

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

Casa Anziani, 7742 Poschiavo
Serena Bonetti, Mario Costa, Roberta Zanolari
Questo numero è curato da Roberta Zanolari

EDITORIALE

Una mattina...



Aria di primavera

Una mattina mi sono svegliata con la "luna" per traverso; non avevo voglia di alzarmi né di stare a letto e poi avevo dormito male! Per un momento ho avuto la sensazione di star per iniziare una giornata lunga, triste e noiosa. Poi invece, assaporando con calma il caffè, la tensione si è allentata e le previsioni nere sono sparite. Constatando la mia poca predisposizione al lavoro ho pensato che mi avrebbe fatto bene una giornata di "libertà". Dopo aver assolto le necessità della mia persona e della casa, ho preparato il sacco di montagna, quello piccolo e non ingombrante, dove trovano posto due mele, una barretta, la bottiglietta del tè caldo e la giacca impermeabile. L'acqua fresca la troverò nelle nostre belle fontane sul percorso! Ho controllato il cellulare... carico. Ho salutato mio marito, afferrato i bastoni e con al collo la mia inseparabile macchina fotografica sono uscita affidandomi all'intuizione del momento. Di sicuro se avessi lasciato fare ai miei piedi mi sarei diretta nella solita direzione, quella "tradizionale". Ma ho deciso per una giornata diversa, quindi scelgo un altro percorso. Con il passo meno frettoloso del solito e guardando con più attenzione le persone che incrocio e che mi sorpassano (fatto un po' insolito) mi rendo conto che tranne per quelli che conosco, per altri non esisto, conseguenza delle generazioni che cambiano. Camminando per una volta senza un programma mi sento una turista in cerca di novità e osservo tante piccole o grandi cose che ci sono un po' ovunque nel nostro paese. Mi sono trovata sulla via da "Colögn" che mi è sembrata più ripida di come la ricordavo. Cammino, cammino e spesso trovo motivi per uno scatto. Non sono stanca, ma per poter guardare meglio e gustare l'insieme mi siedo. Osservo la rinascita della natura; il tenero verde

dei boschi, la terra marrone dei campi, i colori gialli, bianchi, lilla, rosa, rossi dei fiori che fanno capolino nell'erba fresca e qua e là invadono muri e sassi, le bianche vette innevate e il blu intenso del cielo... tutto sembra dipinto di fresco. Improvvisamente mi ritornano in mente le spiegazioni di Suor Rosvita ai tempi di scuola: - La primavera è vista come la stagione della natura, del rifiorimento e delle rinascite. - Mi piace osservare il sole che scende, fantasticare e sognare, osservare i cambiamenti dei colori e i bizzarri disegni che le ombre allungate tracciano sul terreno. A poco a poco la mia fantasia, aiutata dai movimenti delle nuvole in cielo, mi porta ad apprezzare intensamente questa rinascita e ad immaginare un mondo migliore in quella luce cristallina che avvolge tutto il paesaggio dove la primavera procede nella sua danza.

Mi sono alzata dalla panchina e ho proseguito la mia giornata di "libertà".
Roberta Zanolari

Questa edizione
di ORIZZONTI
è stata sostenuta
finanziariamente
da
**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

ATTUALITÀ

Storia vera

Accadde in fondo alla nostra valle, nell'amenissimo paesello degli Angeli Custodi. La protagonista di questa bella storia è la "nostra zia Margherita". È una ottantacinquenne esile, carica di dolorini e una litania di mali; però la vista, l'udito, i riflessi e il coraggio sono ancora ottimi.

Una mattina presto, tolto il pastone per le sue fanciulle (le galline), si presta a scendere nel pollaio e comincia il ritornello quotidiano: - Pina... pina... pi...pi...pina - niente, nessuna risposta, nessun rumore, ma dove sono ste coccodé? Pina... pina... pi... pi... e controlla l'orario. Strano non mi corrono incontro! -

