

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito: Casa Anziani, 7742 Poschiavo
 Gruppo di redazione: Serena Bonetti, Mario Costa, Roberta Zanolari, Achille Pola
 Questo numero è curato da Roberta Zanolari

EDITORIALE

Una panchina racconta

Le panchine custodiscono migliaia di storie meravigliose, ricordi di mani che si cercano, promesse mai mantenute, baci improvvisi, giochi dei ragazzi, chiacchiere delle comari che ne fanno il loro salotto. Se una panchina avesse la facoltà di parlare racconterebbe storie belle e storie meno belle. Ora immaginiamo la panchina situata vicino al convento delle suore Agostiniane nel Borgo che può parlare iniziando così il suo percorso di storie vissute.

"Chi si ricorda di me? Fra i lettori e le lettrici c'è sicuramente qualcuno che almeno una volta ha riposato in mia compagnia! La mia vita era assai semplice. Le mie giornate trascorrevano tranquille fra racconti, risate e litigi di chi si fermava qui da me. Desideri e sogni, un bel posto dove riposarsi e confidarsi."

... Ogni mattina mi sveglio con il profumo del pane fresco della panetteria Dorizzi di fronte a me... Ora si siedono due massaie con il pane fresco nel sacchetto di carta; hanno premura perché il pane serve per la colazione della signora che però si alza tardi. Così si scambiano le ultime novità della loro collega del piano di sopra, sai ha rotto il fidanzamento e in famiglia di lui sono tutti offesi e arrabbiati... Ecco ora si siedono due giovanotti iniziano a parlare del loro avvenire, vorrebbero sposarsi e fare tanti bambini, ma hanno paura perché il loro lavoro non è molto sicuro. Un velo di tristezza passa nei loro occhi; come si può costruire una famiglia senza un lavoro sicuro? ... Ora arrivano due mamme con le loro bimbe che vanno all'asilo infantile da Suor Afra o da "l'amia Gritli". Le bimbe



giocano nella loro spensieratezza, le mamme si siedono veloci e parlano del più e del meno, ogni tanto si sentono le loro voci - stai attenta, non sporcarti, non correre che cadi, ora andate è ora di entrare all'asilo, ciao fate le brave - ... il momento della pausa di scuola è il momento più bello. Ragazzi e ragazze arrivano di corsa in vari gruppi entrano in panetteria a comperare "al panin e 'l morakof" e i più veloci siedono in fila indiana, alcuni anche sulle ginocchia dei compagni e addentano quel panino con grande fame e soddisfazione... poi

è l'orario del ritorno a casa, è l'ora di pranzo ed io rimango da sola per un po'... ma ecco le due signore anziane che si siedono e raccontano la loro vita, l'unica loro compagnia è la solitudine. I figli sono lontani e non possono venire spesso a fare loro visita. Quindi si consolano a vicenda dividendo per alcuni attimi la loro vita... oh ecco due signori distinti, dai loro discorsi capisco che sono avvocati. Oggi ho avuto una giornataccia, quattro cause, sai quel tizio che maltratta la moglie e quel ragazzo che ha rubato nel negozio in

Cimavilla e tu? No io ho solo una causa, difendo un invalido per i suoi diritti! ... Dopo dieci minuti di riposo si siede una signora tutta sola con in mano un foglio. Ma che fa? Piange ed è davvero disperata. Inizia a leggere ad alta voce le analisi di laboratorio che teneva in mano, no devo farcela, non voglio morire, non posso lasciare mio marito con cinque figli, no, no! Ora vado dal signor Prevosto qui vicino, forse lui può aiutarmi... Intanto si fa quasi sera, arrivano due ragazzi e parlano sotto voce, si accendono una sigaretta, scherzano e ridono. Peccato che non posso parlare altrimenti farei capire loro quanto fa male fumare e che non ha nessun senso... Il S. Rosario in chiesa di S. Vittore è finito. Escono i fedeli, donne e bambini, pochissimi uomini e la signora più anziana invita le altre due a fermarsi sulla panchina "scia ca fam banchela" e fra quattro chiacchiere e risate, fra i rintocchi dell'Ave Maria, il cinguettio dei passeri e il garrire delle rondini si fa notte. Intorno tutto silenzio. Sento solo alcuni rumori che derivano dai ristoranti in piazza.

Ho vissuto di ricordi, di profumi, di melodie infilate come perle in una collana, giorno dopo giorno.

