

A TE orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

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

EDITORIALE

Oh, la gentilezza

ARGOMENTI

Quando la musica diventa terapia



Foto: sb

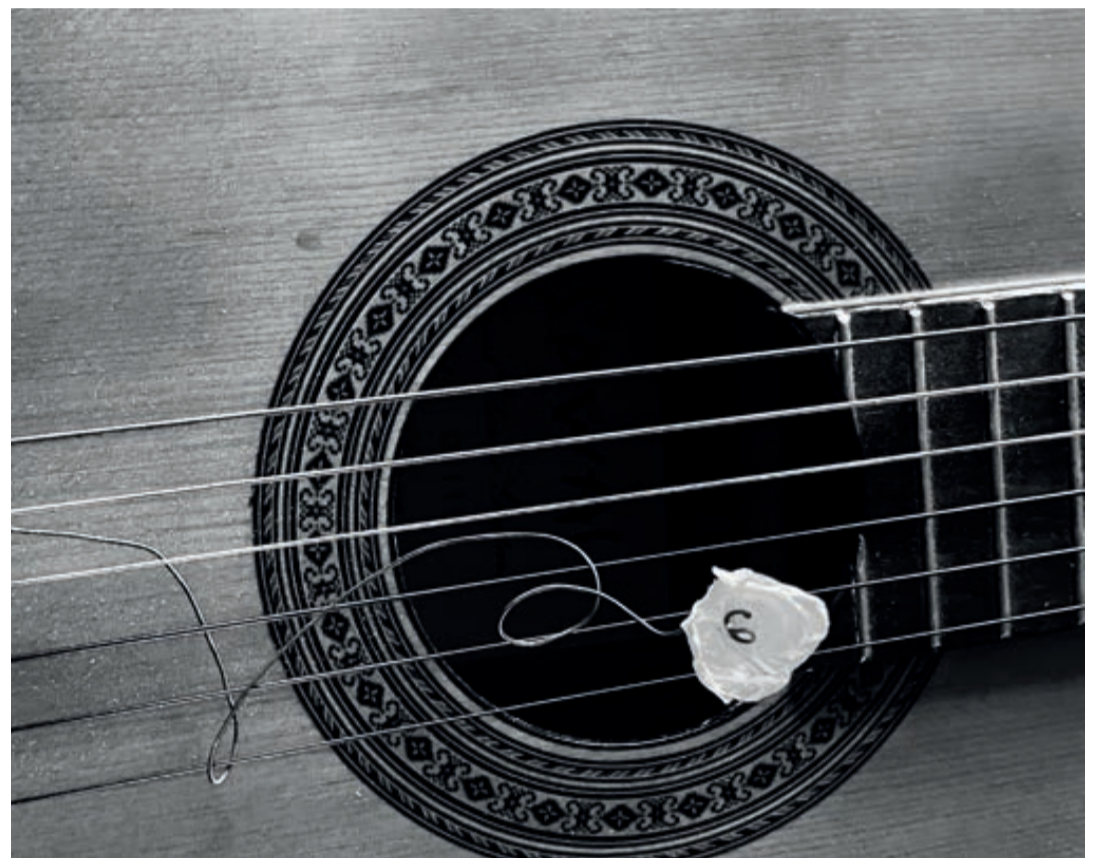


Foto: sb

Ho pensato di dedicare un editoriale a questa parola, così mite nel suo suono, e allo stesso tempo così potente.

Il fatto è che noi, probabilmente, saremmo addirittura biologicamente predisposti ad essere gentili, una sorta di evoluzione obbligatoria per permettere convivenza e poter creare comunità. Poi, chissà perché, a volte ce ne dimentichiamo e lasciamo che l'arroganza prenda il suo posto. A vantaggio di nessuno.

Sembra ci siano luoghi dove più facilmente la si perde di vista, quasi non ci fosse più campo per restarvi connessi: sui mezzi pubblici, per

strada e online sui Social. Luoghi dove l'anonimato è possibile, dove deresponsabilizzarsi diventa facile e calpestare i diritti degli altri pure.

Tuttavia è un elisir di benessere la gentilezza, influisce sull'equilibrio emotivo di chi la fa e di chi la riceve. A modo suo ha quasi qualcosa di rivoluzionario: un gesto che parte dal basso, che è capace di provocare un vero effetto a catena, guidando ognuno di noi verso un senso di comunità. Non andrebbe ridotta solo a mera formalità, ma adottata proprio come modo di stare al mondo. Ce lo insegnano fin da bambini a salutare, a dire grazie, per favore, scusa, a fare la pace dopo un litigio, a tornare amici.