Un attimo e sotto un cespuglio scorge un movimento insolito: penne e peli; non sa subito definire cosa sia successo. S'avvicina guardando e ... all'istante un grosso uccello si alza, lasciando cadere al suolo un pezzo di gallina! Con i riflessi di una ventenne Margherita allunga il braccio e con forza riesce ad afferrare una zampa del volatile. - Porca bestiacca! - e con energia sbatte l'uccello a terra e sempre stringendo bene le zampe e a pedate cerca di renderlo innocuo. Ma che becco e che zampe... e che artigli! - Tranquillo non ti mollo e ti garantisco che pagherai le mie galline! - Chiama aiuto, ma invano. Nessuno arriva. Sempre con l'uccello stretto nella mano, che ha la testa rivolta in basso, entra in casa, corre nel fienile, cerca, cerca e trova uno scatolone. - L'infilo? Ma poi come lo chiudo? - pensa e riflette. Sempre stringendo, sudando e tenendo la bestia a testa in giù, nota un grosso asse che potrebbe servire per coperchio. Tira vicino lo scatolone con una mano sola perché l'altra è occupata a tenere stretto il volatile e, faticosamente, riesce ad infilare la preda. - Crepa, crepa... galline non ne mangerai più! - Trova anche alcuni mattoni da mettere sopra l'asse. Contenta della trovata si siede, asciuga il sudore e si compiace per l'impresa riuscita considerando i suoi ottantacinque anni. - E adesso? - Si guarda in giro e vede in un angolo la scure e il ceppo di legno che dovranno completare l'opera. Arriva finalmente una vicina. Che fare? - Si potrebbe chiamare il Giustino... ma nooo, penso sia meglio chiamare il guardiacaccia. È un bel uccello. Hai notato che piume? E che colori! I guardiacaccia sono patiti delle bestie. Forse si potrebbe imbalsamarla. E sicuramente ti darà una bella ricompensa. Tenta, dai prova a telefonare e vedrai che sarai ripagata per la tua audacia! -

Ed ecco che arriva il nostro brav'uomo. Guarda e ammira tra la fessura ed esclama: - Oh che bello, che meraviglia, è un'astore! L'abbiamo reintrodotta assieme ad altre pochi anni fa. Erano in via d'estinzione. Sono protette e la devo liberare. -



- Ma nooo, vorrà dire che potrà ritornare a spaventare e rubare altre galline! Mi faccia il favore a tagliarle la testa. Sul ceppo di legno c'è la scure pronta e finita sarà la storia! -
- Signora, faccia attenzione a quello che dice. Non ripeta la sua intenzione. Potrebbe incorrere in una grossa multa o forse anche in prigione! -

La povera Margherita si fa piccola, piccola, si piega ancora di più, quasi a cadere e sospira: - Che vergogna, oh che vergogna! Prima il lupo, poi l'orso, poi l'uccellaccio, poi cosa ancora?! Tutte le bestie sono protette! E noi alleviamo le galline per darle loro in pasto! Proprio non ci capisco più niente, non c'è più religione a questo mondo! -

Fides

SOMMARIO

Editoriale

Una mattina 9

Attualità

Storia vera 9

Intervista

Peter Jörger 10

Curiosità

Grembiule della nonna 10

Attività

Made in China 11

Ricetta

Omelette alla viennese 11

Riflessione

Il pescatore 11

Pensiero

Ricordando Esther 12

Attualità

La Pro Senectute festeggia 100 anni 12

Poesia

Grazie nonni 12

Sapere di una volta

Astuzie della nonna 12

INTERVISTA

Peter Jörger

(n.d.r.) Per il loro aspetto e per il loro carattere alcuni individui si distinguono da tutti gli altri. Peter Jörger, classe 1930, è proprio una di queste persone. I suoi racconti hanno quasi sempre una punta di umorismo e sono accompagnati da un mezzo sorriso. Seduta di fronte a lui al tavolo della sua cucina luminosa e molto spaziosa, la nostra conversazione si fa molto animata e con entusiasmo Peter inizia a sfogliare i suoi ricordi.

Come trascorri la tua giornata?

Alla nostra età non abbiamo più molte responsabilità. Il tempo trascorre veloce e il ricordare diventa quasi una necessità. Ricordare il passato è importante per la nostra memoria e torna a beneficio delle giovani generazioni che non l'hanno vissuto in prima persona.

Quali momenti del "tempo che fu" sono sempre presenti?

Ho accumulato tanti momenti belli nella vita; quando ho conosciuto mia moglie, la nascita dei miei figli, la compagnia del mio cane, il lavoro molto diversificato, tante amicizie e la pittura.

Dove hai conosciuto tua moglie?

Angela viene da Milano. Nel 1946, dopo l'ultima guerra, è entrata in Svizzera tramite la Croce Rossa, accolta da una famiglia poschiavina. Quest'anno, in primavera siamo sposati da 60 anni.