L'alluvione del 1987 mi ha rotta e portata via. Che tristezza. Ma in questi anni l'ATE in collaborazione con il Comune di Poschiavo e di Brusio ha organizzato altre panchine in diversi paesi della valle che fanno compagnia ad altre già esistenti da anni... quindi troviamo sempre un posto dove poter ascoltare un'altra storia.

Roberta Zanolari

RACCONTO

Un'avventura insolita

Era l'estate 2018 ed ero in vacanza a monte a 2000 m.s.m.

Mi alzo, accendo il fuoco per preparare la colazione. Sento chiamare «bundì, bundì, ehi da ca'» è un'amica di mia figlia con l'intenzione di fare una bella gita. Il profumo del caffè è già nell'aria, glielo offro ma lei non l'accetta, preferisce berlo al suo ritorno. La giornata è splendida e invita veramente a uscire e godere la natura e il panorama. Lei parte ed io inizio a fare colazione. Pochi minuti dopo sento che mi chiama: - Vieni, vieni a vedere, c'è una bestia intrappolata nella rete delle pecore. - Esco incuriosita e vedo una piccola volpe. Osserviamo, controlliamo e studiamo la situazione... poi con grande coraggio iniziamo l'avventura. Stringiamo i denti e ci mettiamo all'opera: - Stacco la corrente, lei entra



nel recinto e inizia a liberare le zampe anteriori, afferro un bastone con due ganci e premo con delicatezza il collo della volpe verso il muro. La nostra agitazione aumenta, ma siamo molto concentrate. Anche la piccola volpe ci

osserva con grandi occhi spalancati e con un piccolo tremolio in tutto il corpo. Le zampe sono ancora intrappolate nella rete, riesce difficile liberarle. Dobbiamo avere tanta pazienza per non far male all'animale e non tagliare la rete. Dopo 20 minuti la volpe inizia a muoversi. Le pecore incuriosite ci osservano a distanza. Siamo attente e prudenti. Appena le zampe si muovono ritiro il bastone. La volpe è libera e fa un salto sul prato, le zampe anteriori fanno fatica a muoversi, si scrolla energicamente... poi un salto... poi via e corre veloce. Soddisfatte ci guardiamo, ce l'abbiamo fatta! Sorridiamo felici, però la volpe non ci ha nemmeno ringraziato!! L'amica parte per la sua gita ed io finalmente riprendo la colazione interrotta, il mio pasto preferito.

Valentina Zanolari

SOMMARIO

Editoriale

Una panchina racconta I

Racconto

Un'avventura insolita I

Intervista

Valentina e le sue coltivazioni biologiche II

Racconto

La felicità II

Pensieri

Pensiero di Elena Valli III

Ricordi

Marcella III

Vita dell'ATE IV

Ricette

Il pane rafferma IV

Il pane della Gelsa IV

INTERVISTA

Valentina e le sue coltivazioni biologiche

Oggi il commercio di prodotti agroalimentari locali proveniente da coltivazioni biologiche è apprezzato da un numero sempre maggiore di persone che può (e desidera) spendere qualche soldo in più per il cibo e al tempo stesso impegnarsi per promuovere la cosiddetta "sostenibilità". Un termine un po' inflazionato in politica e nel marketing, che trova però piena realizzazione in realtà minori, come quella dei prodotti "100% Valposchiavo". A questa piccola galassia di prodotti locali contribuisce anche Valentina Zanolari-Merlo. Nata nel 1963 e cresciuta a Viano in una famiglia di contadini, le è sempre piaciuto, fin da bambina, dare una mano con il lavoro nell'orto e nei campi e raccogliere le erbe spontanee. Questa sua passione si è poi trasformata in attività quotidiana quando è entrata a far parte dell'azienda agricola a gestione familiare del marito, a Zalende. Un'azienda che da generazioni coltivava ortaggi per il mercato locale e quello dell'Engadina. Oggi è lei che prosegue in quest'attività, ma su scala più ridotta e puntando anche su alcuni prodotti alimentari biologici come i sali aromatici, le tisane e le marmellate. L'abbiamo intervistata per capire meglio la sua attività e su quali principi si fonda.

La tua è una vera passione per le erbe e la terra... ci spieghi come è nata?

Già da piccola a Viano aiutavo in famiglia, nell'orto o nei campi di frumento, di segale o di patate, quando si toglievano le erbacce (*piculà*) nelle coltivazioni o si coprivano i semi nella terra. Per raccogliere le patate mio padre usava ancora il cavallo e a questa attività partecipavano tutti, anche i più piccoli.

E facevate ancora la farina con il vostro grano?

