

Al dente 3



CORSO D'ITALIANO
TRASCRIZIONI VIDEO

Video 2

Adrenalina e svago

Attività fisica: ogni movimento del corpo che determina un incremento del dispendio energetico. E quindi comprende lo sport ma anche semplici attività come camminare, andare in bicicletta, ballare, salire le scale, giocare.

E a te, cosa viene in mente quando pensi all'attività fisica? Benessere. Svago. Emozioni. Impegno. Quali sensazioni cerchi nell'attività fisica?

Benessere ed equilibrio. Per te lo sport è soprattutto una questione di salute. Fai attività fisica perché ti fa sentire bene, ti alleni con moderazione e senza esagerare. Preferisci gli sport dolci, che ti mantengono in forma ma non ti stancano troppo. Bravo! Ma sei sicuro di non annoiarti un po'? Prova uno sport di squadra: fare attività fisica può essere anche divertente!

Adrenalina. Per te non vale la pena fare sport se non c'è qualche rischio. Ti piace sfidare te stesso e la fortuna praticando sport pericolosi e spettacolari, con performance che lasciano a bocca aperta gli spettatori. E naturalmente, riprendi tutto con la telecamera! Fai attenzione! Ricordati di non improvvisare e prova anche sport che sviluppano la muscolatura e la concentrazione.

Superamento. Per te lo sport è una cosa seria: ti piace superare i tuoi limiti e competere sia con gli altri che con te stesso. Ti alleni con costanza e impegno e ti senti soddisfatto solo quando raggiungi i tuoi obiettivi. Complimenti! Ma stai attento a non esagerare, e ricorda di rilassarti ogni tanto con un'attività più leggera.

Divertimento. Per te fare attività fisica significa divertirsi e socializzare. Preferisci sport da praticare in compagnia, con una leggera competizione e senza obiettivi, se non quello di stare insieme e, al massimo, vincere una partita. Benissimo! Ma qualche volta, prova qualcosa di più impegnativo: allenarsi con costanza può dare grandi soddisfazioni.

Video 3

Perpetua, la matita ecologica

Perpetua è ecologica: per produrre Perpetua nessun albero è stato abbattuto. Scrivi rispettando il pianeta, i piccoli gesti fanno la differenza. Perpetua è tecnologica: è fatta per l'80% di grafite recuperata. Non sporca le mani e se cade non si rompe. Perpetua è creativa: ha un lato piatto che non la fa rotolare via. La sua gomma è colorata con ingredienti naturali e nessuna colla e vernice è utilizzata per la sua realizzazione. Perpetua, prima non c'era!

Video 4

Tu ci credi?

- No, no, e no! Ti dico che non era rigore!
- Ma come, l'abbiamo visto tutti! E dai!
- Ma te lo ripeto, non era rigore! Elisa, scusa, tu la partita l'hai vista? Elisa? Ci sei?
- Ah, scusate! Che strano...
- Cosa, che strano?
- È che... per un momento ho avuto l'impressione... che questa conversazione l'ho già sentita.
- E certo, Matteo ripete sempre le stesse cose!
- Ma no! È una sensazione più forte, è come se...
- Ah, è un déjà vu: la sensazione improvvisa di aver già vissuto una situazione.
- Sì, esattamente. La sensazione di aver già vissuto qualcosa che però ancora non è successo.
- Ti spiego: sono i ricordi di una vita precedente. Ognuno di noi ha vissuto tante vite oltre a questa e a volte ci capita di ricordarne un po'.
- Ossia, vuoi dire che in una delle mie vite precedenti io già ero seduta qui ad ascoltare voi che parlavate di calcio... andiamo bene!
- Ma per piacere, ma quali vite precedenti! È un fenomeno neurologico ed ha una spiegazione scientifica.
- E quale sarebbe, questa spiegazione?
- Beh, ci sono diverse teorie. Alcuni scienziati sostengono che il déjà vu sia dovuto alla differenza di velocità tra la parte cosciente e quella incosciente del nostro cervello.
- Cioè?
- Cioè arriva uno stimolo & per esempio un suono, un odore, nella parte incosciente del nostro cervello che lo memorizza immediatamente. E poi, questo stimolo arriva poi alla parte cosciente del nostro cervello. Quindi tu hai la sensazione di

aver vissuto precedentemente questa situazione perché è arrivato prima nella parte incosciente del tuo cervello.