Quanti figli avete?

Abbiamo due ragazzi e una ragazza. Come è giusto secondo la legge della vita, loro sono adulti ormai. Due vivono fuori valle e l'altro in valle. Ci hanno regalato sette nipoti e siamo molto fieri di loro. È sempre bello quando arrivano a farci visita. Allora i ricordi di quando erano bimbi si susseguono fra risate e aneddoti vari.

Il cane, tuo amico e compagno di lavoro. Eri istruttore cinofilo?

Istruire e curare i cani da guardia era una mia grande passione. Baldo, l'ultimo che abbiamo avuto era... perfetto. Giocava e correva con i ragazzi, ma sul lavoro era attento e sempre pronto.

Guardia da confine era la tua professione?

Ho lavorato per la Confederazione Svizzera come guardia quarant'anni. I primi anni a Castasegna, poi a Campocologno, dove giornalmente erano attive venti guardie. La professione era interessante. Ho vissuto molto bene tutto il tempo del contrabbando. Spesso ero fuori casa, giorno e notte. Situazione questa, che ha provocato alcuni disagi e un po' di sofferenza alla mia famiglia.

Ora al confine di Campocologno sono presenti meno guardie. Perché negli anni '60 erano così tante?

La Val Poschiavo e la Valtellina sono terre di confine, quindi erano terre di contrabbando. Per questo il lavoro più grande consisteva nel servizio esterno. Si controllavano i boschi e si saliva in montagna. L'aspetto geografico della valle era molto impegnativo. Campocologno, come posto principale, comandava anche il posto di guardie del confine di



Ronda di notte

Lughina e Remita gestiti da guardie celibi. Si passava dal colle di Salarsa al passo del Meden al lago del Matt. Oltre questi, saltuariamente venivano eseguiti controlli nella zona di Ur e Canfinale. Questo per il lato destro della valle. Al lato sinistro, oltre Viano, il servizio di controllo si estendeva fino a S.Romerio e oltre la Val Trivisina. Poi su, su al passo Portone.

Quante erano le ore di lavoro?

Il lavoro in montagna era lungo; dalle otto alle dodici ore al giorno. Naturalmente si andava a piedi. Ogni guardia camminava sola e cercava sempre d'instaurare un rapporto di fiducia con i contrabbandieri. Io avevo la fortuna e una certa garanzia di avere il cane al mio fianco. Oltre a questo servizio c'era il controllo giornaliero su tutti i treni in entrata e uscita per l'importazione di carburante e l'esportazione di bestiame.

Erano gli anni del contrabbando; com'era organizzato?

I commercianti del comune di Brusio portavano in dogana la dichiarazione scritta della merce da esportare. Per legge i contrabbandieri dovevano entrare dalla dogana. Arrivavano con due o tre pulmini. Alle volte passavano anche da sentieri proibiti. Ma gli ordini erano chiari. Entro le ore 22.00 dovevano uscire, altrimenti rimanevano in Svizzera. I contrabbandieri trasportavano a spalla le merci nelle tipiche briccole. Anche le donne e i ragazzi varcavano il confine con della merce. Le donne nascondevano le bastine sotto gli abiti che erano sempre molto ampi. Di regola viaggiavano in piccoli gruppi. Nonostante tutte le leggi e regolamenti il traffico era attivo 24 ore su 24.

Il pericolo da 1 a 10?

Sicuramente il pericolo era sempre dietro l'angolo.

Che cosa trasportavano?

Dall'Italia in Svizzera: riso, pasta, farina e altri generi alimentari, come pure alcuni prodotti industriali: scarpe, lana lavorata ecc. Dalla Svizzera all'Italia: caffè, tabacco, cioccolata, orologi.

Ma allora lo scambio era ufficiale?

Sicuramente il contrabbando non era un'attività solo negativa anche se l'illegalità era spesso presente. L'inte-

resse era grande. Per alcune famiglie era una necessità quotidiana, per i commercianti e per la Confederazione Svizzera era una grande fonte di guadagno.

Quanti posti per la torrefazione c'erano in valle?

Circa dieci o dodici. Il profumo del caffè tostato era presente quotidianamente.

Che racconti del tuo hobby, sei ancora attivo?

