

IL BANSIGO



La Vela per Tutti, Il mare come terapia

**Aprile
2010**

Numero 1

**PUNTARE IN ALTO PER
SCOPRIRE NUOVI ORIZZONTI**



Nel Giornale

- Psicoterapeuta in mare.....Pag.2
Sergio CeccaroniPag.3
Quando a collezionare conchiglie sono...
le conchiglie.....Pag.4
Azio. Fu vera battaglia navale?Pag.5
Ricette dalla cucina del "Nereo".....Pag.6

MAREAPERTO ONLUS

Via Caffaro 10, 00154 Roma
Tel. 06.4466731 - Cell. 360.541507

Sito web:
<http://www.mareaperto.org>

PSICOTERAPEUTA IN MARE



L'uditorio (Foto:Cieri Simone)

Nella prestigiosa libreria internazionale "Il Mare" situata al centro di Roma, è stato presentato il libro "Psicoterapeuta in mare" del prof. Antonio Lo Iacono, Presidente della Società di Psicologia, vice presidente di Mare aperto, cofondatore insieme a Giorgio D'Orazi della nostra associazione.

Un centinaio di persone erano presenti ed hanno seguito con estremo interesse l'introduzione al libro fatta dallo stesso autore, che si è espresso, evidenziando la lunga

gestazione del suo lavoro, scritto in una settimana di notti insonni, per descrivere il lento dipanarsi di una storia - quella di Mare aperto - lunga di vent'anni fatta di salsedine, di ricordi, di studi e di progetti per il futuro E di velaterapia.

La valenza della terapia della vela sulle persone affette da turbe psichiche è stata poi egregiamente illustrata nei suoi aspetti pratici e teorici dalla dott.ssa Rossella Sonnino e dal dott. Francesco Manuele Purita, psicologi e valenti

collaboratori del Prof. Loiacono, che hanno parlato anche a nome di loro altri colleghi non presenti: Francesca Baralla, Piergiorgio Marchesi, che hanno seguito fattivamente e concluso il progetto.

Il progetto in questione consisteva, come evidenziato dai relatori, nel valutare quali risposte emotive avrebbero avuto le persone affette da grave disagio mentale nel partecipare ad una serie di incontri di navigazione a vela.

I risultati sono stati positivi: la maggioranza delle persone impegnate in tale sperimentazione hanno acquisito, alla fine del corso, una maggiore padronanza delle proprie risorse fisiche, corporee emotive e psicologiche.

È stato anche evidenziato il pregevole lavoro degli skipper di Mare Aperto; per tutti è intervenuto Pierluigi Albucci, il veterano del gruppo.

Emilio Cervi, nostro vice presidente vicario, ha letto la nota stilata dal presidente di Mare aperto, Giorgio D'Orazi, che, purtroppo, per una leggera indisposizione, non ha potuto essere presente alla manifestazione, da lui così fermamente voluta e caldeggiata.

Una particolare segnalazione va al C.V. Vittorio Alessandro, Capo delle Relazioni esterne del Comando Generale, che, dopo aver porto a tutti i presenti il saluto del Comandante Generale delle Capitanerie di Porto Amm. Isp. Capo Raimondo Pollastrini, ha ribadito l'appoggio delle Capitanerie di Porto alle nostre iniziative.

Infine, dopo l'intervento della Dott.ssa Marialori Zaccaria - Presidente Ordine Psicologi del Lazio che si è congratulata per il lavoro svolto, il sig. Marco Firrao, proprietario della libreria internazionale "Il Mare" ha ringraziato tutti i presenti per la loro partecipazione all'avvenimento.

**GIANFRANCO CHERUBINI
TESORIERE DI MARE APERTO**



Prof Antonio Lo Iacono (l'autore)
(Foto:Cieri Simone)



L'uditorio (Foto:Cieri Simone)

"D_SAIL_ABILITY: SERGIO CECCARONI"



Il caro Sergio, sempre presente a tutti gli eventi di mareaperto

Quando Mareaperto iniziò la sua avventura, oltre 20 anni fa, promuovere lo sport della vela a favore delle persone diversamente abili costituiva indubbiamente una sfida inaudita ad una "casta" privilegiata, composta per lo più da persone facoltose ed autoreferenziali che intendevano la vela come un'attività elitaria, riservata a pochi eletti.

