

ITALY AMO

MAGGIO 2023 - NUMERO 2



La moda dei latticini vegetali



Boom degli yogurt e dei 'latti' alternativi, a base vegetale, vegani, light o iperproteici. Dopo la moda del latte di soia, il mondo yogurt-latte alternativi ai derivati vaccini si affolla. La novità riguarda la generazione Y e soprattutto Z.

Tra i teenagers è molto popolare la moda delle ciotole ricche di yogurt vari, mescolati con granola e frutta. Le ricette delle colazioni sane ora sono di moda nel WEB dove gli YouTuber mostrano piatti che riempiono di cibi 'instagrammabili', belli da vedere.

Secondo la società di ricerche di mercato Euromonitor, i sostituti del latte sono in rapida crescita in tutto il mondo, con un valore di 10 miliardi di dollari a livello mondiale ed un aumento del 16% nel biennio 2020-2021. Bevande senza latte ma che gli somigliano come quello di mandorle, avena, noci di cocco e perfino piselli, hanno stimolato l'innovazione in tutto il mondo. Italia cresce del 172% negli ultimi cinque anni.

(Articolo tratto da [ANSA.it](https://www.ansa.it))

Esercizio

Scegli la risposta giusta

1. LATTI ALTERNATIVI significa:

- Coca Cola
- Bevande che sembrano latte, ma non sono veramente latte
- Tessuti naturali

2. IL MONDO... SI AFFOLLA significa:

- si riempie, si vende molto questo prodotto
- le persone non rispettano il distanziamento
- si riferisce alla sovrappopolazione della Terra

3. CIBI INSTAGRAMMABILI significa

- che si possono condividere su Instagram
- non di buona qualità
- difficili da trovare



Ruota la pagina per le SOLUZIONI

1. Bevande che sembrano latte
2. Si riempie, si vende molto questo prodotto
3. Che si possono condividere su Instagram



Giovanni Allevi

Il primo concerto a Napoli



È il 9 aprile del 1991, giorno del mio ventiduesimo compleanno. Sono arrivato qui a Napoli da solo, dopo un lungo viaggio in treno, per fare il mio primo concerto lontano da casa.

Mentre mi portano in camerino, il mio sguardo cade su un pezzo di carta, appeso con lo scotch sulla porta a vetri della piccola sala da concerto: "Serata jazz. Giovanni Allevi. Pianoforte."

Serata jazz? Suonerò la Partita in do minore di Bach, diversi brani di Chopin, cinque studi di Scriabine, Ravel e alcune mie composizioni. Serata jazz?

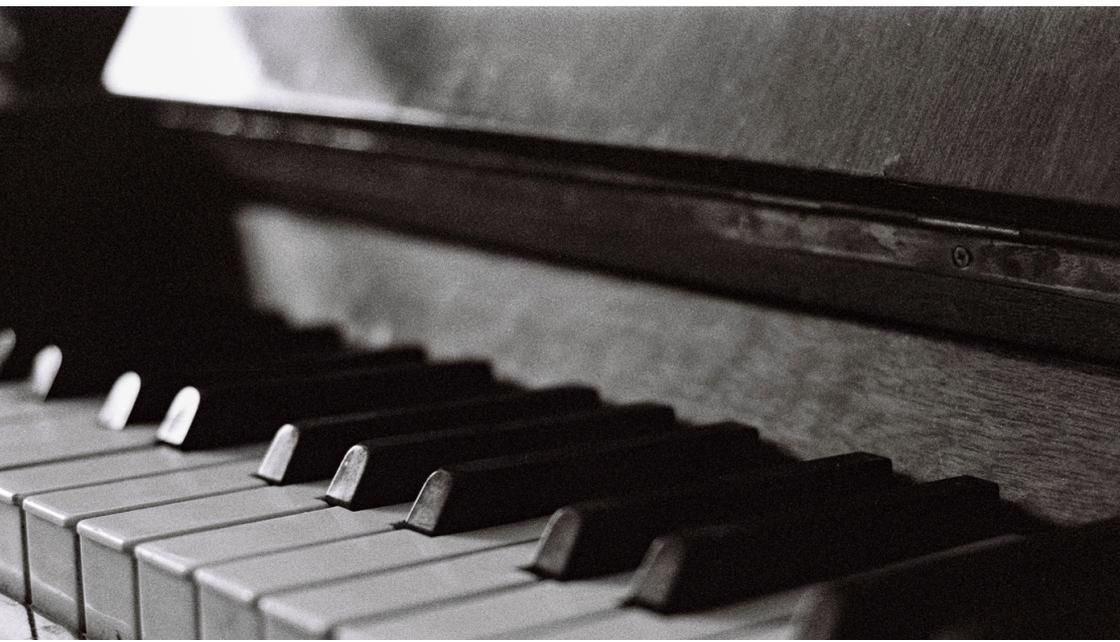
In camerino mi vesto.