- Mah, sarà. Comunque ci sarebbe anche un'altra spiegazione, quella degli universi paralleli. L'altro giorno leggevo su Internet...
- Sì, va beh, su Internet!
- Guarda che quella degli universi paralleli è una teoria scientifica, proprio come piace a te.
- Insomma, questi universi paralleli? Cosa succede?
- Ti spiego: ci sono tanti universi simili ma non uguali al nostro. E ci sono tante versioni di te, di me, di Matteo. Ogni tanto questi universi si toccano ed ecco il déjà vu: sono ricordi di un'altra versione di te.
- Antonio, ma queste non sono teorie confermate!
- E va beh, ragazzi, un po' di apertura mentale, però! D'altronde, di cose inspiegabili ne succedono spesso!
- Beh, forse ne succedono a te.
- A me e ad altri. Pensa che spesso mi capita di sognare cose che poi accadono veramente.
- Mmm, ma sai che è successo pure a me?
- Vedi?
- Che cosa hai sognato?
- Io ho sognato che cambiavo città e andavo ad abitare in una casa nuova. E... effettivamente, tre mesi dopo mi sono trasferita.
- Un tipico esempio di sogno premonitore. Sai che ci sono persone che hanno dei sogni premonitori e sognano cose di importanza mondiale, come catastrofi, terremoti... sai perché? Perché hanno della capacità extrasensoriali fuori dal comune.
- Wow!
- Matteo, sei il solito scettico! Vuoi dire che queste cose non accadono?
- Ma certo che accadono, ma sono fenomeni scientifici! Nel caso dei sogni premonitori: noi durante il giorno abbiamo tante esperienze che il nostro cervello immagazzina e poi di notte le rielabora. E quindi i sogni nascono da lì: sono una creazione, un fenomeno della nostra mente.
- Perciò vuoi dire che io già nella mia mente avevo presenti degli elementi che mi avrebbero poi fatto capire che questo sarebbe successo?
- Esatto!
- Effettivamente, ora che mi fai pensare... io già sapevo che la mia ditta avrebbe aperto un'altra sede in quella città!
- Ecco! Ti sei convinto?
- Mah, può anche essere...
- Vedi, ci sono dei fenomeni apparentemente inspiegabili che però la scienza può spiegare,

eccome! E poi ci sono altri fenomeni, tipo i fantasmi, la telepatia, la telecinesi & queste cose qui, che semplicemente non esistono!

- Cos'è?
- Un poltergeist.
- Cosa?
- Un poltergeist, un fenomeno di telecinesi. O... la presenza di uno spirito.
- Uno spirito?
- Non ti far influenzare, tanto queste cose non esistono!

Video 5

Cucinare con gli avanzi

Cari amici, come sapete voi sono un amante della cucina italiana. Ci sono tante ricette fatte con gli avanzi, come la panzanella toscana, la frittata di pasta... Ma oggi invece facciamo una cosa molto più facile: la torta di pane. Vediamo insieme gli ingredienti.

Pane, uova, latte, parmigiano, formaggio, pomodori, prosciutto cotto. Poi, i condimenti: sale, pepe, origano, l'olio d'oliva. Adesso vediamo come si prepara.

Ecco, visto che facile? Potete fare anche con altri ingredienti, quello che c'è nel frigo, ad esempio mortadella, mozzarella... Buonissimo!