Mareaperto ha saputo, tra mille difficoltà, scardinare pazientemente uno ad uno tutti questi pregiudizi tanto che oggi moltissimi circoli ed associazioni veliche, spesso improvvidamente, pubblicizzano tra le loro attività anche programmi dedicati ai disabili, pur non avendo alcuna esperienza in tale ambito.

Ci siamo spinti oltre, allora, lavorando oltre che per il riconoscimento della valenza scientifica della "velaterapia", anche per l'abbattimento delle barriere architettoniche a terra ed a bordo.

In altre termini, quando i disabili

giungono in un marina via terra, quasi certamente trovano parcheggi riservati e, forse, anche bagni opportunamente attrezzati e scivoli; ma quando arrivano via mare, o meglio atterrano, hanno la possibilità di sbarcare agevolmente?

"Ecco perché, a partire da quest'anno, Mareaperto ha istituito un premio annuale denominato "D_SAIL_ABILITY - SERGIO CECCARONI", rivolto a studenti, laureandi e laureati e dedicato alla promozione ed alla ricerca di nuovi ausili tecnici ed equipaggiamenti utili a favorire l'accesso, i movimenti e l'autonomia delle persone disabili, a bordo ed a terra."

Si tratta, in sintesi, di lasciare un segno, una testimonianza dell'impegno concreto di Mareaperto nei confronti

delle persone disabili, senza secondi fini e, soprattutto, trattandosi di una ONLUS composta esclusivamente da volontari, fuori da ogni logica speculativa.

I progetti saranno esaminati

da una commissione tecnica, composta da specialisti del settore, che valuterà il carattere innovativo e la sostenibilità

delle soluzioni tecniche proposte ed, alla fine, assegnerà i premi in denaro ai lavori più interessanti.

Uno stimolo allo studio di nuove soluzioni tecniche, quindi, ma anche e soprattutto un incentivo a non mollare mai, come ci ha insegnato il nostro indimenticabile amico Sergio Ceccaroni, al quale questo premio è dedicato, che con il suo carattere indomito e la sua allegria contagiosa non si è mai arreso, né di fronte alle difficilissime prove che la vita gli ha riservato né dinnanzi alla malattia che ce lo ha portato via.

Sì, la malattia ha vinto il suo corpo ma di sicuro non il suo spirito che invece è ancora vivo, continua ad indicarci la rotta, a lavorare con noi tutti i giorni e ci esorta a non scoraggiarci di fronte alle avversità, perché vivere è "navigare" e non "arrivare".

PIETRO LAPIETRA
CONSIGLIERE DI MAREAPERTO

QUANDO A COLLEZIONARE CONCHIGLIE SONO..... LE CONCHIGLIE.

Agli appassionati di mare, quindi non solo i soci della associazione, voglio parlare di conchiglie. Vista la vastità degli argomenti che possono essere trattati, vorrei parlarvi di quelle appartenenti ad una famiglia in particolare (così sono raggruppate le conchiglie che hanno caratteristiche comuni), le Xenophore.

Ma perché proprio loro?

Perché sono certamente le più curiose tra le conchiglie marine viventi, infatti, la loro caratteristica è quella di attaccare alla propria nicchia altre conchiglie vuote, sassolini e detriti vari, che



Xenophora conchyliophora
(Born, 1780) Rep. dominicana

dette anche carrier shells, conchiglie trasportatrici.