Eccomi, sono pronto. La camicia è bianca con il colletto ben stirato, lo smoking è nuovo, comprato apposta per l'occasione, le scarpe sono nere lucide e ho un po' di gel sui capelli corti. Lavo gli occhiali, come ultima cosa.

L'organizzatrice, con una voce un po' imbarazzata, mi dice che iniziamo alle nove in punto. Perché è imbarazzata? Faccio un sospiro e attendo.

Viene a prendermi. È seria e guarda per terra. Ci dirigiamo in silenzio verso la porta di vetro. La apre e mi invita a entrare. Ora so che passare quella porta significava iniziare un'altra vita.

Ecco il pianoforte, le sedie, ma ... non c'è nessuno! Conto solo cinque persone. Sedute, per giunta, in seconda fila. Ecco perché l'organizzatrice è imbarazzata: non è venuto nessuno a sentirmi.





"Buonasera, mi chiamo Giovanni Allevi. Grazie per essere venuti al mio primo concerto a Napoli."

Ho la voce tremante. Ho recitato la frase a memoria, con il sorriso sulle labbra, ma dentro sto morendo. Aveva ragione mio padre, quando mi diceva: "Ma chi te lo fa fare?" Chi glielo dice che non c'è nessuno? Vorrei sprofondare dalla vergogna. Una signora del pubblico, con un sorriso gentilissimo, prende la parola e con il massimo della gentilezza mi dice che se voglio, posso anche non suonare. Forse immagina la mia umiliazione.

"Ma no, già che ci siamo ...", rispondo con leggerezza. In realtà, sul treno ho ripassato ogni nota del concerto centinaia di volte e non posso credere che tutta la mia attesa spasmodica si risolva in una bolla di sapone. Suonerò lo stesso. Ci tengo troppo a questo concerto e lo porterò a termine.

Inizio a eseguire Bach con piglio aggressivo [...] Dalla porta a vetri che è davanti ai miei occhi proprio in quell'istante entra una coppia molto elegante. Il signore con i baffi si guarda intorno e dice in modo plateale: "Ma non c'è nessuno!" Si gira e se ne va. Non dimenticherò mai il suo sguardo stupito e il rumore della porta alle sue spalle.

Ho una stretta al cuore. Eseguo il Capriccio finale cercando di scacciare i pensieri negativi, concentrandomi il più possibile sulle note. Quasi mi aggrappo a loro [...] Suono l'ultimo accordo con grande intensità. Le dita restano premute sui tasti e prima ancora che le note finiscano di echeggiare nell'aria, parte l'applauso.

L'applauso ... è forte.

I "miei cinque" sono pochi, ma applaudono forte, con un sorriso aperto, e non ne vogliono sapere di smettere. Vengo investito da un'emozione violenta e inaspettata, un'intensa commozione. Ho quasi il magone a vederli! Mi stanno applaudendo. Sono cinque, ma che importa? Sono il mio primo pubblico. Mi stanno ripagando del viaggio, del coraggio, delle ore passate a focalizzare le note nella mente. Solo ora mi accorgo della paura che ho avuto, della tensione che mi ha accompagnato in queste settimane. Il loro applauso scaccia la vergogna e al suo posto arriva un irrefrenabile entusiasmo.

(Liberamente tratto da Giovanni Allevi, *La musica in testa*", Rizzoli 2008)



Scelta multipla

Indica tra le quattro possibilità quella esatta.

Giovanni è a Napoli per eseguire:

- a) un concerto di musica jazz
- b) un concerto di musica classica per pianoforte
- c) un quintetto di Bach
- d) cinque studi composti da lui

L'organizzatrice è a disagio perché:

- a) la sala è praticamente vuota
- b) ci sono solo cinque amici di Giovanni
- c) sono presenti cinque persone, e tutte siedono in ultima fila
- d) c'è soltanto una coppia molto elegante

Giovanni, prima di iniziare il concerto, prova:

- a) paura e vergogna
- b) tranquillità e calma
- c) rabbia e stupore
- d) felicità, infatti ha il sorriso sulle labbra

Giovanni, quando vede che ci sono solo poche persone:

- a) abbandona la sala da concerti
- b) ringrazia e va via
- c) rimanda il concerto al giorno dopo
- d) esegue lo stesso il concerto, perché è molto importante per lui

Alla fine del concerto Giovanni:

- a) è felice, perché capisce di essere stato davvero bravo
- b) è triste, perché c'erano solo cinque persone
- c) è arrabbiato, perché deve pagare lui i soldi dei biglietti
- d) decide che non suonerà mai più



Ruota la pagina per le SOLUZIONI

1. B 2. A 3. A 4. D 5. A

Perché rimandiamo? Come smettere di procrastinare



Imparare a gestire il tempo si può.