Sì, certo, si coglieva ancora il grano a mano. Poi avevamo la fortuna di avere la trebbia sociale in paese. Il grano veniva macinato a Brusio da Domizio Triacca. Due o tre volte all'anno facevamo anche il pane nel forno comunitario. È una tradizione ancora viva a Viano.

Poi sei approdata a Zalende, dove si coltivavano verdure in grande stile...

Se a Viano i prodotti dell'orto erano destinati solo alla nostra tavola, a Zalende invece gli ortaggi servivano proprio al sostentamento. Si coltivavano pomodori, zucchine, verze, cavolfiori, carote, ogni tipo di insalata, prezzemolo, rapanelli, erba cipollina, tabacco e altro ancora. Nel 1985 la prima piantagione di erbe officinali sostituì la coltivazione del tabacco. Le erbe da noi prodotte venivano raccolte dalla cooperativa COPERME a Campascio. Ricordo che uno dei primi anni producemmo 130'000 piantine destinate a tutti i coltivatori di erbe medicinali in valle. Ho partecipato a queste attività fino a quando la famiglia dei suoceri è andata avanti, poi nel 1990 con mio marito abbiamo rilevato l'azienda con i campi e iniziato a coltivare prevalentemente erbe officinali: si trattava di melissa, menta, malva e salvia. Due anni fa ho ancora fornito un po' di salvia all'azienda biologica Raselli, ma buona parte dei campi della nostra azienda è stata nel frattempo commutata a prato per l'allevamento di pecore.

Con la coltivazione delle erbe è nata anche l'idea del biologico?

Sì, dal 1990 in poi la nostra azienda è divenuta "bio" (BIO SUISSE, ndr).



L'idea di coltivare in modo più naturale ce l'avevo però già da molto prima. Infatti dicevo spesso a mio suocero, in modo bonario, di non usare troppo diserbante. Ma lui aveva acquisito le basi dell'agricoltura anni addietro al Plantahof, ed era difficile fargli cambiare idea. La mia visione era invece ancora fortemente legata al tipo di agricoltura svolta dalla mia famiglia a Viano, dove non avevamo mai usato pesticidi. D'altra parte però capivo anche mio suocero, che per riuscire a produrre una certa quantità di verdure – questo valeva specialmente per i pomodori – fino ad alcuni decenni fa bisognava per forza usare la chimica. E quando si trattava di mettere a dimora fino a 10'000 piantine di pomodoro, si ragionava in un'ottica di rendimento che fosse proporzionale alle fatiche impiegate nei campi. Oggi però sono convinta che con i mezzi innovativi a nostra disposizione e con varietà più resistenti, si potrebbe raggiungere lo stesso tipo di produzione anche con una coltivazione su base biologica.

Raccontaci invece dell'idea di commercializzare il sale alle erbe...

Già da piccola ho appreso da mia madre e da mia nonna a conoscere e raccogliere una buona quantità di erbe selvatiche e spontanee con cui si facevano miscele per speziare la carne, oppure creme curative (alla calendula) e tisane; in primavera si raccoglievano *zicòri* (tarassaco) e *linguèti* (bistorta) da cucinare con le uova, oppure i *parùch* (spinaci selvatici) per fare il *ris cundí* e i pizzoccheri. Alcuni anni fa, mentre con altre donne del paese stavamo organizzando il mercatino di Natale, ho pensato che forse al posto dei soliti uncinetti o dei calzini di lana avrei potuto offrire qualcosa di diverso... così è nata l'idea del sale alle erbe. Dopo averne confezionati alcuni vasetti per due o tre anni di fila, sempre per Natale, ed avendo avuto un buon riscontro da parte della gente, ho pensato di ricavarne anche una fonte di guadagno. A dire la verità in famiglia a Viano usavamo già le bacche di ginepro e altre erbe da unire al sale per speziare la carne, ma il prodotto che ho creato è comunque diverso e molto più variegato.

Hai avuto anche un sostegno da parte di istituzioni o associazioni?

Il sostegno che ricevo tramite il progetto "100% Valposchiavo" è di tipo indiretto. Come ad esempio, durante il prossimo "Festival delle erbe spontanee" che si terrà a Le Prese, con lo spazio commerciale in cui sarà dato risalto e lanciato il sale da me prodotto,

contenente solo erbe spontanee. Il sostegno che si riceve è infatti prevalentemente per il marketing e la pubblicità dei prodotti.

E quali altri generi alimentari produci?

Confeziono anche tisane con una miscela di erbe officinali e alcuni tipi di marmellata. Alle castagne, alla rosa canina, al crespino, alle bacche selvatiche, al ribes, alle fragole e al lampone. Tutto in modeste quantità però.