Numerose le possibili spiegazioni di questa bizzarra usanza. Tra le

Di certo si sa che questa usanza, presente già nei reperti fossili risalenti al periodo del Cretaceo Superiore, per essersi mantenuta nel tempo,

Il procedimento di accrescimento è quello classico di tutte le conchiglie. L'animale secreta conchiolina, un insieme complesso di proteine che, nel giro di qualche ora solidifica, generando parte della conchiglia e nel loro caso cementando letteralmente oggetti trovati sul fondale e sistemati con un ordine ben preciso.

Particolare è anche il loro modo di muoversi sul fondo del mare, infatti, loro non strisciano come tutti i gasteropodi ma si spostano facendo dei "salti" di lunghezza pari a circa il doppio del loro diametro.

Per quanto concerne l'habitat si è visto che esse prediligono fondali sabbiosi fini e grossolani da pochi metri fino a 1400.

Di questa famiglia fanno parte 26 tra specie e sottospecie diffuse nei mari caldi tropicali e sub tropicali.

Vi chiederete se questa conchiglia è presente nei nostri mari. Ebbene si il suo nome è *Xenophora Crispa*, poco comune, di circa 3-4 cm e presente soprattutto ad ovest del Mediterraneo.

Spero di aver attirato la vostra attenzione su un argomento poco conosciuto, e se qualcuno volesse avere maggiori informazioni può contattarmi sarò lieto di parlare di queste conchiglie che mi appassionano da anni.



Xenophora conchyliophora
(Born, 1780) forma Robusta Brasile

raccogliono sul fondo del mare.

Il nome stesso, deriva proprio da questa usanza poichè, in greco, xenos significa straniero e phoros portatore, l'unione dei significati di questi due termini è appunto portatore di oggetti estranei. Vengono comunemente

varie ipotesi fatte nel tempo dagli studiosi, si propende per un motivo dovuto al mimetismo visivo.

Questa ipotesi però non trova la sua ragionevole spiegazione per gli esemplari provenienti da acque molto profonde dove è praticamente buio.

deve sicuramente avere avuto un vantaggio evolutivo di importanza significativa nella vita del mollusco.

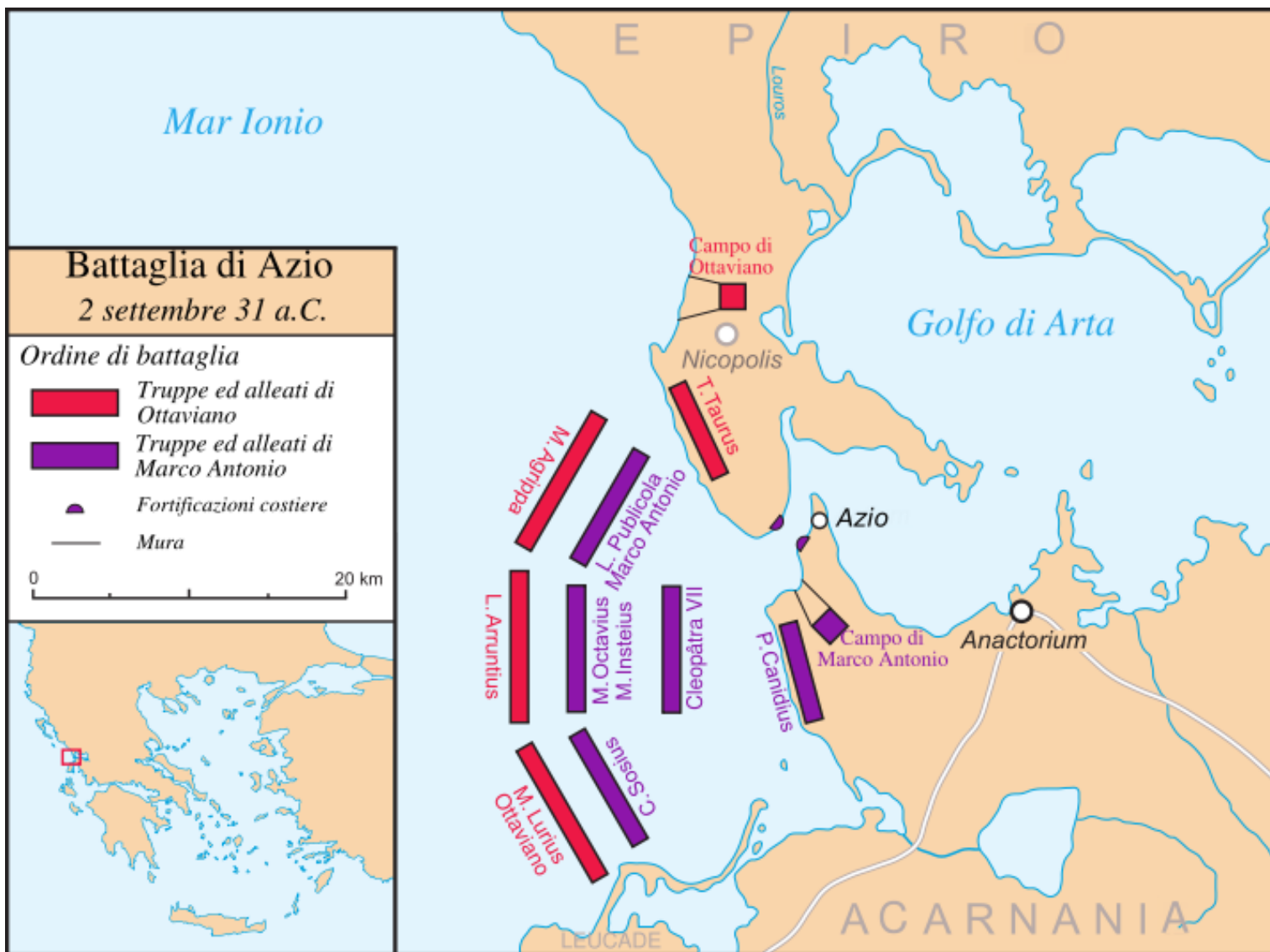
La loro dimensione è variabile da 2 cm a circa 8 cm, che con gli attaccamenti ,può arrivare fino a 15cm.