Video 6

Lavorare contenti

Mediamente, nella vita, passiamo 27 anni a dormire, 2 a lavarci, 1 a fare la spesa, 7 nel traffico, 4 a cucinare e 8 anni e mezzo a lavorare. La qualità della vita sul lavoro, quindi, è molto importante. Come migliorarla? Con i programmi di welfare aziendale.

- La mia azienda ha attivato un programma di promozione della corretta alimentazione. Di solito al lavoro si pranza con un panino, un tramezzino... si beve poco, o addirittura si finisce per pranzare davanti al computer. Ma grazie al programma di welfare della mia azienda abbiamo distributori di acqua e di snack sani in tutti gli ambienti e abbiamo addirittura una cucina dove possiamo cucinare qualcosa di veloce, conservare i cibi e pranzare addirittura in compagnia. Questa sì che è una pausa pranzo!

- [Hasta luego... nos vemos pronto] Sto facendo un corso di spagnolo, qui, al lavoro! Sì, fa parte di un programma di formazione offerto dalla mia azienda. E... possiamo imparare le lingue o acquisire altre competenze, come per esempio programmi del computer. E in modo completamente gratuito e durante l'orario di lavoro! Sono competenze utili all'azienda ma anche a noi dipendenti perché possono aiutarci a crescere professionalmente o a fare carriera.
- E adesso, un'oretta di palestra! Prima non riuscivo mai a fare sport, non avevo proprio il tempo. Per andare in palestra dovevo prendere la macchina e farmi un'ora nel traffico. Adesso abbiamo una palestra aziendale: è piccola, però c'è tutto ciò che serve. Posso andarci in pausa pranzo, la sera dopo il lavoro o la mattina, se arrivo prima. È tutta un'altra vita!
- Ho avuto una bambina sei mesi fa e tornare al lavoro mi preoccupava un po': come fare, come organizzarsi? Per fortuna che la mia azienda ha un buon programma che permette di conciliare maternità e lavoro. Per prima cosa, posso usufruire di orari flessibili: per esempio posso ridurre la pausa pranzo ed uscire prima dal lavoro. E poi c'è una convenzione con un asilo nido proprio qui sotto a due passi. Non so come avrei fatto senza!
- Sì, sono a casa. Ma sto lavorando, eh! Il programma di smart working della mia azienda mi permette di lavorare da casa e mi fornisce tutti gli strumenti necessari: computer, connessione Internet, telefono... Non contano le ore lavorate, ma gli obiettivi raggiunti. Il vantaggio per me? Posso gestire i miei orari, non faccio più il pendolare e risparmio tantissimo tempo. Insomma, vita privata e lavoro sono molto più bilanciati.
- Grazie al programma salute della mia azienda, quando devo fare una visita medica posso prendere dei permessi extra, senza dover ricorrere alle ferie. E poi, è anche molto meno costoso, perché abbiamo delle convenzioni con diversi studi specialistici, con il dentista, l'oculista... e non solo per me, anche per tutta la mia famiglia!

Video 7

Marco Polo

Marco Polo è uno dei più grandi viaggiatori di tutti i tempi e uno dei primi europei ad aver raccontato usi e costumi dei paesi d'Oriente. Nacque a Venezia nel 1254, in una famiglia di ricchi mercanti che avevano