L'invincibile potenza della gentilezza sta nello sguardo affettuoso verso gli altri ed è una scelta di come porsi nel mondo, una scelta consapevole e possibile anche quando siamo stanchi o stressati. Senza dimenticare che è alla portata di tutti: ricchi, poveri, deboli, forti, timidi, estroversi, giovani, vecchi. È gratuita, serve a spianare conflitti, richiede – e nello stesso tempo regala – capacità di immedesimarsi nell'altro.

“Gentile” nella sua etimologia contiene la radice “gente”, significa insomma appartenere alla gente, svelando così un concetto fondamentale di appartenenza e socialità.

Essere gentili significa dare attenzione all'altro favorendo l'inclusione e la condivisione.

Oh, la gentilezza! Perché non praticarla di più?

Serena Bonetti

È vero che invecchiando, quando il filo della memoria si fa fragile, si torna tutti un po' bambini e forse proprio questo processo ci permette comunque di vivere momenti preziosi in modo autentico e spontaneo. Questo almeno è quanto è capitato ad un gruppo di una quindicina di persone durante un percorso di musicoterapia condiviso presso il Centro sanitario della Valposchiavo.

Ma quanto è profondo il mare dei nostri ricordi e dei nostri pensieri quando perdono lucidità? Non lo sapremo mai, ma è proprio da quei fondali che a volte riaffiorano i nostri ricordi più intimi.

Lì si liberano emozioni che ci permettono di essere persone vive e presenti anche per pochi momenti. I nostri ricordi sono legati spesso ad un profumo, una puzza, un rumore, una carezza, un graffio, una musica, una canzone o una melodia che per qualche speciale motivo ci è rimasta stampata nel cuore.

La musica ci accompagna in diverse fasi della nostra vita. Le feste importanti da sempre sono state decorate da cori o da vari strumenti.

Proprio perciò durante una seduta di musicoterapia, basta il suono di uno strumento per liberare emozioni capaci di renderci per un attimo vivi e presenti. Può così capitare di ritrovarsi immersi in un mare di ricordi, di momenti vissuti, a volte belli, a volte anche dolorosi. Ed è in questi momenti che il gruppo diventa importante: i compagni di immersione presenti durante la seduta ci sostengono, diluiscono il dolore e la

paura, riportandoci a riva con una sensazione di benessere.

La musica, vissuta, creata ed ascoltata in gruppo, diventa terapia quando riesce a donarci energia positiva. Ci riporta ogni volta a casa, sempre più vicini al proprio sé e sazi di emozioni ritrovate.

E dopo ogni seduta io mi sento diversa, trasformata. Nel mio corpo e nella mia mente fluisce una nuova energia, tornata a galla dopo l'immersione in un mondo sonoro che mi ha permesso di ripescare ricordi dimenticati emozionandomi.

Penso che questa energia l'abbiano sentita anche tutte le persone che hanno partecipato al percorso e che alla fine hanno condiviso questi pensieri...

La Musica fa dimenticare tutto; fa sognare e sognare è un altro modo di vivere.

La Musica è un grande sollievo, rinfresca, rende felici, insegna ad ascoltare. Il gruppo ci ha permesso di volerci bene, toccarci e tenerci per mano, ci ha permesso di ricordare. La Musica dà significato al nostro quotidiano.

Mi sento come una ballerina rotta ma che comunque sa ancora ballare. Grazie alla musica sono felice.

La Musica è bellezza, è speranza, è unione, è cambiamento, è energia ed empatia.

La Musica è amore e attenzione.

E arricchita da quanto vissuto, dato e ricevuto mi rallegro già per la prossima immersione nel mare dei pensieri e dei ricordi sonori!