***Xenophora pallidula* (Reeve, 1842)**
PhilippineA

AZIO. FU VERA BATTAGLIA NAVALE ?

- Corsi e ricorsi storici -



Mapa della battaglia di Azio (2 settembre 31 a.C.).

Marco Antonio, dopo aver conquistato l'Armenia con l'aiuto di Cleopatra che ne finanziò la campagna di guerra, celebrò il suo trionfo ad Alessandria d'Egitto, dividendo tra i figli di Cleopatra e suoi i territori di Roma, che gli erano stati affidati con gli accordi del Secondo Triunvirato.

Tale comportamento venne giudicato molto negativamente dal Senato e dal Popolo di Roma.

L'intervento finanziario di Cleopatra, per la campagna in Armenia, si rese necessario in quanto la lunga permanenza nei territori d'oriente aveva prosciugato le casse di Marco Antonio che non aveva quasi più i mezzi per sostenere le sue 20 legioni, oltre alla cavalleria e tutti gli ausiliari (150.000 uomini).

Ottaviano appresa la notizia dai suoi informatori ed essendo venuto in possesso con un atto di forza illegale del testamento di Marco Antonio, testamento che era depositato come d'uso presso le Vestali di Roma, lo rese pubblico leggendolo durante una seduta plenaria del Senato.

Preso atto delle volontà testamentarie che confermavano gli atti compiuti ad Alessandria d'Egitto, il Senato giudicò la politica di Marco Antonio nettamente contraria agli interessi di Roma, lo dichiarò "Nemico della Patria" ed autorizzò Ottaviano a dichiarare la guerra all'Egitto.

Ottaviano e il suo amico Ammiraglio Marco Vipsanio Agrippa, non poterono recarsi subito al di là dell'Adriatico per iniziare la guerra contro Marco Antonio e Cleopatra, dovendo prima sgominare la flotta di Sesto Pompeo che con base in Sicilia metteva in pericolo i rifornimenti di grano, rischiando

di affamare tutta la popolazione di Roma.

