi poco dopo. In altri casi c'è una lotta di potere, la relazione viene inconsciamente utilizzata per affermare il proprio essere, con tensioni e continue discussioni.

Se l'obiettivo è quello di realizzare il proprio Sé, a completamento della propria identità, ancora una volta ci sarà dipendenza con continue richieste impossibili da soddisfare.

Nel percorso di vita insieme, si va incontro a cambiamenti legati alla crescita personale, individuale e alla crescita della coppia, quindi esiste un "io" ed un "noi" che cambiano nel tempo, richiedendo flessibilità e adattamento.

Uno dei "segreti" delle coppie felici e durature nel tempo è la capacità di mettersi in discussione e la flessibilità reciproca nel gestire il rapporto.

L'AVVOCATO RISPONDE: ECCO COME SI RIPARTISCONO LE SPESE PER IL LASTRICO SOLARE

Chi paga quando il tetto "di proprietà" fa acqua?

“Nell'ultima assemblea di condominio sono venuto a conoscenza della necessità di ripristinare la copertura della palazzina in cui abito. Volevo sapere come devono essere ripartite le spese per la manutenzione del lastrico solare, quando questo è di proprietà esclusiva di un solo condomino. Grazie”.

— Avvocato Rosetta Riccio —

Per rispondere correttamente al quesito, è necessario premettere che in tema di condominio, l'articolo 1117 del codice civile, individua le parti dell'edificio (suolo, fondazioni, scale, cortili ecc.) che sono comuni ai proprietari dei diversi piani o porzioni di piani di uno stabile. Anche il lastrico solare, espressamente indicato nella disposizione normativa in parola, è oggetto di proprietà comune dei proprietari delle unità immobiliari facenti parte dell'edificio condominiale, salvo che il contrario non risulti, in modo chiaro, da un titolo. Ciò, in sostanza, significa che l'uso del lastrico solare può essere attribui-



to in via esclusiva ad un solo condomino. Tale facoltà, però, deve risultare dagli atti di acquisto dei singoli appartamenti e delle unità altre immobiliari, e/o dal regolamento di condominio accettato dai singoli condomini. Il lastrico solare dell'edificio, anche se concesso in uso esclusivo ad uno dei condomini svolge, ad ogni modo, la funzione di copertura del fabbricato e degli appartamenti sottostanti. Per que-

sto, le spese per la riparazione o ricostruzione saranno poste a carico di tutti i condomini, in concorso con il proprietario superficiale o con il titolare del diritto di uso esclusivo secondo le proporzioni stabilite dall'articolo 1126 del codice civile, ossia per due terzi i condomini ai quali il lastrico serve di copertura e per un terzo il titolare della proprietà superficiale o dell'uso esclusivo.

SCRIVI A "L'AVVOCATO RISPONDE"

L'avvocato Rosetta Riccio risponderà alle problematiche proposte dai lettori de "Il Boccale". Scrivi a: rhoris@virgilio.it

== DOLCE & SALATO, LA RUBRICA DELLE RICETTE DEGLI AMICI DI SINGEN

Spaghetti all'amatriciana, un'irresistibile tentazione

E' senza ombra di dubbio uno dei piatti più rappresentativi della tradizione culinaria Italiana. La ricetta originale che nasce ad Amatrice, una piccola cittadina Laziale al confine con l'Abruzzo, prevede il guanciale, ma soprattutto gli spaghetti quali ingredienti insostituibili dell'amatriciana tant'è che persino i cartelli Comunali indicano: "Amatrice, Città degli Spaghetti".



In origine la ricetta era un pasto povero dei pastori ed era in bianco, solamente spaghetti, guanciale, pecorino e null'altro. Successivamente è stato aggiunto il pomodoro e la ricetta è stata acquisita dalla cucina romanesca che ha tolto gli spaghetti per sostituirli con i bucatini; cosa che non faremo in onore della tradizionale ricetta.

Ingredienti per 4 persone:

Guanciale 100 gr.
Olio extra vergine 1 cucchiaio.
Pecorino Romano 50 gr.
Pomodori passata/pelati 350 gr.
Spaghetti 400 gr.
Vino bianco secco 1 bicchiere.

Preparazione:

Tagliare il guanciale a listarel-

le, metterlo a soffriggere in un tegame largo e basso, meglio una padella in alluminio, ed aggiungere il vino bianco. A questo punto togliere il guan-

ciale (che lascerete a riposare durante la cottura), ed aggiungere i pomodori pelati a pezzi o la passata rustica.

Far cuocere il pomodoro per circa un quarto d'ora. Riposizionare il guanciale nel sugo e lasciar cuocere per altri cinque minuti.

Dopodiché fate cuocere la pasta, scolatela al dente e versatela nella padella con il sugo. Aggiungete una manciata di pecorino romano Doc e girate il tutto. Un'ultima spolverata di pecorino prima di servire e buon appetito.

A questo piatto si può abbinare un buon bicchiere di Cirò rosso o un Montepulciano d'Abruzzo.

AI

FANTA-KUCHEN, DELIZIA MADE IN GERMANY

Ingredienti:

4 uova, 4 tazze (da tee) di farina, 2 tazze di zucchero, 1 tazza di olio di semi, 1 barattolo di aranciata, 1 bustina di lievito, 1 bustina di vaniglia, frutta a piacere (consigliata l'ananas in barattolo).

Preparazione:

Scolare bene la frutta. Battere il tutto con una frusta fino ad ottenere un impasto morbido, mettere



la carta forno in una teglia, distribuire l'impasto, unire la frutta, mettere in forno per 20 minuti a 160-180 gradi. Buon appetito.

di Carmela Pavone

GLI EVENTI

GIUGNO:

Da sabato 11 a lunedì 13 viaggio a Barcellona.

LUGLIO:

Domenica 10 mini crociera di una giornata a Capri e Sorrento.



A.S.D. BIKE

è nata da poco...
... ma è già grande!

CHIEDI INFO IN SEDE



LITHOPOINT

Tipografia Litografia

GRAFICA • DEPLIANTS • ADESIVI • VOLANTINI • LOCANDINE • MANIFESTI
POSTER GRANDI FORMATI • CARTA • BUSTE • BIGLIETTI DA VISITA
PARTECIPAZIONI • STAMPE DIGITALI • STRISCIONI • ADESIVI IN PVC
STAMPA MAGLIE • PERSONALIZZAZIONE AUTOMEZZI

Via Pier Crescenzi, 45 · Pomezia (Roma) · Tel. 06.9120802 · e-mail: lithopoint@tiscali.it

L'AMICIZIA E'...

"L'amico è l'altro te stesso". Pitagora (Samo, c. 575 a.C. – Metaponto, c. 495 a.C.) - "Si decide in fretta di essere amici, ma l'amicizia è un frutto che matura lentamente". Aristotele (Stagira, 384 a.C. – Calcede, 322 a.C.)