Tornando al sale aromatico, quali sono le erbe che coltivi in serra e nei campi?

Sono la salvia, il timo, il prezzemolo, l'erba cipollina, il rosmarino, la santoreggia, il levistico ed altre ancora. In alcuni casi si tratta di piantine perenni, altre – come ad esempio la santoreggia – va ripiantata di anno in anno. Per questa tipologia di erbe conservo le sementi delle mie piante. Nel sale alle erbe aggiungo pure aglio, cipolla, porro, sedano, carota e altre verdure che coltivo nell'orto e che faccio poi essiccare assieme alle erbe.

Quali altre attività svolgi ancora nei campi?

Grazie al sostegno della famiglia coltivo ancora una buona quantità (10-12 quintali) di patate e pomodori (circa 250 piantine) con cui rifornisco, nel limite delle possibilità, un rivenditore a Poschiavo. Poi a rotazione, al posto delle patate, nei campi coltivo frumento per la farina, che è però solo per un uso familiare. Ultimamente con parte della farina volevo produrre dei biscotti alle noci, ma un buon raccolto di questi frutti non è sempre garanti-

to a causa dei morsi dei ghiri che ne deteriorano il contenuto. Ho pertanto abbandonato il progetto siccome la mia filosofia rimane quella del "100% locale". Chiaramente il sale e il pepe che aggiungo alle erbe aromatiche non sono di qui, ma questa è una concessione tollerata dalla linea di prodotti "Fait sù in Valposchiavo".

E quando iniziano le tue attività nei campi e nella serra?

Di solito iniziano già a febbraio con la semina in serra di pomodori, porri e sedano, poiché tutti gli ortaggi essiccati che metto nel sale provengono esclusivamente dai nostri campi, comprese le sementi. Poi verso fine aprile, o a inizio maggio, passo alla messa a dimora delle piantine nella terra. A marzo invece inizia la raccolta delle prime erbe spontanee come l'aglio delle vigne nei pressi della Val da Gagg, mentre a partire da aprile proseguo con equisetto e ortica, due erbe che utilizzo per un macerato antiparassitario. L'ortica finisce in parte anche nei sali aromatici. Comunque l'elenco completo di tutte le erbe che metto nei sali e nelle tisane lo si trova sull'etichetta delle confezioni...

L'incontro è poi terminato con una breve visita al laboratorio-magazzino al piano terra dell'abitazione di Valentina a Zalende. Un locale molto accogliente in cui esalano con intensità gli aromi delle sue erbe e dei suoi ortaggi essiccati. Ed è in questo luogo che traspare con nitidezza, e in tutta la sua modestia, la filosofia del "biologico" e del "sostenibile". Ecco infatti come questi due termini a volte un po' bistrattati, grazie alla convinzione e all'energia di questa donna, si materializzano in un'attività e in una produzione che lega senza soluzione di continuità la tradizione all'innovazione.

Intervista a cura di Achille Pola

RACCONTO

La felicità

Per il giurista la felicità è un diritto che spetta a tutti quanti, poveri e ricchi, dotti e ignoranti, d'ogni colore e di qualunque età.

Per il guerriero la felicità è una conquista, una vittoria vera: ma non gli basta l'esistenza intera ad acquisirne almeno la metà.

Per il credente la felicità è un dono che ciascuno deve fare ad altri, senza tuttavia pensare a ricompense nell'eternità.

Spesso, difatti, la felicità del prossimo da te solo dipende, ma tu rimandi sempre alle calende il segno della tua fraternità.

Devi donare la felicità senza riserve o interessate attese, senza sperar che un'anima cortese renda lode alla tua virtù.

Devi donare la felicità all'amico fraterno od al compagno gratuitamente, senza alcun guadagno, col cuore in mano e generosità.

E nel momento in cui l'avrai donata l'avrai pur a te stesso assicurata.

Treval

Questa edizione
di ORIZZONTI
è stata sostenuta
finanziariamente da

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

REPOWER

L'energia che ti serve.

PENSIERI

Pensiero di Elena Valli

Nel corso della vita professionale può accadere di dover interagire con persone affette dalla malattia di Alzheimer. Al fine di evitare difficoltà e incomprensioni, è importante poter riconoscere i segni della malattia e sapere come comportarsi in determinate situazioni. Con il termine demenza si indica una sindrome che comporta l'alterazione di diverse funzioni cerebrali. In tutti i tipi di demenza la capacità mnemonica è compromessa, come pure almeno un altro ambito cognitivo come il linguaggio, l'azione, il riconoscimento di persone e oggetti, la capacità di programmare e organizzare i compiti quotidiani. Si parla di demenza quando la presenza di tali alterazioni limita la persona colpita nello svolgimento delle normali attività i tutti i giorni.