Fin da ragazzo ero interessato al disegno. Ho imparato alcune tecniche da

Don Felice Menghini. Prima disegnavo con la matita, poi via, via con i colori, con l'inchiostro china, con le pitture a olio, acrilico ecc. Questi sono alcuni miei quadri realizzati con differenti tecniche. Ora disegno poco, ma non mi annoio mai. Il tempo vola. Leggo alcuni giornali, guardo la televisione (ogni tanto schiaccio un pisolino) così mi tengo aggiornato su ciò che succede nel mondo. La sera, un'ora prima di cena circa, mi trovo con alcuni amici a fare due chiacchiere.

Come cerchi di affrontare i cambiamenti?

Il mondo in cui viviamo è un mondo di trasformazioni. L'industria ha preso il sopravvento sull'agricoltura e la città sul paese. L'industrializzazione e l'urbanesimo hanno creato una mentalità nuova, dove conta l'efficienza e la produttività e ciò che verrà domani, poi dopodomani, poi? Mah, non so... anche se dobbiamo adattarci ai tempi, credo che il passato riaffiori sempre per noi che abbiamo nulla da fare se non ricordare. Credimi, se riusciamo a non occupare la mente in inutili cose, ogni stagione della vita è una buona stagione.

Altre letture interessanti sul periodo del contrabbando:

Val Poschiavo: il passato in immagini Alessandra Jochum Siccardi, 2006
"La Carga" contrabbando in Valtellina e Valchiavenna, Sondrio 1998
Almanacco del Grigioni Italiano, 1999
Esposizione nel Museo in Casa Besta Brusio

CURIOSITÀ

Grembiule della NONNA

Il primo scopo del grembiule della nonna era di proteggere i vestiti "sotto"... inoltre:

- Serviva da guanto per ritirare la padella bruciante dal forno.
- Era meraviglioso per asciugare le lacrime dei bambini, ed in certe occasioni, per pulire le faccine sporche.
- Dal pollaio il grembiule serviva a trasportare le uova e, talvolta anche i pulcini.
- Quando arrivavano delle visite, il grembiule serviva a proteggere i bambini timidi.
- Quando faceva freddo la nonna se ne imbacuccava le braccia.
- Questo buon vecchio grembiule faceva da soffiutto, agitato sopra il fuoco a legna.
- Era lui che trasportava le patate e la legna secca in cucina.
- Dall'orto esso serviva da paniere per molti ortaggi. Dopo che i piselli

erano stati raccolti era il turno dei spinaci, cavoli e tanti altri.

- E a fine stagione esso era usato per raccogliere le mele cadute dall'albero.
- Quando arrivavano delle persone all'improvviso era sorprendente la rapidità con cui questo vecchio grembiule poteva sbarazzarsi della polvere.
- All'ora di servire i pasti la nonna andava sulla scala ad agitare il suo grembiule e gli uomini nei campi o nei prati sapevano all'istante che dovevano andare a tavola.
- La nonna l'utilizzava anche per posare la torta di mele appena uscita dal forno sul davanzale a raffreddare.

Ci vorranno molti anni prima che qualche invenzione o qualche oggetto possa rimpiazzare questo vecchio, buon grembiule. Che ne dite?

Nonna 88enne

PRO SENECTUTE
 PIÙ FORTI INSIEME

Consulenza sociale in Valposchiavo

Responsabile: signor Hermann Thom assistente sociale FH
 Per appuntamento: 081 864 03 02
 Luogo: Casa Anziani, Poschiavo
 Quando: ogni terzo venerdì del mese 09.00 - 12.00

ATTIVITÀ

Made in China

Renata e Ines al lavoro

Tutti, o quasi, sanno ormai cosa significa questa espressione. Voglio parlarvi però di un "made in C.A.", cioè fatto nella nostra Casa Anziani.

Anche "in via da Sotsassa" abbiamo delle artiste che con grande dedizione, pazienza e fantasia creano delle vere opere d'arte. Parlo, per esempio, di Renata e Ines che aiutata da Romina



hanno eseguito delle borse perfettamente alla moda che fanno la felicità di tante donne, giovani e meno giovani. Le foto allegate non rendono giustizia ai capolavori; vi garantisco che sono coloratissime!