Tale operazione fu effettuata dalla flotta romana comandata da Agrippa che partito dalla base navale di Capo Miseno, dopo aver sbaragliato una piccola flotta inviatagli contro da Sesto Pompeo, distrusse le basi a terra dislocate in Sicilia, eliminando definitivamente il blocco navale.

Nel frattempo Pompeo aveva inviato il grosso della flotta a Marco Antonio, essendosi, quest'ultimo, schierato apertamente dalla sua parte.

Finalmente il 2 settembre dell'anno 31 a. C. le parti in conflitto, dopo anni di controversie verbali, di litigi e reciproche scorrettezze istituzionali, si trovarono l'una di fronte all'altra in un campo di battaglia sul quale le doti degli eserciti romani non eccellevano di certo... il mare.

Mesi addietro i due eserciti si erano accampati nelle due penisole che chiudevano il Golfo di Ambracia, (l'attuale Golfo di Arta) quello di Ottaviano nella penisola a nord, quello di Marco Antonio e Cleopatra nella penisola a sud dov'era posta la città di Azio.

La flotta di Ottaviano era composta per la maggior parte di Liburniche, piccole navi a remi e vela velocissime, che erano state preferite alle possenti ma lente Quinqueremi.

Su queste Liburniche, l'Ammiraglio Agrippa aveva fatto montare un rampone di sua invenzione che, lanciato tramite una catapulta, consentiva di avvicinarsi alle navi più grandi ed abordarle. In più essendo molto agili, queste imbarcazioni evitavano molto facilmente di essere speronate dai rostri montati sulla prua delle più imponenti navi da guerra.

La flotta di Marco Antonio, invece,

era composta prevalentemente da quinqueremi e quella di Cleopatra da navi onerarie, cariche di truppe e materiale bellico.

C'è anche da aggiungere che la forza navale della flotta di Marco Antonio e Cleopatra sembra fosse molto più numerosa rispetto a quella di Ottaviano.

Finalmente il 2 di settembre, dopo mesi e mesi di attesa nelle proprie posizioni a terra, la flotta di Marco Antonio uscì dalla rada in cui si era riparata e, dopo una mattinata di studio della tattica migliore, tentò di attaccare la flotta di Ottaviano già schierata al largo della costa. Con questa mossa Marco Antonio aprì un varco sicuro alla flotta di Cleopatra che lo seguiva.

Nel contempo, la flotta egiziana, invece di dare man forte a quella antoniana che si trovava schierata in posizione più avanzata e stava impegnando il nemico, colse l'occasione per sfilarsi dalla battaglia e indirizzare le prue delle proprie navi, col vento in poppa, verso sud in rotta per l'Egitto. Marco Antonio, vista la fuga di Cleopatra, ed essendo ormai completamente succube della Regina Egiziana, non avendo più nessuna speranza sull'esito positivo della battaglia appena iniziata, si imbarcò su una lancia veloce e si diresse nella sua stessa direzione per raggiungerla.

Agli Ammiragli della flotta antoniana, vista la defezione del loro comandante in capo, non restò che arrendersi e chiedere perdono a Ottaviano.

In conclusione, secondo ultime ricerche storiche, sembrerebbe che la battaglia di Azio sia stata una semplice scaramuccia che in tutto avrebbe causato: l'incendio di due navi, la cattura di una decina di esse e non

più di un centinaio di morti proprio perché la defezione quasi immediata di Marco Antonio, avrebbe impedito alla propria flotta di combattere.

Ci si domanda perché allora la battaglia di Azio sarebbe stata tramandata ai posteri come una battaglia epica e sanguinosa ?? Il perché dovrebbe essere ricercato nella situazione politica dell'epoca a Roma. Infatti Ottaviano, lungi da avere ancora il potere assoluto che avrebbe acquisito in seguito quando sarebbe divenuto l'Imperatore Augusto, avrebbe gonfiato artatamente, con il suo Ammiraglio Agrippa, sia i numeri sia l'andamento della battaglia per tacitare la forte opposizione che aveva in Patria. Opposizione che lo avrebbe sicuramente attaccato con violenza per aver sperperato un quarto delle riserve erariali, per condurre una campagna contro Marco Antonio e Cleopatra, dimostratasi alla fine così risibile.