interessi in Oriente, in particolare nel nord della Cina, che allora faceva parte dell'Impero mongolo, governato dal Gran Khan. Il padre di Marco e suo zio erano già stati in Oriente e, nel 1271, fecero un altro viaggio per portare una lettera di papa Gregorio X indirizzata proprio al Gran Khan. In questa occasione, anche se Marco aveva solo diciassette anni, il giovane Polo partecipò al grande viaggio. I Polo partirono dalla Turchia, attraversarono tutta l'Asia e arrivarono nel 1274 a Khanbaliq, l'attuale Pechino. Il viaggio durò ben tre anni. Fu un viaggio molto faticoso e pieno di pericoli, ma anche molto avventuroso e Marco ebbe la possibilità di passare per luoghi in cui pochi europei erano passati prima, ad esempio le montagne del Pamir o il deserto del Gobi. Marco era molto intelligente e molto curioso e osservò con grandissima attenzione tutte le regioni, le città e i luoghi che attraversarono durante questi tre anni. Luoghi che appunto erano sconosciuti agli europei in quell'epoca. Una volta arrivato a Khanbaliq, Marco imparò la lingua e la cultura del posto senza problemi e si integrò molto velocemente alla corte del Khan. Il Khan ne rimase molto colpito e infatti lo volle con sé prima come consigliere e poi come ambasciatore, e arrivò anche ad affidargli delle missioni delicate in quel periodo. Marco rimase in Cina al servizio del Gran Khan per ben diciassette anni, fino al 1292. Il viaggio di ritorno non fu per terra ma fu per mare e Marco tornò a Venezia nel 1295. Nel 1298, durante la guerra tra Genova e Venezia, Marco venne fatto prigioniero e trascorse un anno in una prigione genovese. Qui, raccontò tutto quello che aveva visto e aveva vissuto durante i suoi anni in Oriente al suo compagno di cella, Rustichello da Pisa, che trascrisse tutte le avventure di Marco. Nacque così, *Il Milione*, il più famoso libro di viaggio. Racconti di battaglie, di missioni diplomatiche, di viaggi, ma anche incontri con animali fantastici come unicorni, draghi, uomini con la testa di cane. *Il Milione* è sicuramente un libro fantastico del viaggio, ma è anche ricco di tantissime osservazioni acute e intelligenti. Proprio perché Marco osservava in questa maniera il mondo che lo circondava. La sua lettura, quasi duecento anni dopo, ispirerà un altro grandissimo viaggiatore: Cristoforo Colombo. Nel 1299, Marco venne finalmente liberato, finita la guerra con Genova, e tornò a Venezia. Qui si sposò ed ebbe tre figli. Incredibilmente, dopo una vita di viaggi e di avventure, Marco morì tranquillamente nel suo letto a quasi settant'anni, nel 1324.

