

RACCONTAMI UNA STORIA

# FILIPPO

Giovanni Montanaro

**Qnotes dà spazio ai giovani e freschi talenti della narrativa, come il veneziano Giovanni Montanaro che vi presenta questo suo racconto, da assaporare... riga dopo riga.**

Non so perché mi sono innamorato di te, Arianna.

Forse sono i tuoi capelli profumati. Sanno da shampoo al cocco; una volta li ho annusati senza nemmeno che tu te ne accorgessi. Forse mi piace quando ti incanti a vedere il sole fuori dalla finestra anche se qualcuno ti parla, e pare che la luce si concentri tutta nei tuoi occhi verdi.

Forse è perché ieri mi hai difeso.

Eravamo in cortile e loro mi stavano prendendo in giro come al solito: dicevano che non avrei mai avuto una donna, che non sapevo nemmeno come era fatta. E che comunque non era fatta come me.

Tu te ne sei accorta e ti sei scagliata contro di loro, dicendo: «Smettetela con Filippo!» con voce forte «Siete solo degli imbecilli! Lui non è come voi solo perché è molto migliore di voi.» Si sono vergognati e hanno smesso, almeno finché tu non ti sei allontanata con le tue amiche. Poi hanno ricominciato subito, ovviamente, ma non mi importava più; pensavo solo a te, alle parole che avevi detto, al fatto che avevi pronunciato il mio nome.

Non ero nemmeno sicuro che tu lo sapessi.

Loro prendono in giro anche te, tra parentesi. Lo fanno con tutti; si divertono a passare il tempo così. Non sono cattivi, ma quando stanno insieme si comportano in modo crudele. Non credo ti faccia piacere saperlo, ma dicono sempre che tu vai con tutti, e quelle cose lì, e si immaginano te in decine di situazioni che non ti sto neanche a raccontare. Io lo so che non è vero. Io glielo dico sempre di smetterla. Ma loro a me non ascoltano.

A loro tu piaci molto, comunque. E quando smettono di fare i gradassi ti guardano innamorati. Chissà quanti di loro ti mandano messaggi romantici e sognano una tua carezza senza poterlo nemmeno confessare agli altri.

Loro a te non piacciono, per fortuna.

Ma nemmeno io piaccio a te, anche se ieri sembrava che ti importasse di me. Sarebbe stato bello se tu avessi detto loro di smetterla non per principio, perché è giusto, ma solo perché ero io, perché non sopportavi che se la prendessero con me, e vorresti solo che io sia felice.

Non credo tu leggerai mai queste poche righe che scrivo, Arianna. Sono timido, e inviartele sarebbe per me una tortura. Preferirò tenerle in una tasca dei pantaloni e vederti tutti i giorni passare, provare a salutarti e sentire una fitta allo stomaco e la tentazione di dartele. Ho troppa paura e non voglio perdere la speranza che tu possa innamorarti di me. Ma come potresti scegliere me? Sei così bella che tutti ti desiderano, qui a scuola. Chi non vorrebbe poterti abbracciare quando gli pare? Una volta ti ho anche visto baciare un ragazzo duran-



te l'intervallo; anche se è stato tempo fa ero già geloso e avrei voluto tirargli un pugno.

Sono innamorato di te da sempre, Arianna. Ma come potresti stare con me? Vorresti una vita con me? Non ho nemmeno mai invitato a cena una ragazza; sarebbe imbarazzante, non credi? Dovrei invitarti a cena e dopo dovresti portarmici tu. Sarebbe persino complicato andarti a prendere un bicchiere nel cuore della notte, se tu avessi sete.

Come potremmo andare insieme a Trinità dei Monti, a Venezia, salire al Sacro Cuore a Parigi o su un rifugio delle Dolomiti? I luoghi più romantici del mondo mi sono vietati. Dovremmo amarci in pianura, in strade senza buche e senza troppi incroci stradali. Sull'asfalto o sui parquet, che i sentieri e le spiagge mi fanno sobbalzare e impazzire.