Perché rimandare? E' l'ora di smettere di procrastinare. L'importante è comprendere che non si tratta di un problema di gestione del tempo ma di gestione delle emozioni. A quante persone capita di rimandare. Perché lo facciamo? Forse il lavoro che ci aspetta è noioso, o forse si tratta di qualcosa di particolarmente difficile e abbiamo paura di fallire.

Se il lavoro che dovremmo fare suscita un'emozione spiacevole, per sentirci meglio, iniziamo a fare qualcosa di diverso che, per un attimo, ci regala una sensazione piacevole. In pratica troviamo una scusa. Secondo Tim Pyschyl della Università Carleton di Ottawa in Canada, la procrastinazione è un processo *esistenziale* più profondo e complesso di quanto appare. Il professore sostiene che non sia una condotta causata da pigrizia o negligenza, ma di una reazione a stati emotivi dolenti che certe persone faticano a gestire: l'ansia, il timore di solitudine o di critica, l'inadeguatezza, il senso di colpa, eccetera.

In uno studio del 2013, Pyschyl e la sua assistente Sirois hanno descritto la procrastinazione come il prevalere dell'urgenza di gestire immediatamente un'emozione dolorosa, rispetto al vantaggio a lungo termine di portare avanti un'attività. L'emozione vince sul dovere.

Il rifiuto verso un'attività è ovviamente legata anche alla natura dell'attività stessa. Pulire un bagno sporco così come la dichiarazione dei redditi sono attività per cui è facile provare avversione. Tuttavia, siamo influenzati anche da pensieri ed emozioni più articolati, che vanno al di là del lavoro da svolgere ma sono legati al nostro passato.

"E' giusto che lo faccia io? Sono in grado di portarlo a termine? Cosa penseranno gli altri di me? Se dovessi lavorare male cosa succederà?". Davanti a questi pensieri possiamo allarmarci e cercare una via di fuga.

Procrastinare, però, non elimina per sempre gli stati dolorosi associati al lavoro rimandato. Si tratta di un sollievo momentaneo e insoddisfacente. Il dolore tornerà appena i nostri pensieri faranno ritorno agli impegni. E lo faranno sotto forma di dialogo interiore autocritico, molto severo: *"Buono a nulla! Incapace! Scansafatiche! Non sei in grado!"*

Pensieri che aumentano la sofferenza e che paradossalmente proviamo a gestire... procrastinando ancora!

Smettere di procrastinare? Si può!

Diventare consapevoli che la causa del problema è emotiva e non relazionata alla gestione del tempo, può aiutarci a trovare una soluzione. Secondo il professore canadese, infatti, bisogna essere chiari con se stessi e imporci di fare il primo passo. Consapevoli che ciò che ci ferma è l'ansia e non la pigrizia possiamo ripeterci *"un passo alla volta, ce la posso fare"*.

Iniziare il lavoro, infatti, mette da parte l'ansia. Se per esempio dobbiamo scrivere un documento che rimandiamo da tanto tempo, iniziamo con l'accendere il PC e aprire word. Se ci viene voglia di andare a controllare facebook, o guardare un video su youtube, ricordiamoci che è la paura o l'ansia che guidano quell'istinto. Apriamo word, respiriamo, e rimaniamo lì per qualche secondo. Abbiamo fatto il primo passo.

Chiamare le cose con il proprio nome è molto importante. Non facciamoci prendere da pensieri negativi quando ci accorgiamo che stiamo procrastinando; se il problema è emotivo aggiungere ansia su ansia non serve a nulla. Accettare le proprie emozioni e ripetere una formula incoraggiante come "Ce la faccio"! è molto più utile di qualsiasi giudizio su noi stessi.

Rispondi alle domande:

- Quali sono le cause della procrastinazione?
- Come si può smettere di procrastinare?

Lavoriamo sul testo:

- Cerca i sostantivi che si riferiscono a caratteristiche caratteriali.
- Cerca i verbi che descrivono uno stato d'animo.

Parla di te. Scrivi un breve testo sul tuo carattere.

Ti capita spesso di rimandare un impegno o sei una persona che tende a fare tutto velocemente?



BUONA ESTATE!

AL PROSSIMO NUMERO