Luciana Nussio

SOMMARIO

Editoriale

Oh, la gentilezza I

Argomenti

Quando la musica diventa terapia I

Così, forse, vorrei passare la vecchiaia in Casa Anziani II

Sofferenze nel fine vita II

I colori dell'orto III

Contributo sociale III

Curiosità

Taglio di capelli a Istanbul IV

Un giro di campo IV

Ricetta

Gnocchi di ricotta IV

ARGOMENTI

Così, forse, vorrei passare la vecchiaia in Casa Anziani

Scherzando con un amico, da poco tempo come me in età di pensione, gli ho chiesto: «Ma tu l'hai già prenotata una camera in Casa Anziani?» – come se fosse una camera d'albergo. E lui: «No, perché voglio stare il più a lungo possibile in casa mia, magari con un supporto della Spitex, non mi piace tanto l'idea di essere in un'istituzione...» È chiaro che ognuno di voi vorrebbe invecchiare rimanendo il più a lungo possibile indipendente e libero, e ognuno di noi deve poter scegliere autonomamente il proprio modo di vivere, anche in età avanzata. Comunque, personalmente sono senza remore per quanto riguarda l'eventualità, un giorno, di entrare come utente in Casa Anziani. Questo forse ha a che fare con le esperienze positive che ho fatto con mia mamma Delia, che ci ha lasciato alcuni mesi fa a quasi 99 anni, e mia zia Almina. Ognuna per conto suo, Delia e Alma si sono decise per la Casa Anziani molti anni fa, quando erano ancora in grado di gestirsi da sole: sono entrate in Casa Anziani in un "nuovo appartamento". Mia mamma conduceva ancora l'automobile e la parcheggiava davanti all'entrata; in Casa Anziani avevano la propria cucina, un bel balcone e mi cucinavano i capunét e il risotto. Poi con il passare degli anni le cose sono cambiate, le necessità di cura sono aumentate gradualmente e il loro campo d'azione è diminuito sempre di più. È lì che la professionalità del personale è diventata importante: io vedevo (e vedo) una combinazione cura e trattamento familiare.

Un esempio: mia mamma da giovane lavorava come cameriera nel ristorante di famiglia, l'albergo Posta a Le Prese, e già allora sua mamma ("l'Alma da la posta") ricorreva all'aiuto di personale proveniente dalla Valtellina, con cui ci sono stati dei rapporti di amicizia fino a pochi anni fa (indimenticabile la Pina di Teglio). Anche per questo mia mamma aveva molti contatti con la Valtellina, andava spesso a trovare la sua amica Cici che era gerente del Cerere e conosceva quasi tutti i ristoranti tra Grosio e Sondrio. Immaginatevi il suo piacere, quando un'infermiera, qualche anno fa, ha raccontato a mia mamma di essere la sorella del gestore di una rinomata trattoria a Baruffini sopra Tirano. Le due hanno cominciato a raccontarsi dei loro sogni, e hanno scoperto che a loro sarebbe piaciuto aprire un ristorante insieme, e l'hanno pianificato nei dettagli entrando in un bellissimo mondo di fantasia, compresi i ruoli che avrebbero svolto e i menu che avrebbero servito. Quando entrava in camera, e mia mamma ormai molto anziana sentiva poco e non ci vedeva quasi più, l'infermiera si presentava dicendo: «È arrivata l'amica del cuore» – e giù tutte e due a ridere. Questo ambiente familiare appunto, collegato con presenza e professionalità, mi ha sempre colpito lasciandomi un'impressione positiva, e la stessa cosa la sentivo anche nei rapporti con il medico curante. Mi rammarica il fatto che, se un giorno dovessi decidermi di entrare in una struttura per anziani e mi decidessi per l'ambiente in cui vivo per la maggior parte dell'anno, cioè la Svizzera Tedesca, difficilmente troverei questa familiarità.

"L'ordine di marcia"

In verità all'inizio mia mamma temeva di perdere la sua libertà, e mia sorella ha trovato un biglietto in cui la mam-



Delia Lanfranchi nata Zanetti negli anni '40 nel ristorante dei suoi genitori a Le Prese – pescatori dell'Engadina mangiano le trote

ma si era annotata le varie tappe della giornata, una lista che mi ricordava l'ordine di marcia a militare: Ore 7 medicinali, ore 7.30 colazione, ore 9 fanno il letto, ore 10 pulizia camera, ore 11 attività, ecc. – lei che dormiva sempre fino a tardi, e le pulizie le faceva "valàcavegni". Poi, comunque, lei stessa ha parlato con il personale, che ha subito capito e ha buttato gli "standards" del manuale di cura nella spazzatura, tenendo presto conto dei desideri individuali della persona. L'ho visto e lo vedo anche da mia zia, molto particolare nei suoi desideri speciali. Ecco la risposta dell'infermiera alla mia domanda di come stia la zia: «Direi che sta molto bene, cosa si vuole di più, quando una persona può mangiare quello che vuole (lei da un po' di tempo si nutre esclusivamente di "fléti") e dormire quando vuole?»