Il tutto peggiorato dal fatto che in una guerra civile come questa, al contrario delle guerre di espansione, non ci fu alcun bottino di guerra che potesse rinsanguare le casse dello Stato.

Questa tesi (posta da alcuni studiosi) ha un suo fascino perché rende una visione della mentalità dei personaggi dell'epoca più vicina a quella moderna, "il fine giustifica i mezzi !!!"

Del resto non ci si dovrebbe meravigliare che le cose siano andate veramente così in considerazione delle numerose volte che tali operazioni di disinformazione furono effettuate nel corso dei secoli sia antecedenti che successivi (vedi battaglia di Kadesh tra Ramset II° e gli Ittiti).

L'unica obiezione che si potrebbe fare è... "ma gli storici dell'epoca hanno raccontato un'altra battaglia?!!!"

E' vero, ma sappiamo quanto l'informazione molte volte sia stata ed è deviata dal potere politico ed all'epoca dei fatti non c'erano nemmeno tutti i presidi istituzionali che ci sono oggi, i quali tuttavia non impediscono molto spesso (anche nel nostro tempo) un'opera di fiancheggiamento del potere... figuriamoci all'epoca dei fatti!!!!.

Comunque, in conclusione, bisogna però ammettere che la Battaglia di Azio (pur se fosse valida la tesi che minimizza la sua importanza militare) determinò la svolta che portò alla fine di Marco Antonio che rappresentava l'ultimo ostacolo frapposto tra Ottaviano e il suo futuro potere assoluto da Imperatore.

Di lì a poco tempo Marco Antonio si suicidò ad Alessandria d'Egitto pur di non cadere nelle mani di Ottaviano che stava per entrare con le sue Legioni nella città senza colpo ferire, dato che le legioni romane poste a difesa della città stessa, avevano disertato in massa ed erano passate nelle file del Vincitore.

La Regina Cleopatra lo seguì a ruota dato che mise tragicamente fine alla sua vita per non dover affrontare l'onta di sfilare nel trionfo che il vincitore avrebbe tenuto a Roma al suo ritorno in Patria.

**EMILIO CERVI
VICE PRESIDENTE DI MARE
APERTO**

FONTE
Collee McCullough - CLEOPATRA
Ronald Syme - LA RIVOLUZIONE ROMANA
Howard Scullard - STORIA DEL MONDO ROMANO

2 RICETTE DALLA CUCINA DEL "NEREO"

TROFIE ALLA NEREO



Dosi per 8 persone:
Pasta fresca: 800gr (trofie o scialatielli)
Zucchine freschissime: 1 Kg
Salmone affumicato in fette: 300 gr
Provola affumicata: 500 gr
Aglio (1 spicchio grande) Olio extravergine di oliva q.b.
Sale q.b.

Tagliare le zucchine a cubetti di circa 1-2 centimetri. Spezzettare l'aglio e (in un tegame antiaderente grande abbastanza per poi mantecarci la pas-

ta) farlo sfriggere in abbondante olio extravergine e poi eliminarlo. Versare le zucchine nell'olio caldo, aggiungendo un bicchiere di acqua per non farle friggere, salare moderatamente e farle andare mescolando di tanto in tanto finché non si frantumano diventando quasi una crema.

Nel frattempo tagliuzzare la provola a fettine sottilissime e fare delle striscioline con il salmone affumicato. Buttare la pasta in abbondante acqua bollente salata ed a metà cottura prelevare un mestolo dell'acqua di cottura ed aggiungerlo alle zucchine.