Paola Cramerì, Associazione Alzheimer dei Grigioni


**Pensiero di Elena Valli,
infermiera del team reparto
protetto di Casa Anziani**

Ciao, sono io... sono tua madre, tuo padre, tuo marito, tua moglie. Sono tuo fratello, tua sorella. Sono tuo nonno, tua nonna. Dono sempre io! Sono cambiato, ma sono sempre io! A volte sono confuso, forse non sempre ti riconosco, ma sono sempre io... Io ci sono! Sono qui, ed ora più che mai ho bisogno di te! ASCOLTAMI! Sì, ascoltami, non guardarmi dall'alto, siediti accanto a me, incontra il mio sguardo, fammi capire che semplicemente tu ci sei, sei qui con me. Io ti parlo, a volte i miei pensieri sono confusi, le mie frasi non sempre sono comprensibili. A volte non parlo, ma ho comunque qualcosa da dirti. Non parlarmi troppo, mi confondi... A volte piango, accogli le mie lacrime, lascia che le mie emozioni escano, non giudicarle, riconoscile, stammi accanto, abbracciarmi se puoi, il mio cuore si scioglierà e la mia mente si calmerà almeno per un momento. Parlami sempre con rispetto, anche se sono confuso non usare vezzeggiativi, nomignoli o toni infantili... io sono grande, a volte sono così grande da essere un grande Anziano! Porto con me le mie esperienze, il mio vissuto, le mie gioie e i miei dolori, porto con me le mie conquiste ma anche i fallimenti e le perdite... A volte il dolore è così grande, così immenso da annientarmi...

Lasciami fare una cosa alla volta, troppe cose mi confondono.

A volte non conosco nemmeno l'uso delle posate, ma se ne avrò solo una davanti a me, allora non farò fatica, saprò di sicuro che dovrò usare quella, saprò di potercela fare e non vivrò un fallimento.

Non giudicarmi! Anche se non parlo e sono confuso non parlare di me davanti a me come se io non ci fossi; io ascolto e forse a volte addirittura comprendo, potresti provocarmi ulteriore confusione o ulteriore dolore!

Impara ad ascoltare anche il mio corpo, impara ad ascoltarmi oltre l'udito. Quando mi agito, grido, o addirittura picchio ho comunque qualcosa da dirti; forse ho male ma non riesco ad esprimerlo con le parole e questo è il mio modo di farmi capire, di portare l'attenzione su di me...

Aspettami, accompagnami, rallenta, cammina al mio fianco, non correre; io non sono più così veloce come un tempo.

Anche nei piccoli gesti i miei ritmi sono differenti dai tuoi; rispetta i miei tempi, darai valore a ciò che faccio.

Lasciami fare ancora quello che so fare, non sostituirti a me o i provocherai un senso di frustrazione.

Quando mi incontri sorridi, fa che io non possa leggere la tua preoccupazione sul tuo viso facendola diventare mia, ho bisogno di incontrare un cuore leggero...

Non ridere di me, ma ridi con me!

Abbi pazienza! Ripetimi le tue parole più volte se è necessario; sai, io dimentico così in fretta...

Amami in modo incondizionato come io ho amato te! La tua presenza è così fondamentale per me! Sospendi i tuoi giudizi, lascia andare le amarezze del passato... Se qualcosa non ha funzionato tra di noi PERDONAMI se puoi, solo così potremo essere sereni in questo cammino non facile, negli ultimi passi che mi portano verso il tramonto...

La cosa più grande che tu possa fare per me è semplicemente ESSERCI! E ricorda... un giorno anche tu potresti diventare un GRANDE ANZIANO.

Elena Valli

Infermiera del team Reparto Protetto

RICORDI

Marcella

Dopo una bella e lunga passeggiata in giro per il Borgo di Poschiavo mi ritiro in camera mia a riposare. Voglio ascoltare le notizie, sono curioso di sentire cosa succede nel mondo. I media informano, parlano della guerra in Ucraina e una grande tristezza si fa strada nel mio cuore. A ottant'anni di distanza la storia si ripete; è mai possibile che l'umanità non riesca a imparare da essa? Accuse, conflitti, operazioni militari, impatti economici, sanzioni, negoziati, corridoi umanitari, distruzione, migliaia e migliaia di profughi in fuga dall'invasione della Russia... e tanti morti!