Ma un giorno mi alzerò da questa carrozzella, Arianna. E verrò a baciarti. Sono sicuro che capiterà. Ci sono già giorni che sento un po' di forza nelle gambe. E poi figurati se nei prossimi anni gli scienziati non scopriranno una cura. Un giorno anch'io camminerò. Ti porterò al parco e a correre lungo il mare. Ti farò una sorpresa e ti suonerò il campanello di casa da solo. Prenderò io i libri dal colto più alto della libreria.

Ma quanto vorrei di più che tu mi amassi così, subito, per quello che sono, per la mia malattia. Perché se tu mi volessi bene, Arianna, non credo mi importerebbe più così tanto non riuscire ad alzarmi da qui.

JUST FOR FUN

## SUDOKU

	4		1			9	5	
					9		8	4
	3			7	5			6
		7	8	6		2	3	
3			5		2			8
	8	5		4	3	6		
8			3	1				6
5	1		2					
	7	3			4		1	

# IN QUESTO NUMERO

Q TOPIC

**il caffè: sai cosa ti gusti?**

ALIMENTAZIONE

**la caffeina, il risveglio della natura**

STILI DI VITA

**italiani più sportivi... ma troppo sedentari**

ECO NEWS

**l'acqua, un valore da proteggere**

RACCONTAMI UNA STORIA

**Filippo**

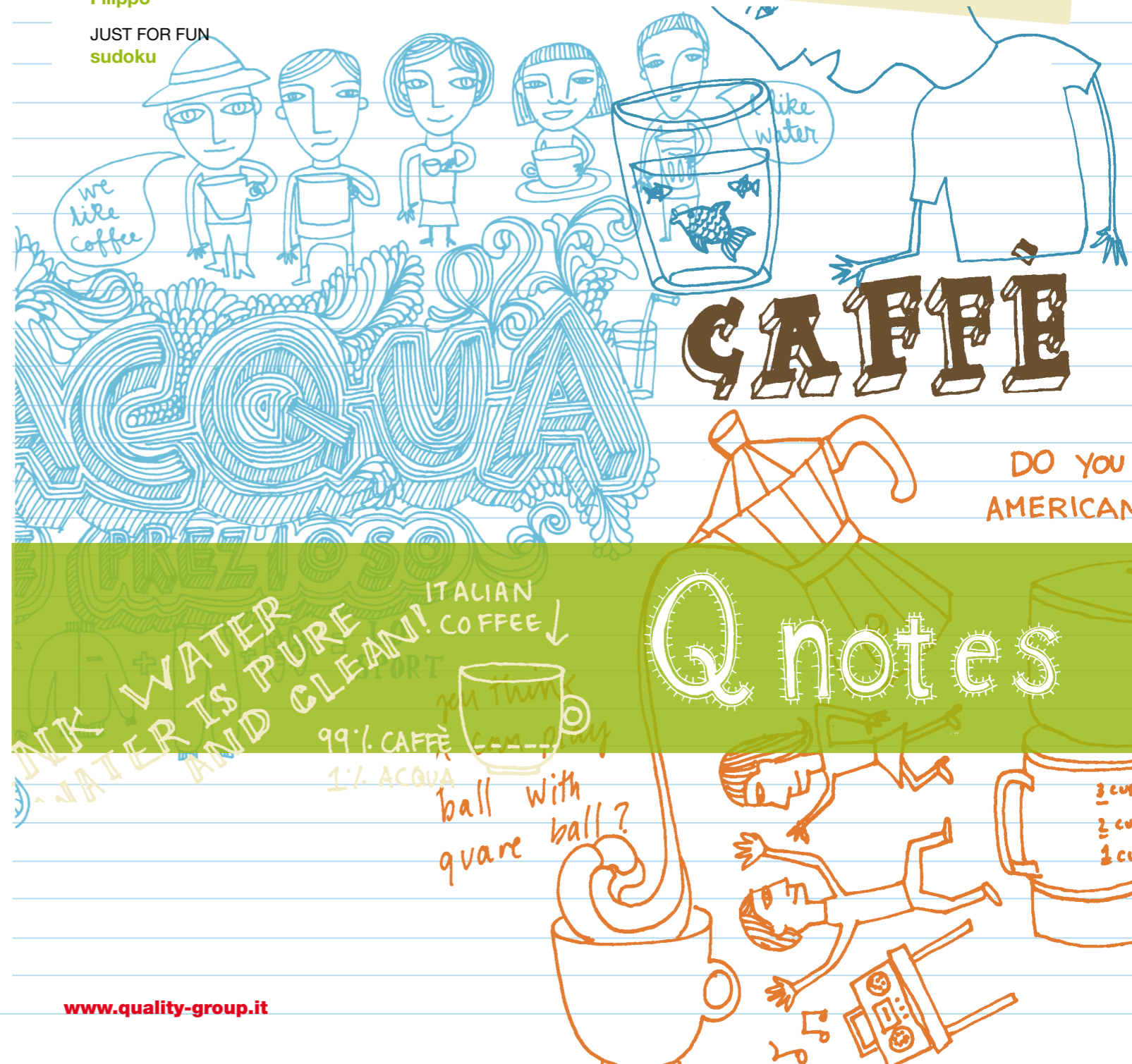
JUST FOR FUN

**sudoku**

quality group

gruppo gestione distributori automatici

**Quality Group e il gestore del vostro distributore automatico** ti augurano buona pausa e buona lettura. Il nostro obiettivo è fornire un servizio completo e di qualità attraverso la distribuzione automatica, ma anche informare sulle nostre scelte e proposte, nonché diffondere valori positivi nell'alimentazione e nella vita quotidiana. Ecco perché abbiamo creato **Qnotes**: una piccola raccolta di appunti su questi e altri argomenti interessanti, per aggiungere alla vostra pausa una piacevole "nota" in più.  
**Per voi, gratuitamente, da Quality Group.**



www.metalil-lindberg.com