Il materiale è tutto recuperato o riciclato. Un po' di lana apparteneva alla veterana della Casa Anziani, "l'amia Gritli". Altro materiale lo troviamo in quell'angolo di casa dove c'è di tutto e di più, basta avere voglia di lavorare e dare sfogo alla creatività. E il pannello l'abbiamo trovato da Pozzy nel

reparto "stofi". È gratificante osservare tante persone anziane che cercano di rimanere ancora attive e, come tante formichine, occupano gran parte del giorno creando tanti bei lavoretti. Alle volte si crea anche un sano spirito di competizione fra chi sa inventare l'oggetto più originale da esporre ed eventualmente anche da vendere. Brave, brave, veramente brave tutte le persone anziane che sanno invecchiare bene rimanendo attive e creative.

Lucia Della Ca

RICETTA

OMELETTE alla viennese

Buon appetito

(rz) Andavo alle elementari quando ho iniziato a ritagliare, staccare e conservare dalle riviste gli inserti con le ricette. Ne ho collezionate non so quante ... mila. In cucina con la mamma, con la nonna o in panetteria Dorizzi con zia Ines o con "Rica e Giusep" i panettieri osservavo, domandavo e provavo. Quanto erano pazienti, mi lasciavano fare; alle volte e per fortuna, mi davano qualche aiuto, così da ottenere, più o meno, un buon risultato. Con voi, care lettrici e cari lettori, voglio condividere quella delle

OMELETTE alla viennese
per 4 - 5 persone**Pasta**

350 g farina bianca (a piacimento si possono mischiare altre farine)
3 dl acqua
3 dl latte
1 cucchiaino sale
3 uova

Mettere la farina in un recipiente e versarvi il latte e l'acqua.
Aggiungere il sale e formare una pasta abbastanza consistente, sbatterla bene.
Sbattere bene le uova

Aggiungere le uova e, se necessario unirvi ancora del latte, affinché la pasta abbia la medesima consistenza di una crema. Lasciarla riposare per ½ ora, indi cuocere delle omelette sottili e regolari, circa 8 - 10 cm di diametro.

Ripieno

50 g mollica di pane tagliarla a pezzetti
3-4 dl di latte bollente e versarlo sopra il pane, rimestare affinché si spappoli bene
60 g zucchero
Scorza e succo di ½ limone
100 g mandorle grattugiate
50-60 g di uva sultanina
2-3 cucchiari di marmellata

Aggiungere tutti questi ingredienti al pane e rimestare bene.
Mettere 1 cucchiaino di questo ripieno sopra il primo omelette, disporvi sopra un secondo omelette e così via finché si avranno 3 - 4 omelette.
Cospargere sull'ultimo 1 cucchiaino di zucchero
Deporli in una pirofila imburata
Infilare la pirofila al forno preriscaldato a 200° per 10-15 minuti
Servire con frutta sciropata o passata di mele.



Prodotto pronto da vendere

RIFLESSIONE

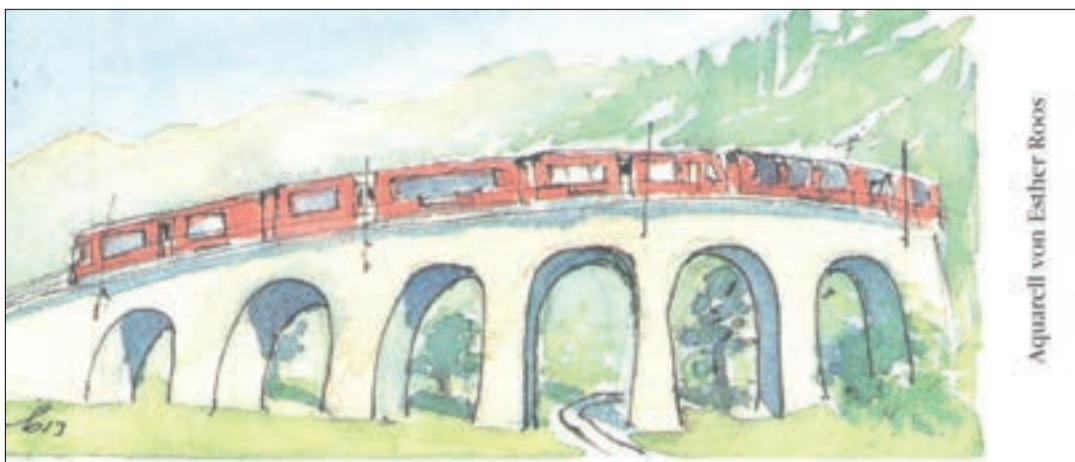
Il pescatore

Seduto nella mia barca, come un re sul trono, il mio sguardo mira l'immensità del lago. I laghi... un dono meraviglioso che possiamo ammirare nella nostra bella valle di Poschiavo. Quando li osservo mi sento più buono, più leggero, ho l'anima che sogna.
Sotto quel cielo azzurro, sul lago verde smeraldo dimentico la folla e la sua frenesia; dimentico i piccoli o grandi problemi quotidiani.