Anche in valle sono arrivate alcune famiglie ucraine. I miei ricordi ritornano all'inverno 1944 quando la Croce Rossa svizzera cercava famiglie per dei rifugiati di guerra.

«Un giorno era un inverno freddo e nevicava in abbondanza, arrivò dalla mia mamma un responsabile della croce rossa e chiese se potevamo tenere una bambina per alcuni mesi che faceva parte di un gruppo di rifugiati provenienti dalla Francia. La risposta di mia madre fu subito positiva e disse: – Non siamo ricchi, ma il buon Dio ci aiuterà. – Così il giorno dopo mi trovai in casa ben tre femmine. La mia mamma, mia sorella e lei... Marcella. Potete immaginarvi che confusione! Nessuno in casa capiva il francese! Pazienza ci capivamo a segni e si facevano anche belle risate. Alle volte la toccavo con un solo dito e lei subito gridava e chiamava la mia mamma... aiuto il Remo mi tocca! A quei tempi io soffrivo di asma ed ero stato in cura ad Arosa per circa 6 mesi. Al mio ritorno ogni giorno dovevo riposare su una sedia a sdraio per circa 20 minuti al sole. Un giorno durante il mio riposo osservo il sambuco con i frutti ben

maturi. L'idea di raccogliarli e mangiarli come mirtillo si fece subito strada. Sì ma e lo zuccherò? Nel gruppo dei miei compagni c'erano delle ragazze ed anche mio cugino Tommaso che si mise subito a disposizione per raccogliere i frutti e cercare lo zucchero. Ritornò veloce con un grande bottino. I frutti di sambuco con zucchero... non erano eccellenti, ma si potevano mangiare e ci siamo divertiti un mondo. Verso il tardo pomeriggio Marcella cominciò a rimettere, poi mia sorella, poi il sottoscritto. Tutti e tre avevamo mal di pancia e stavamo male. La mamma preoccupata chiamò il dottor Maranta che subito domandò cosa avevamo mangiato. «Sambuco e zucchero» e lui si mise a ridere di gusto e consolò la mamma dicendo che dopo una buona dormita al caldo, la mattina si sarebbero trovati sicuramente meglio... e così fu.

Fra scherzetti, risate e giochi passavano i giorni. Eravamo ignari del futuro di quella povera ragazza.

Quando quella mattina alle ore 04.30 Marcella dovette partire con il treno per Zurigo io piangevo come una fontana. Lei trovò in stazione i suoi compagni e si misero a cantare assaporando l'idea di poter ritornare a casa.

Forse i giorni passati a Poschiavo furono per Marcella giorni felici, per noi rimaneva questa piccola consolazione. Ancora oggi quando vedo una pianta di sambuco mi torna in mente la storia a lieto fine.

Più tardi con mia figlia abbiamo fatto delle ricerche, ma non abbiamo avuto grandi risposte. Marcella era ebrea e la storia nei loro confronti la conosciamo tutti. Anche allora ci sono state grandi atrocità e ingiustizie. Ma perché?

Remo Foppoli

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

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Consulenza sociale in Valposchiavo

Responsabile: signor Hermann Thom assistente sociale FH
Per appuntamento: H. Thom 081 864 03 02
casa anziani 081 839 11 11
Luogo: Casa Anziani, Poschiavo
Quando: ogni terzo venerdì del mese 09.00 - 12.00

VITA DELL'ATE

Ricominciamo

Care lettrici e cari lettori

L'anno 2020 e 2021 sono terminati e non possiamo di certo affermare che siano stati anni tranquilli. La pandemia da coronavirus ha condizionato la vita di tutti noi e ha modificato profondamente le nostre abitudini. L'ATE con i suoi gesti semplici che fino a due anni fa li davamo per scontati, sono stati interrotti. Anche l'assemblea annuale -2020 e 2021- non ha potuto essere organizzata. Dunque non c'è stata occasione d'incontrare le nostre socie e i nostri soci, in momenti che creano legami, rafforzano, uniscono e sono particolarmente importanti per il VOLONTARIATO... la linfa di ogni centro.