Video 8

Itinerari umbri

- Ciao!
- Ah, ciao! Ti ho ordinato un tè, ti va bene?
- Benissimo! Allora, hai delle proposte interessanti per il viaggio?
- Ah, sì, ho preparato un viaggio fichissimo! Saranno tre giorni indimenticabili, vedrai!
- Bene. Perché anch'io ho delle proposte, volevo vedere delle bellezze artistiche...
- Ah... sì, sì, certamente... comunque, prima tappa io, quello che ho scelto è Perugia.
- Bene, Perugia mi sembra ottimo: ci sono delle bellezze rinascimentali e artistiche eccezionali.
- Sì, certo, c'è tutto questo, ma soprattutto a Perugia c'è la Casa del cioccolato!
- La Casa del cioccolato?
- Sì, la Casa del cioccolato! Non solo uno stabilimento dove si produce cioccolato, dove puoi fare una visita guidata, ma anche... puoi fare degustazioni, e di cioccolato!
- Sì, va beh, diciamo che non era proprio insomma la mia priorità... eh... a Perugia, sai, c'è la Galleria Nazionale dell'Umbria, c'è la Chiesa di San Lorenzo, delle cose, insomma, che vale la pena che visitiamo.
- Certo, ma tanto Perugia è piccolina e in una giornata si può fare tutto.
- Ah, va bene. Se si può fare tutto allora mi sembra ottimo.
- Seconda tappa: ho scelto, per il giorno dopo, Assisi.
- Assisi, benissimo. Mi piace molto perché poi ci sono gli affreschi di Giotto, ora sono stati restaurati e saranno ancora più belli. Ma poi ci sono tantissime altre bellezze, le mura medievali, ad esempio.
- Certo, sicuramente. Ma, soprattutto, ci sono tante attività di degustazione.
- Vuoi ancora degustare?
- Sì, certamente! E io avrei scelto una degustazione di vini e formaggi. Guarda per esempio qua il programma: dice: una gustosa esperienza dedicata a chi è interessato ad assaggiare i più particolari abbinamenti di vino secco e dolce con i più strani formaggi e salse. È meraviglioso!
- È tutto buonissimo e bellissimo. Però, ecco, torna un attimo indietro. Clicca lì. Oh, bene. Degustazione e visita in un castello del XIII secolo.
- Sì, mi sembra perfetto. E allora se abbiamo magari un po' più di tempo invece di fare una semplice degustazione possiamo rimanere a mangiare. Tanto da qualche parte dobbiamo fermarci, no?
- Senza dubbio.
- Terza tappa...
- Spoleto!
- Mah, io veramente avevo pensato a Spello, la città dell'olio.
- No, guarda, molto meglio Spoleto. Ci sono delle bellezze artistiche eccezionali: il teatro romano, l'acquedotto romano-longobardo, il Duomo, gli affreschi di Perugino.
- Ah, Spoleto, hai detto. Ma sì, ma a Spoleto c'è pure il tartufo!
- Non ti preoccupare, che mangeremo!
- Ah, sicuramente io mangiare non me lo faccio mancare!
- Bene. Allora io direi che abbiamo il programma praticamente pronto: Perugia, Assisi e Spoleto. Ora bisogna solo scegliere dove andare a dormire.
- Ah, sì... per andare a dormire...
- Io avevo pensato ad un monastero.
- Un monastero? Ma un monastero vuol dire delle celle fredde, letti scomodi... e non c'è neanche l'acqua corrente!
- No, un monastero vuol dire essere lontani dalla città, lontani dal rumore, nel silenzio... in un'atmosfera spirituale.
- Scusa, tipo questo? Ma a me più che un monastero spirituale sembra un hotel di lusso di cinque stelle!
- Io sinceramente avevo pensato a qualcosa di diverso. Ma lasciami guardare un attimo... ecco, per esempio, questo.
- Ma questo è ancora peggio. Nel Medioevo non c'erano delle spa!
- Mah, sai, insomma, forse... non è quello che cercavo io. Adesso con tutti questi turisti... Ma sicuramente in Umbria si può trovare qualcosa in cui siamo lontani dalla città, nel silenzio.
- Guarda, io invece avevo pensato a questo, cosa ti sembra?
- L'albergo del cioccolato?
- Sì!
- Beh, sicuramente tu vorrai fare la Choco-Cola-zione.
- Esattamente, che meraviglia! E poi sembra che ci sia pure l'opzione salata.
- Va bene. Allora, a Perugia dormiamo lì, e poi cerchiamo un bel monastero.