Ed è proprio questo, idealizzato qui di seguito in sette punti, quel che mi auguro di trovare il giorno in cui (forse) entrerà anch'io in Casa Anziani:

1. Trattamento gentile, familiare e individuale senza costrizioni di sorta. Tanto per capirci: se non voglio che mi lucidino le scarpe, me le porto sporche.
2. Che la struttura Casa Anziani rimanga nello stesso posto, così potrò

andare in piazza a mangiare il gelato e all'osteria a bere un buon bicchiere di vino.

3. Che subito all'entrata ci sia il bar aperto e rivolto verso chi entra, con l'odore di caffè appena macinato e con aperitivi così buoni da attirare anche qualche indigeno e turista di passaggio.
4. Dietro al bar la sala ristorante (purtroppo è stata chiusa durante il covid). La sogno ripristinata e riempita di nuovo splendore – rimanga la buona cucina con pulénta in flür una volta al mese, il buon servizio e restino i prezzi accessibili a tutti, così

da attirare anche familiari e visitatori che vengono da fuori. Resti pure la preghiera d'inizio pranzo, che può piacere oppure no, ma sicuramente non nuoce a nessuno, e va bene anche don Witold che se ne va prima del dolce... Il caffè lo puoi prendere liscio, macchiato o corretto con la grappa. Anzi, su ogni tavolo c'è una bottiglia di grappa, oltre a quella con l'olio d'oliva.

5. Che dalla camera si possa accedere al balcone senza dover ricorrere ad aiuti esterni per oltrepassare la soglia, che sarà stata abbassata al livello della stanza.
6. Che i corridoi siano arredati come una "stüa", con luci forti se necessario per chi ne ha bisogno, ma anche lampade dalla potenza attenuata per chi vuole un po' di pace.
7. Oltre alle rose e agli anatroccoli, nel bel giardino vorrei le galline e i conigli, qualche capra o una pecora. Dal giardino sarebbe bello un accesso ai "runchétt" adiacenti, con dei viottoli messi in modo che uno, se in stato di confusione, trovi sempre la strada del ritorno.

Fantasticherie? Non direi, i primi punti già li abbiamo, e gli altri li raggiungiamo con poche modifiche. Grazie a tutti e a tutte, perché la qualità non si fa con le parole ma con i fatti nel lavoro quotidiano da parte di personale gentile, qualificato e attento.

Andrea Lanfranchi



Incontro simpatico pochi mesi fa in Casa Anziani

ARGOMENTI

Sofferenze nel fine vita*

La vecchiaia, così come le altre stagioni della vita, è un tempo prezioso. Ancor più se pensiamo al fatto che in quest'età donne e uomini sono generalmente più attrezzati nel fronteggiare i propri umori e le mode del momento. È un tempo, quindi, per riflettere non solo sul proprio passato e futuro, ma soprattutto sul presente e sul significato che si cela dietro ogni nostro gesto o parola. Più facile a dirsi che a farsi, ovviamente, risucchiati come siamo nel vortice della vita che troppo spesso è foriero di distrazioni e sofferenza. In alcuni casi poi la sofferenza coincide con l'insorgere di malattie inguaribili, che ci conducono a passo spedito verso ciò che in un linguaggio un po' tecnicistico è definito il fine vita. Ed è proprio su questa fase della nostra esistenza, non meno degna di altre di essere pienamente vissuta, che negli ultimi anni si va ponendo sempre maggiore attenzione. La cura e l'accompagnamento dei malati in procinto di morire non è certamente una conquista dell'uomo contemporaneo. Fin dai tempi più remoti guaritori e sacerdoti si sono