Ma ora ... care volontarie e cari volontari, il comitato ATE in collaborazione con le responsabili dell'animazione del CSVP è lieto di annunciare l'inizio delle attività in Casa Anziani (CA) e all'ospedale San Sisto (OSS)

Ginnastica	CA / OSS	venerdì
Caffetteria	CA	lunedì – venerdì
Café ConTatto in CA	ospiti CA/OSS/esterni	1. lunedì del mese (inizia in luglio)
Passeggiate singole	CA / OSS	lunedì – venerdì
Tombola	CA	martedì
Tombola	OSS	giovedì
Riscio	Spitex	martedì
	OSS	mercoledì
	CA	giovedì
	Incontro	su richiesta
	Privati	a sua responsabilità
Carte	CA	mercoledì
Fisarmonica e canto	CA / OSS	martedì (settimane alterne)
Vimini	in CA	ospiti CA / OSS (inizia in autunno)
Lavori femminili	CA	(inizia in autunno)
Conferenze in CA	ospiti CA/OSS	3. lunedì del mese
Uscite sul territorio	CA	venerdì
Uscite sul territorio	OSS	martedì
S.Messa (prep. sala)	CA	domenica
Assistenza spirituale	CA / OSS	tutta la settimana su richiesta

Gruppi d'incontro ATE esterni

Nei vari paesi della Valposchiavo hanno iniziato o inizieranno anche i gruppi esterni. Sicuramente ci ricordiamo i pranzi con manicaretti di alta qualità, i bei pomeriggi con un buon pezzetto di torta, i "taschet" o un pezzo di pane con "cumpanadig" in compagnia di tante brave volontarie (!). È sempre bello e gratificante calarsi in un simpatico "badoz"! Un vero "cocktail" di emozioni!

Gruppi esterni

Brusio	Lucia Della Ca	079 368 72 94
San Carlo	Carmen Giuliani	081 844 02 01
Prada	Franca Tuena	081 844 16 93
Le Prese	Massimo Lardi	081 834 69 54
Cologna	Nadia Berchier	076 449 27 87
	Loreta Cortesi	079 613 84 81
Poschiavo	Maria Lavizzari	091 220 02 42
Sostegno familiari curanti Al Punt	Doris Godenzi	079 307 64 24

Diventa anche tu socio dell'ATE

In novembre 2019 il comitato ATE ha riunito i volontari per il pranzo e l'assemblea. Il presidente Giorgio Pola ha dato loro il benvenuto ringraziandoli per il grande impegno e la disponibilità che ognuno investe e dedica alle altre persone. Benché la nostra società sia votata all'individualismo il volontariato è uno straordinario atto di altruismo ed è sempre molto apprezzato.

Con l'arrivo della pensione abbiamo più tempo a disposizione. Ma come possiamo affrontare questo cambiamento? Le domande che ci poniamo sono sicuramente innumerevoli. Se scambiamo esperienze con delle persone anziane o leggiamo delle biografie, ci troviamo di fronte a racconti accattivanti e conditi di provata esperienza. Sentiamo storie molto diverse di vite vissute. L'ATE ci offre la possibilità di vivere questo capitolo della vita in modo attivo e ci permette di allargare la cerchia di amicizie. In più, fra le diverse attività, possiamo scegliere quelle che più soddisfano le nostre esigenze ed esperienze. Possiamo entrare a far parte di ORIZZONTI, il nostro periodico che esce tre volte all'anno e racconta storie, argomenti, interviste, attualità e... curiosità.

I volontari dell'ATE **NON** devono essere tutti dei pensionati. **Tutti sono BEVENUTI!**

Che cosa significa fare volontariato?

- Fare volontariato significa dare un **contributo sociale** al prossimo e all'ambiente
- Il volontariato è svolto **gratuitamente e per un periodo di tempo limitato secondo le possibilità**
- Il volontariato offre nuove e **arricchenti prospettive**, opportunità di apprendimento e contatti
- Il volontariato procura **gioia nel cooperare** con altri ed è un'attività di svago sensata
- Il volontariato completa e sostiene il lavoro remunerato. **È complementare** al lavoro retribuito
- Fare volontariato significa regalare **tempo e gioia di vivere**
- Il volontariato è utile per **l'integrazione**
- Il volontariato porta **riconoscimento e gratitudine**
- Il volontariato **richiede continuamente nuove forze per poter mantenere la continuità delle attività a beneficio degli anziani in valle**

Contatti

Paola Cramerì o Roberta Forer Animazione CSVP 081 839 11 11
 Roberta Zanolari ATE 081 844 19 02 / 079 204 08 59

RICETTE

Il pane raffermo

Il pane della Gelsa



(rz) Con il pane «del giorno prima» si possono preparare una miriade di specialità

Un antico adagio dice: – Il pane è il miglior nutrimento. –

Ciò basta per dire che anche il pane che si considera ormai vecchio può essere riutilizzato. Infatti si può usare come:

Pangrattato * basta munirsi di una grattugia e quindi conservarlo in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.

Minestra di pane * in questo caso il pane vien abbrustolito insieme a carote, sedano, porro e cipolle. Dopo aver fatto bollire il tutto, si rende in purea, si affina con la panna e poi si guarnisce con formaggio.