Il pesce argenteo che guizza nella mia rete non mi appaga come la maestà del sole che illumina la mia mente e come l'aria mattutina che rinfresca e mi fa sentire in sintonia con l'universo. Ringrazio questo meraviglioso creato che tanta gioia dona al mio cuore. E l'umile segno della croce è il mio grande grazie, di riconoscenza, di fede e di amore e... mi lascio cullare dalle onde. Un nonno pescatore di lunga data

PENSIERO

Ricordando Esther



Viadotto a Brusio

A ogni mercato del mercoledì, seduta dietro al tavolino pieno di pennelli, colori e piccoli recipienti pieni d'acqua, sedeva Esther, sorridente, intenta a dipingere, pronta però a presentare con garbo i suoi lavori – cartoline, quadri, scorci di paesaggi della valle – a chi si soffermava a guardare. Suggestive le varie chiese. San Pietro, il campanile del vecchio convento, San Vittore e la piazza e quelle delle contrade. I suoi fiori – girasoli, stelle alpine, rododendri – emanavano un fascino particolare. Ne sentivi quasi il loro profumo. Mi affascinavano anche le vedute dei suoi laghi, Caralin, Saoseo, scorci del lago di Poschiavo e tanti altri. Ne sapeva cogliere il loro aspetto poetico. Ogni lago alpino ha infatti qualche

cosa che lo caratterizza, che gli impedisce di somigliare agli altri. È per questo che più se ne vedono e più se ne vorrebbero vedere. Il colore delle loro acque varia all'infinito, dallo smeraldo allo zaffiro. Da quelle acque si sprigiona una poesia malinconica, così cara e dolce per quelli che la sanno sentire. Ritroviamo quella poesia quando un quadro ci mette davanti agli occhi un lago alpino, o quando all'inizio della primavera il campanello delle capre ci trasporta lassù sulle rive di quelle limpide acque, lassù da dove non si vorrebbe scendere mai. Queste le sensazioni provate davanti alle opere di Esther. Ora, lassù, dove tutto è pace e luce, potrà di nuovo dedicarsi con tranquilla serenità alla sua grande passione.

Pier Augusto Albrici

ATTUALITÀ

La Pro Senectute festeggia 100 anni (1917-2017)

PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME

100 anni

La Pro Senectute ha festeggiato sabato, 1° aprile 2017 i suoi 100 anni a Berna. Questo grande e importante evento è stato festeggiato da 41 collaboratori della Pro Senectute Grigioni e 2000 collaboratori da tutta la Svizzera. Per il Consiglio Federale era presente l'onorevole signor Alain Berset, che ha lodato il grande impegno e apprezzato la solidarietà tra le generazioni. Il signor Toni Fritsch, dopo 5 anni, lascia la carica di presidente del Consiglio di Fondazione della Pro Senectute Svizzera. Passa il testimone alla ex Consigliera Federale, signora Evelyne Widmer – Schlumpf che accetta con grande entusiasmo e si rivolge ai presenti nelle quattro lingue nazionali dando il via con ampio sorriso ai prossimi 100 anni! Fin dalla sua nascita nel 1917, l'organizzazione ha contribuito con occhio

attento e vigile alla qualità di vita degli anziani. A quei tempi era soprattutto un aiuto finanziario per carenze materiali. Oggi la Pro Senectute è diventata uno dei centri più importanti a livello sociale attiva in tutti i Cantoni Svizzeri. Offre consultazioni e aiuto quotidiano, organizza vari corsi e attività per il tempo libero. L'Offerta della Pro Senectute è garantita da circa 700'000 persone in pensione con grande aiuto anche dei loro familiari, 1600 collaboratori, 18000 volontari e 130 centri di consulenza. Per i 100 anni è stato presentato il libro „Cento anni di storia“ in tre lingue nazionali tedesco, francese e italiano. Ci sono tante fotografie che documentano e fanno rivivere i tempi passati. La Posta svizzera onora la Pro Senectute con un francobollo speciale „100 anni Pro Senectute“ che sarà in vendita a partire dall'11 maggio 2017. Il giubileo della Pro Senectute sarà festeggiato in tutti i Cantoni con tante attività fino al 30 di novembre 2017 e il 1° agosto sul prato del Rütli. A Coira abbiamo festeggiato sabato 7 aprile 2017 alla „Alexanderplatz“ con tanto pubblico, autorità e simpaticizzanti con il motto – assieme siamo più forti –.