occupati dei morenti, in particolare cercando di trovare rimedi che potessero alleviare la loro sofferenza fisica nonché consolarne l'anima (o psiche) in pena. Con l'avvento della moderna psicologia il concetto di psiche si è sempre più differenziato da quello di anima, termine quest'ultimo divenuto quasi di esclusiva pertinenza religiosa o spirituale. Recentemente si è però constatato che la sofferenza di persone entrate nello stadio terminale della malattia non è solo di ordine fisico, psicologico e spirituale, ma anche esistenziale. Sulla base delle cinque fasi che attraversano le persone a cui viene diagnosticata una malattia inguaribile – individuate dalla fondatrice della psicotematologia Elisabeth Kübler Ross, ossia negazione (rifiuto), rabbia, patteggiamento, depressione e accettazione – si è infatti osservato come l'impossibilità di dare un senso alla propria sofferenza provochi ulteriore sofferenza. Secondo molti esperti del campo si tratterebbe di un vuoto di senso che può essere colmato solo se la persona sofferente riesce a dare un valore a quest'esperienza-limite. Detto

in altre parole si tratterebbe dell'arte del lasciar andare, affrontando la morte come un atto cruciale di abbandono e trasformazione. Tale processo può essere facilitato dalla presenza di una persona che sappia ascoltare le parole e accogliere i bisogni del morente, e che sappia stargli al suo fianco assumendo possibilmente lo stesso tipo di atteggiamento nei confronti del mistero rappresentato dalla morte. Stanti così le cose, non ci rimane che chiederci se non sia opportuno anticipare quest'atteggiamento di consapevolezza nei confronti della morte già nelle fasi precedenti il tempo ultimo, affinché si possa meglio cogliere il senso della vita e non si giunga troppo impreparati a quest'ultimo appuntamento dal quale "nulla homo vivente pò scappare", come già osservava Francesco d'Assisi nel suo «Cantico delle creature».

Achille Pola

* Lo spunto per questo articolo nasce dalla lettura della tesi di laurea in "Cure palliative e terapia del dolore", redatta dall'amica Tiziana Curti di Grosio

ARGOMENTI

I colori dell'orto

La parola "orto" deriva dal latino *hortus*, che significa terreno recintato, giardino. Quello dell'ava Ida era delimitato da un muro e si entrava attraverso una porta di legno, *la purtèla*, chiusa con un semplice gancio. La nonna era una vera esperta nel coltivare e far produrre quel pezzo di terra accanto alla casa. Era fondamentale farci crescere tutto quanto fosse possibile, in modo da assicurarsi cibo a sufficienza per il fabbisogno della famiglia, perché le bocche da sfamare erano parecchie... Tutto iniziava in primavera, quando uno dei figli maschi si occupava di rivoltare la terra con la vanga, si aggiungeva poi il concime prodotto dagli animali della stalla e ai primi caldi lei iniziava a disegnare *li eri*, le aiuole da seminare. Lo spazio non veniva sprecato e tutti i centimetri erano minuziosamente occupati da ortaggi, erbe aromatiche, piantine di camomilla, arnica e fiori coloratissimi.

Le prime a trovare posto nell'orto erano le patate, che rimaste in cantina durante l'inverno erano germogliate. Due taglietti e venivano sistemate con cura nella terra buona, con la certezza che ne sarebbero cresciute tante altre.

Le sementi di certi ortaggi bisognava ordinarle, e una signora le portava direttamente a casa della nonna. Piantava i semi di alcune verdure nelle latte di ferro, perché vasi di terracotta non ce n'erano, le sistemava in un posto riparato e al momento opportuno trapiantava le piantine nella terra piena. Pian pianino l'orto prendeva forma: insalata, carote, cavoli, verze, cipolle, porri, fagiolini, piselli, sedano, coste, zucchine, cetrioli... L'orto era verde di verdura, giallo di fiore di zuccina, bianco di camomilla e colorato di fiori. L'arancio di carota si poteva solo intravedere, ben custodito com'era sotto la superficie del terreno.

L'orto dava i suoi frutti fino all'autunno inoltrato e la verdura riempiva pentole, piatti e dispense, non si doveva acquistare quasi nulla. Ogni tanto passavano da *La Rasiga* due donne che provenivano dalla Valtellina a piedi, tiravano il loro carretto e si facevano sentire al grido di «Pir, pom e pomodori...». La nonna comprava i pomodori, perché a Poschiavo non si coltivavano in quegli anni, e se aveva denaro a sufficienza



acquistava anche qualche chilogrammo di frutta.

Tutto ciò che l'orto regalava veniva consumato fresco, ma in previsione dei mesi invernali certi ortaggi come i cavoli e le verze potevano essere conservati in cantina, dentro grandi vasi con l'aggiunta di sale. Oppure si sotterravano e in un buco abbastanza profondo, dove stavano nella terra al fresco senza congelare. I ceppi di insalata venivano avvolti in carta umida e riposti in cantina e lì si conservavano per diverse settimane. Tutto era organizzato e ben calcolato.

to importante di attirare insetti e api bottinatrici, che con il loro andirivieni frenetico, avevano il prezioso compito di impollinare i fiori.