Stampata su carta CyclusOffset prodotta interamente con fibre riciclate post-consumer.

Tesi: Daniele Varelli Illustrazioni: Anna Lovecday-Brown

## IL CAFFÈ: SAI COSA TI GUSTI?

Il caffè è uno dei prodotti più richiesti nei distributori automatici in tutto il mondo. In Italia, dove questa bevanda è un rito e un mito, negli ultimi anni c'è stata una grande rivoluzione: dal vecchio "caffè della macchinetta", caldo e gradito ma un pò di serie B, all'attuale "caffè del bar senza andare al bar". Merito di un'evoluzione delle tecnologie e delle materie prime: la macinatura all'istante del caffè in grani, la sua trasformazione mediante un sistema sempre più evoluto e l'utilizzo di miscele sapientemente selezionate e tostate, permettono di gustare un caffè che non ha niente da invidiare a quello servito in molti locali tradizionali.

A proposito di tradizione, lo sapevate che intorno alla scoperta ed alla diffusione del caffè, nei secoli sono fiorite molte pittoresche leggende? Ad esempio, si tramanda che il pastore etiopico Kaldi, insospettito dall'improvvisa vivacità delle sue capre dopo che avevano brucato le bacche rosse di una pianta sconosciuta, le raccolse e le portò in un vicino convento di monaci. Questi, credendo che si trattasse di un maleficio, presero le bacche e le gettarono nel fuoco: ma di lì a poco le bacche emanarono un aroma delizioso e stimolante! Così i monaci scoprirono le virtù del caffè.