Quando la pasta è quasi cotta scolarla e farla mantecare nelle zucchine. Aggiungere la provola e mescolare vigorosamente finché la provola non fila. Spegnerne il fuoco, aggiungere il salmone, mescolare accuratamente e servire subito caldissimo. Vino consigliato... ovviamente un Fauno bianco Sylva Mala!!!

**Buon appetito
Gigi (dalla cucina del Nereo)
(LUIGI ESPOSITO)**

VELLUTATA AL PROFUMO DI MARE



Dosi per 8 persone:
Patate Kg 1,5
Burro 200 gr
2 confezioni panna da cucina da 200 grammi
Aglio (1 spicchio grande)
Cipolla (1 piccola)
Sedano (1 costa possibilmente morbida, ovvero la parte più interna)
prezzemolo q.b.
Vongole (meglio lupini, sono più saporiti) 1 Kg
Cozze 1kg (possibilmente non troppo grandi)
Calamari 6 etti
Gamberetti sgusciati 3 etti
Altri frutti di mare se disponibili (cannolicchi, capesante etc)
Olio extravergine di oliva q.b.

In parallelo: lessare le patate - fare aprire le vongole e le cozze - fare un battuto di aglio, cipolla, sedano e prezzemolo - sgusciare i frutti di mare, filtrare l'acqua di cottura e metterci a bagno i frutti di mare - far

lessare i calamari in acqua salata e poi tagliarli a pezzettini - nell'acqua dei calamari ancora calda far lessare per un minuto i gamberetti e poi metterci i pezzetti di calamaro, conservando l'acqua caso mai servisse se l'acqua di cozze e vongole è poca o troppo salata Sbucciare e schiacciare le patate. Mettere in una padellina che non attacca il battuto e ricoprirlo di olio, metterlo sul fuoco basso per ammorbidirlo ma non sfriggere. In una grande pentola che non attacca fare sciogliere il burro, aggiungere le patate, salare moderatamente e pepare mescolando. Aggiungere la panna mescolando accuratamente. Aggiungere i frutti di mare con tutta la loro acqua e quindi i calamari ed i gamberi sgocciolati. Mescolare ed assaggiare regolando il sale e la consistenza: l'acqua dei calamari e gamberi può servire per addolcire se troppo salato e/o per ridurre la consistenza (considerare che riposando la vellutata si addensa). Aggiungere il battuto con l'olio e mescolare accuratamente.... servire ben caldo...
Vino consigliato... ovviamente un Fauno bianco Sylva Mala!!!

**Buon appetito
Gigi (dalla cucina del Nereo)
(LUIGI ESPOSITO)**

HANNO SCRITTO

GIANFRANCO CHERUBINI



Tesoriere di Mare Aperto Onlus, diploma magistrale, ex impiegato della sede Centrale dell'Associazione Italiana Assistenza Spastici, disabile, membro del CDR de IL BANSIGO

EMILIO CERVI



Vicepresidente di Mare Aperto Onlus, laureato in Scienze Geologiche, ex imprenditore, disabile.

MASSIMILIANO ALESI



Età: 40 anni.
Impiego: Insegnante tecnico di laboratorio di fisica e fisica applicata presso le scuole superiori.
Passioni: il mare sotto molti aspetti: vela, immersione, biologia, acquari, conchiglie.

PIETRO LAPIETRA



51 anni, laureato in giurisprudenza. Skipper, Consigliere di Mareaperto, ha esperienze nelle attività nautiche (Atlantico, Pacifico e Indiano). Ha frequentato corsi per operatori sociali all'interno di Mareaperto per l'ausilio dei portatori di handicap imbarcati.

LUIGI ESPOSITO



66 anni, laureato in Matematica. Sposato con due figli.

Tre passioni : la musica, la cucina e la vela.

Ama cucinare.

MARE APERTO ONLUS

Sede legale:
Via Caffaro 10 - 00154 Roma
Tel. 06.4466731 - Cell. 360.541507

Codice Fiscale 97088150582 - Partita Iva 05448891001

Sito web: <http://www.mareaperto.org>