

Cuore e Amore

Nel periodo dell'anno per eccellenza dedicato all'amore e al cuore proponiamo la lettura dell'albo illustrato uscito per la casa editrice Nomos bambini nel 2024: **'Un cuore, storia, scienza e tanto amore'** dell'illustratrice spagnola Noemí Fabra. Scorrendo l'indice del libro, vediamo che in questo albo il cuore sarà esaminato da molti punti di vista: *la scienza del cuore, cuore animale, mille e una storia sul cuore, la geometria del cuore, un contenitore di emozione, battito e musica*. Scopriamo ad esempio che la collocazione del cuore al centro del torace non è casuale. È l'epicentro di tutto il sistema circolatorio. Il cuore umano si trova tra i polmoni e è racchiuso in una sorta di sacca, il pericardio, composto da due strati, separati tra loro da un liquido che gli impedisce di fare attrito mentre batte, una sorta di ammortizzatore. Il cuore si differenzia in rapporto all'età, alle dimensioni e al peso della persona. Batte più di 100.000 volte al giorno! Nella pancia della mamma quando è in attesa si forma nell'embrione a partire dal sedicesimo giorno del concepimento (alcune informazioni di fisiologia non possono mancare!).

Attraverso le magnifiche illustrazioni viaggiamo all'interno dell'organo. A pagina 14 conosciamo cosa gli "piace". *Secoli di ricerca ci hanno permesso di scoprire i principali alleati di un cuore sano, aiutandoci a evitare i problemi cardiaci*. Mangiare bene seguendo le linee della dieta mediterranea: olio di oliva, legumi e verdure, pane e cereali raffinati, frutta, frutta secca, pesce e carne bianca. Se associamo alla dieta l'esercizio fisico, la risata (ridere abbassa lo stress!) e del buon sonno abbiamo la "ricetta" per una buona salute cardiovascolare. Nel secondo capitolo si parla dei differenti cuori nel mondo animale. Alcuni non ne hanno, altri più di tre. Ma in ogni specie di questo regno il cuore si adatta perfettamente a ciascuna. Leggiamo inoltre che alcuni animali hanno un sistema cardiocircolatorio chiuso. Troviamo la spiegazione di questi sistemi a pagina 19 del libro. Il terzo capitolo parla del cuore da un punto di vista storico culturale. *Il cuore è sempre stato molto presente in ogni cultura della storia dalle prime pitture rupestri presenti in una grotta delle Asturie in Spagna*. Numerosi sono i riferimenti alle culture del mondo: da quella giudaico-cristiana agli antichi aztechi, fino agli indù e alla tradizione cinese. Per la medicina cinese è l'imperatore e rappresenta la coscienza e la saggezza. Il cuore con tutti i sentimenti che sprigiona lo ritroviamo nella cultura araba, in particolare nel sufismo: l'amore spirituale risiede nel cuore. L'albo analizza la figura geometrica che rappresenta questo organo. La sagoma è una V costituita dai due lobi che si intersecano con altri riferimenti storici. La forma del cuore come simbolo dell'amore idealizzato si diffuse grazie ai biglietti scambiati a San Valentino nel periodo vittoriano. Prendevano ispirazione dall'amor cortese e a partire dal 1900, con la produzione industriale in larga scala, divennero molto popolari. Sui biglietti era



disegnata l'immagine di Cupido che scoccava la freccia. Secondo la mitologia greca aveva due frecce: una d'oro con piume di colomba che concedeva l'amore e l'altra di piombo con piume di gufo che favoriva solo odio o indifferenza.

E infine si parla del Santo per eccellenza degli innamorati che è anche il patrono di Terni: San Valentino. A pagina 34 possiamo leggere la storia legata al Santo e la sua leggenda. Poi ancora, si parla dei grandi amori della storia a partire da Marco Antonio e Cleopatra. E anche di come un cuore si "spezza" con i più famosi cuori infranti della storia. Infine *Boom-boom, boom-boom, boom-boo*. Se ci copriamo bene le orecchie, sentiamo comunque il cuore che batte. Che dire è il suono della vita, sin dal grembo materno! Tante altre pagine da leggere per scoprire degli aneddoti veramente curiosi. Il libro lo trovi in **sala Tweenager** tra i libri divulgativi alla collocazione **R.612.17.FAB.1**



Non possiamo concludere senza cucinare una prelibatezza per tutti i cuori: grandi e piccini, pieni di amore o affranti, Cucinanti in erba o semplici golosi!

Allacciamo il grembiule per preparare i **cuori golosi**. Ingredienti per due persone: 8 o più fragole, 70 g di cioccolato fondente o di altro tipo, alcuni stecchi in legno (quelli per spiedini), un coltello (a uso del *Sous Chef*). L'aiutante deve tritare il cioccolato fondente e lo deve far sciogliere a bagnomaria. Laviamo e asciughiamo le

fragole, togliamo il picciolo (il ciuffo verde) e tagliamole a metà. Con un coltello affilato ritagliamo un triangolino, come nella foto, per ottenere una forma di cuore più accentuata (entrambe le operazioni sono a cura del *Sous Chef*). Infilziamo le fragole con gli stecchi di legno divisi a metà, immergiamole nel cioccolato fuso e disponiamole sopra un foglio di carta forno a raffreddare. Quando il cioccolato si raffredda e solidifica (nel caso di eccessivo caldo nell'ambiente, vi consiglio di metterle in frigorifero), i cuori golosi saranno pronti.



Un consiglio: non prendete fragole troppo piccine altrimenti quando sono tagliate a metà sarà difficile infilarle. In tal caso, dovete togliere il picciolo e utilizzarle intere, sistemando lo stecco nella punta della fragola. Ricetta semplice, non come le cose complesse del cuore.

Letture golose a tutti gli innamorati! MRC