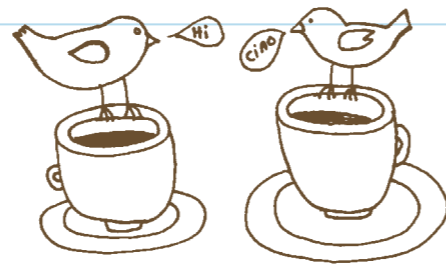
Come tutte le leggende, anche questa ha un fondo di verità. Infatti questa bevanda è effettivamente originaria dell'Etiopia, paese di cultura cristiana, e poi da lì si diffuse nel circostante mondo arabo, i cui abitanti ne divennero grandi consumatori. Attraverso l'Impero Ottomano, il caffè raggiunse Vienna e Venezia, dove vennero aperti i primi "caffè storici". Avventurieri ed esploratori piantarono semi e arbusti di caffè in Martinica, in Indonesia, in Giamaica e in altri paesi, contribuendo alla sua diffusione in tutta la fascia tropico-equatoriale.

### ALIMENTAZIONE

## la caffeina: il risveglio della natura

In Italia, il consumo medio pro-capite di caffè è di 6 Kg all'anno: un successo dovuto al gusto irresistibile di questa bevanda, ma anche alle sue note proprietà stimolanti. Esse derivano dalla caffeina, una sostanza naturale, contenuta non solo nel caffè, ma anche nel tè e nel cacao.

La caffeina aiuta a svegliarsi al mattino, a concentrarsi sul lavoro ed a riprendere energie durante una pausa. Questo perché agisce come un'antagonista dell'adrenosina, un'altra sostanza chimica che viene prodotta naturalmente dal nostro organismo, per regolare l'attività cerebrale e il ritmo sonno-veglia. Bloccando i recettori dell'adrenosina nel tessuto nervoso e nel cervello, potenzia le nostre capacità di affrontare un impegno fisico o mentale, riducendo la stanchezza. La caffeina ha altri effetti benefici: agisce infatti come un analgesico contro il mal di testa ed inoltre,



Le piante d'Arabica (Coffea Arabica) prosperano in terreni ricchi di minerali, specie quelli d'origine vulcanica, situati tra i 600 e i 2000 metri d'altezza. Il clima ideale deve aggirarsi tra i 15°C e 25°C.

La coltivazione di altre specie è stata introdotta dalla fine dell'Ottocento a seguito delle malattie che, in diverse regioni, colpirono e decimarono l'Arabica. Da allora si andarono scegliendo e selezionando altre specie, come la Coffea Robusta, con rami che si incurvano verso terra a forma d'ombrello. I suoi grani tondeggianti sono più piccoli, ma più ricchi di caffeina rispetto all'Arabica e, una volta torrefatti, risultano molto profumati.

La torrefazione è una lavorazione delicata che conferisce al chicco di caffè l'aroma, il gusto ed il colore tipici. Da sempre i torrefattori custodiscono con la massima riservatezza il "segreto" delle proprie miscele, frutto di una lunga esperienza per ottenere da ciascun tipo di caffè il migliore apporto al profumo, all'aroma, alla cremosità ed al gusto finale. Le migliori miscele per la Distribuzione Automatica hanno solitamente una base di Arabica del Brasile di alta qualità (Santos NY2) abbinati ad altre di provenienza africana, dai sentori fruttato e floreali, ed a buoni Robusta africani e indiani che ne incrementano il corpo e conferiscono la cremosità tanto desiderata.

Insomma, dietro alla vostra tazzina di caffè del distributore, c'è una grande storia ed una grandissima passione: ecco perché... è così buono!

Fonte: Accademia del Caffè BRISOT



secondo alcuni ricercatori, avrebbe un effetto protettivo contro lo sviluppo del diabete di tipo 2 ed aiuterebbe a mantenere la mente "sveglia" durante l'invecchiamento. L'importante però è non esagerare: la quantità di caffeina giornaliera per un adulto, non dovrebbe superare i 300mg, pari a 3-4 tazze da 150ml di caffè tostato macinato.

Fonte: European Food Information Council / www.eufic.org



### STILI DI VITA

## italiani più sportivi... ma troppo sedentari

Sembra proprio che in Italia ci siano sempre più sportivi... e non solo sulle gradinate dello stadio o davanti alla TV. I dati raccolti dall'ISTAT e diffusi dal CONI dicono infatti che dal 1997 al 2007, il totale della popolazione che pratica uno sport è aumentato di circa 1.500.000 persone.