Reto Zuan

SAPERE DI UNA VOLTA

Astuzie della nonna

(rz) Sicuramente abbiamo tutti in un angolo della casa su un biglietto, in un quaderno o libretto qualche notizia o consiglio utile della nonna. Nella mia raccolta c'è di tutto: dalla cucina alla casa, dalla bellezza alle erbe, dalla salute alle piante medicinali. Sono informazioni e consigli semplici, pratici e senza pretese, scaturiti da esperienze antiche che possono aiutare tutti in ogni circostanza imprevedibile evitando di comperare tanti prodotti che si usano una due o tre volte e poi?

IL LIMONE

È una pianta conosciutissima, originaria dall'India. Viene coltivata nel meridione e i suoi frutti sono noti a tutti noi. Il frutto ha proprietà molto importanti ed utili. È rinfrescante, dissetante, astringente e dimagrante. Ha un contenuto alto di vitamina C. **Prime rughe:** Sulla pelle per renderla più bella, versate un cucchiaino di glicerina su un piatto e unite **tre gocce di limone**. Mescolate bene e bagnate



Limoni... frutti straordinari

la punta delle dita con il composto e massaggiate le parti colpite. Lasciate riposare per 20 minuti poi togliete delicatamente l'untuosità in superficie senza strofinare. Ripetere ogni sera. **Mani:** Una crema per le mani da preparare in casa. Mescolate due cucchiaini di glicerina con **un cucchiaino di succo di limone** e un cucchiaino di acqua di

rose. Con questo composto massaggiate le mani mattina e sera. **Arrosto:** L'arrosto di carne bianca diventa perfettamente dorato se lo strofiniate **con mezzo limone**, prima di metterlo al forno. **Marmellata:** La marmellata si è cristallizzata? Niente paura, fatela ricuocere, unendovi il **succo di due limoni** per chilo di frutta.

Pesce: Con il pesce e gli involtini provate questa squisita salsa: sbattete un bicchiere di olio di oliva con il frullino, aggiungendo lentamente mezzo bicchiere d'acqua calda ed il **succo di due limoni**. **Limoni succosi:** Per avere limoni suc-

così teneteli in frigorifero in un contenitore con coperchio e pieno d'acqua. Vedrete che risultato. **Effetti e profumo: Le bucce dei limoni** ben tritati e chiuse in sacchetti di stoffa hanno un ottimo effetto deodorante e antitarmico. **Porcellane:** Acqua fredda e **succo di limone** sono una cura di bellezza per le porcellane polverose e ingiallite che si usano poco. **Bicchieri: Il succo di limone puro** detergerà i bicchieri che hanno contenuto medicinali o altre sostanze di odore sgradevole. **Colli e polsini:** Che problema i colli e i polsini delle camicie colorate! **Ricorrete al limone:** passatelo a spicchi nei punti più dolenti. Mettete poi a bagno per un'ora in acqua fredda e quindi lavate normalmente. **Macchie indecifrabili:** Queste macchie le trovate su capi bianchi? Versate sulle macchie **del succo di limone** ed esponete il capo al sole. Funziona come candeggiante, ma senza intaccare il tessuto.

POESIA

Grazie nonni

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe.
I capelli diventano bianchi.
I giorni si trasformano in anni.
Però ciò che è importante non cambia
La tua forza e la tua convinzione non hanno età,
il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.
Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.
Fino a quando sei viva, sentiti viva.
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.
Non vivere di foto ingiallite...

Madre Teresa di Calcutta

La felicità è un
mosaico di tante
piccole cose.
Monrois

Servizio fotografico a cura di Roberta Zanolari

ORIZZONTI vive
anche dei vostri
contributi.
Se avete una storia
da raccontare
non esitate a
contattarci.