Quando in famiglia si aveva qualcuno con l'influenza, il nostro buon vecchio medico consigliava spesso:

– Rimanete al caldo per alcuni giorni, bevete un po' d'acqua o tè d'erbe e mangiate poco e leggero, meglio se solo minestra da **"pan cott"** –

È semplicemente pane vecchio tagliato a pezzetti e bollito in brodo con aggiunta di un pezzetto di burro. Vi garantisco che è davvero efficace.

Tortino ramequin (tortino al formaggio) * si affettano i resti di pane, si dispongono in una pirofila ben imburata, dove ad uno strato di pane se ne alterna uno di formaggio, si bagna con una crema di uovo e latte e si inforna.

Tortino di mele (pastrügn da pane e pom) * come sopra, ma si alterna pane e mele. Alla crema si può aggiungere un pochino di crema di vaniglia.

Il fabbisogno di pane

Il pane è considerato da tutti i nutrizionisti tra gli elementi essenziali per il nostro organismo. Per questa ragione, anche dal punto di vista scientifico assume un significato particolare, poiché il fabbisogno quotidiano per una sana alimentazione comprende pure il pane. Il pane si compone per circa il 50% di carboidrati, il 30% è invece acqua, quasi il 10% è composto da proteine e un altro 10% sono i grassi e i minerali. Qual è dunque il fabbisogno quotidiano di pane? Persone che hanno un'attività sedentaria hanno un fabbisogno energetico di almeno 2200 calorie al giorno. Se coprite metà del fabbisogno di carboidrati con il pane, ciò equivale a dire che bisogna mangiare 275 g di pane. Non è dunque il pane causa di cuscinetti indesiderati, bensì ciò che si mangiucchia per accompagnarlo.

Il pane della Gelsa

Siamo in visita in Località Prada a Bianzone.

La Pasqua è alle porte; la terra di Valtellina risponde al richiamo della primavera con una tavolozza di colori: il bianco dei ciliegi, il rosa dei peschi e degli albicocchi, il giallo delle forsizie.

Cerchiamo la Gelsa; ha lavorato per tanti anni a Campascio e ora, alle soglie dei Novanta, si gode la meritata quiete.

La chiamiamo a voce, come si faceva un tempo, quando le porte erano aperte, senza campanelli.

Non risponde; forse sta riposando. "La trovate al forno, dietro la casa" ci dice la figlia.

Ci accoglie, con le mani infarinate, il grembiule a fiorellini azzurri, un sorriso di sincero piacere. "Pensavamo stesse riposando"

Ride: "Mi sono alzata alle 5:30 per preparare la pasta del pane e delle bisciöle".

Sono in tre, in un locale piccolo. Le ciambelline sono allineate, tutte uguali, a distanza uguale, in numero uguale, su ciascun asse.

Una signora, silenziosa e presa dai suoi pensieri, muove velocissima le mani e forma le ciambelline, la figlia impasta le bisciöle, la Gelsa non perde di vista né il forno né le sue aiutanti.

Noi guardiamo, affascinati da questa sintonia di movimenti e di sguardi.

Ora il forno ha raggiunto i 250°; con il tirabrace la Gelsa pulisce la piastra del forno, con una spazzola toglie i residui, poi ripassa con uno straccio umido.

La bocca del forno è linda, pronta per accogliere il pane. La Gelsa pone delicatamente ogni ciambella sulla pala e la figlia inforna. "C'è posto per 15, devo farcele stare tutte, altrimenti la mamma è capace di farcele levare..."

È precisa la Gelsa, come è sempre stata, nella vita e sul lavoro.

"I miei vicini mi fanno tanti favori e quando non so come ricambiarli, mi dicono ...con il pane e le bisciöle. Per me è un vero piacere!"

Chiude delicatamente la porta del forno. Le chiediamo la ricetta della pasta: "Mi 'ndò a stimm; 4 cupin de seghel e un de bianca, poco lievito, poi aggiustato di acqua e sale e aggiungo farina se necessario. La faccio sempre io la pasta, perché la me fiöla la ga amò da 'mparà!" La figlia ci strizza l'occhio...

Facciamo un giro di visite e al ritorno la Gelsa ci aspetta con le ciambelle appena sfornate.

Ce ne veniamo via, con il profumo di tante emozioni e la Gelsa nel cuore, buona e schietta come il suo pane, quello che non si compra, ma che si riceve con affetto, da mani abituate a lavorare, ad aiutare, a donare.

Monica Paganini