Ai primi posti fra gli sport più "gettonati" ci sono il calcio, la ginnastica, il fitness ed il ballo, mentre si registra un calo degli sport invernali, del tennis e della pallavolo. Ma oltre alla crescita numerica, c'è un altro dato molto interessante: se in passato erano soprattutto i giovanissimi ed i giovani a fare sport in maniera continuativa, adesso la fascia più numerosa è quella dei quarantenni. Contemporaneamente, però, è aumentato anche il numero delle persone che dichiarano di non fare nessuno sport o attività fisica nel tempo libero, mentre è diminuita la quantità degli attivi "parziali", ovvero di chi non pratica sport, ma fa volentieri una passeggiata, un giro in bicicletta o una nuotata. Insomma ci dividiamo fra sportivi "puri" e sedentari "puri", con questi ultimi che continuano a rappresentare la maggioranza della popolazione (41%). Eppure bastano anche pochi minuti di attività fisica al giorno, per migliorare la vita: pensiamoci prima di accendere la TV!

Fonte: <http://www.coni.it/5451>

### ECO NEWS

## L'ACQUA: UN VALORE DA PROTEGGERE

**H<sub>2</sub>O, ovvero due atomi di idrogeno e uno di ossigeno: è la formula chimica dell'acqua, una risorsa indispensabile alla vita sul nostro pianeta, diffusissima in natura... ma niente affatto infinita. Infatti sui circa 1,4 miliardi di chilometri cubi di acqua presenti sulla Terra, solo il 2,5% è composto di acqua dolce. Inoltre di quest'ultima percentuale, il 69% circa è composto da ghiacciai e quindi non si può utilizzare per bere, per lavarsi, per l'agricoltura, per l'industria... in poche parole, per vivere!**

Secondo una recente ricerca dell'associazione Water Footprints of Nations ([www.waterfootprints.org](http://www.waterfootprints.org)), ogni italiano consuma in media 2.332.000 litri d'acqua all'anno, contro una media mondiale di 1.243.000 litri. Questa cifra comprende non solo l'acqua che esce dal rubinetto, ma anche la quantità molto maggiore che serve per produrre tutto quello che serve alla nostra vita quotidiana: dagli alimenti, ai beni di consumo, all'energia. Sprecare meno acqua si può, anzi si deve: ne guadagnerà l'ambiente naturale, attraverso un minore sfruttamento delle falde e dei bacini, e anche il nostro portafoglio. Le bollette dell'acqua stanno infatti aumentando in tutta



Italia, come emerge da un'indagine che si può leggere sul sito [www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it): la media nazionale nel 2008 è + 4,6% con una spesa per una famiglia di tre persone di 229 euro all'anno.

Ecco allora qualche consiglio per risparmiare acqua, senza rinunciare alla qualità della vita:

- Quando fate la lavatrice o la lavastoviglie, evitate i mezzi carichi e scegliete un ciclo economico.
- Se lavate i piatti a mano, raccogliete la giusta quantità d'acqua nel lavello e usate quella: risparmierete diverse migliaia di litri all'anno.
- Quando vi lavate le mani o i denti, non fate scorrere l'acqua del rubinetto inutilmente: anche in questo caso, il risparmio sarà sensibile.
- Ricordate che per fare il bagno nella vasca, occorrono circa 150 litri d'acqua, per una doccia circa 50 litri.
- Un'altra avvertenza, il 20% dei consumi domestici finisce nello scarico del WC: perciò non utilizzatelo in continuazione come un bidone della spazzatura, ogni volta che lo azionate se ne vanno ben 10 litri d'acqua.
- Inoltre controllate l'impianto idraulico: un rubinetto che sgocciola può corrispondere a uno spreco di 100 litri al giorno.