Video 9

Dal libro allo schermo

- Benvenuti a Libri e Libri, la rubrica dedicata a chi ama la lettura. L'argomento di oggi è un argomento che appassiona tutti: che cosa succede ai nostri romanzi preferiti quando diventano dei film. E ne parliamo appunto questa sera con Chiara Morelli, esperta di cinema. Buona sera Chiara.
- Buona sera. Eh sì, effettivamente il tema dei film tratti da libri è sempre molto dibattuto. Ci sono persone a cui piace vedere al cinema una storia che hanno letto e chi invece preferisce solo la lettura perché dà più spazio all'immaginazione, no?
- Sì, c'è sempre chi dice: ho visto il film, ma meglio il libro. No?
- Sì, è vero! Ma questo naturalmente va valutato di caso in caso. Ci sono dei film veramente belli tratti da racconti e romanzi.
- Ecco. Infatti noi oggi vogliamo proporre una classifica di cinque romanzi imperdibili dai quali sono stati tratti dei film altrettanto belli. Vediamola insieme. Al quinto posto troviamo *Almost blue*, di Carlo Lucarelli. Carlo Lucarelli è un maestro delle suspense italiana e con questo libro ci racconta una storia molto noir, no? Piena di omicidi, di indagini della polizia. Hai letto il libro, Chiara?
- Sì. Sì sì l'ho letto e mi è piaciuto moltissimo: è un libro che ti lascia con il fiato sospeso fino all'ultima pagina.
- E il film?
- Mi è piaciuto anche il film. Sì, perché rende perfettamente il senso di tensione e di angoscia del libro. Da questo punto di vista è molto fedele all'atmosfera del romanzo.
- Bene, lo mettiamo, quindi, nella lista dei film da vedere. Ma passiamo ora al quarto posto. *Non ti muovere*, di Margaret Mazzantini. Questa è una storia di amore e di passione, ma anche molto drammatica, vero? Perché si svolge mentre la figlia del protagonista si trova in ospedale in gravissime condizioni.
- Sì, sì, è una storia molto coinvolgente. E questo secondo me è un caso in cui il film è bello quanto il libro. Ha una bellissima colonna sonora, gli attori sono bravissimi e infatti è un film che ha avuto moltissimo successo.
- Scopriamo ora il terzo posto. *Romanzo criminale*, di Giancarlo De Cataldo. Questo è un racconto ispirato da una storia vera, la storia della banda della Magliana, no? Una banda criminale nella Roma degli anni Settanta. Ecco, gli elementi principali di questo libro sono omicidi, rapimenti, traffico di droga... e ovviamente anche l'investigazione della polizia. Veramente un bel libro.
- Sì, anche il film è molto ben fatto. Ci sono degli ottimi attori: Stefano Accorsi, Kim Rossi Stuart, e ottima anche la regia di Michele Placido. E poi ha una bellissima colonna sonora che riproduce molto bene l'atmosfera dell'epoca.
- E al secondo posto troviamo, invece: *Io non ho paura*, di Niccolò Ammaniti. Davvero una bella storia: si parla di amicizia, di fiducia, di rapporti famigliari. E poi non manca la tensione verso la fine anche con, appunto, una sorpresa, no? Ci puoi dire qualcosa su questo film? · Sì, beh, il film è stato diretto da Salvatores, che è uno dei migliori registi italiani, e sicuramente non delude chi ha amato il libro. E... la storia è raccontata molto bene, con molta intensità e poi ci sono delle immagini meravigliose, dei paesaggi bellissimi... insomma, è un film che colpisce molto anche per la fotografia.
- E siamo arrivati, invece, al primo posto, ora. Tu, Chiara, hai qualche idea di quale potrebbe essere il libro che può occupare questo posto?
- Beh, ce ne sarebbero molti, no?
- Ti do qualche indizio, allora. È un libro che è stato tradotto in più di quaranta lingue, è l'autore italiano più conosciuto all'estero, l'ambientazione è storica e ci sono molti omicidi misteriosi.
- Mmm... in un monastero e tutto ambientato nel Medioevo?
- Mi sa che hai capito. Vediamolo anche noi. *Il nome della rosa*, di Umberto Eco. Non poteva mancare in questa classifica! Una trama appassionante di investigazione, mistero e... non è bella solo la storia, ma anche la magnifica ricostruzione del Medioevo.
- Sono assolutamente d'accordo. Devo dire che il libro propone molti temi, mentre il film si concentra solo sull'investigazione. Quindi, diciamo che sotto questo punto di vista non è molto fedele al libro. Ma è comunque veramente ben fatto.
- Consigliaresti il film, quindi?
- Sì, sì, assolutamente. Soprattutto per le ambientazioni: il monastero, la libreria... riproducono perfettamente le atmosfere del libro.
- Benissimo. Grazie per essere stata qui con noi, Chiara.
- Grazie a voi.
- E ora tocca a voi, cari amici! Scriveteci e fateci sapere qual è la vostra classifica di libri che poi sono diventati film. A presto!