E questo lavoro preciso dell'uomo, questo fare nella terra, questo chiedere alla natura una ricompensa per il duro lavoro era una benedizione: permetteva alle persone di non patire la fame e nello stesso tempo di seguire una dieta equilibrata.

Si viveva senza tabelle o piramidi alimentari, senza i consigli dei nutrizionisti, senza diete intermittenti, digiuni o conteggio delle calorie ingerite.

Si iniziava la giornata sperando che il sole facesse maturare i frutti, che la pioggia cadesse al momento giusto, che tutto procedesse come sperato e che il raccolto fosse sufficiente per sfamare tutti.

Non ho vissuto quella vita, l'ho ascoltata spesso nei racconti dell'ava e della mamma e la posso solo immaginare. Faccio un paragone con la realtà in cui vivo oggi, una realtà di ciliege a dicembre e di pomodori tutto l'anno. Forse era davvero più giusto com'era prima, quando si produceva per il proprio consumo, senza esagerare e senza chiedere troppo alla terra.

Pensiamoci: siamo sempre in tempo se vogliamo modificare le nostre abitudini e fare scelte più naturali ed ecosostenibili, e nel frattempo «buon orto a tutti».

Patrizia Stefanoni

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

Negli orti delle famiglie più abbienti della Valle trovavi anche le piante da frutto, ma i terreni erano vasti e lo spazio era sfruttato in maniera diversa.

Un albero da frutto nell'orto della nonna avrebbe fatto ombra e non avrebbe permesso alle piantine di fruttificare al meglio.

Uno spazio era sempre riservato ai fiori, che oltre ad ornare e a colorare quel luogo verde, avevano il compimento



CONTRIBUTO SOCIALE 2023

Cari sostenitori,

Ogni famiglia, presto o tardi, viene confrontata con la realtà della terza età. Ognuno di noi ha il diritto di trascorrere nel modo migliore la vecchiaia e i volontari cercano di fare del loro meglio perché questo avvenga.

Come per tutte le società, anche per l'ATE l'aspetto finanziario è fondamentale onde far fronte alle spese vive. Ci permettiamo perciò di chiedervi il solito contributo annuo.

La quota annuale ammonta a Fr. 20.-- per le persone singole e a Fr. 100.-- per le associazioni e gli enti.

Ringraziamo per il vostro prezioso sostegno finanziario e morale.

Vi ricordiamo inoltre che ogni **vostra donazione è detraibile dalle imposte**

Nuove leve tra le nostre fila del volontariato sono sempre gradite. Per un colloquio orientativo, Paola Cramer (tel 081 839 11 11), Romina Pool (tel. 081 839 01 01) e Roberta Zanolari-Bondolfi (tel. 079 204 08 59) sono sempre disponibili.

Grazie per la vostra comprensione, buon autunno e buona lettura di "Orizzonti"

Il comitato ATE

CURIOSITÀ

Taglio di capelli a Istanbul



(sb) Istanbul ti stupisce appena esci dalla porta a vetri scorrevole dell'aeroporto, non per quello che vedi, ma per quello che senti: un vociare incredibile, rumorosissimo; ti viene addosso come un'improvvisa folata di vento! Ci metti poco a capire che quello è il rumore quotidiano e ti accompagnerà fino ad abituartene: si spegne solo di notte per riapparire prorompente alle prime luci del mattino.

E' una città che brulica di gente Istanbul: nelle viuzze ogni serranda nasconde un garage che di giorno diventa negozio e si allinea a tutte gli altri trasformando quartieri interi in fittissimi mercati, pieni di gente, uomini, donne, bambini, che si chiamano, si parlano, gridano, litigano, si salutano. Tanto rumore. Se tu passi di notte dalle stesse strade quasi non le riconosci: sono vuote, negozi e merce tutto sparito, rimangono solo cumuli di spazzatura, che verranno portati via nella notte, e silenzio. In albergo non ti serve la sveglia: anche a finestre chiuse, appena si fa giorno, ti sveglia il vociare della gente nelle strade. On-off, città duale.

Oriente e Occidente qui si distinguono e si fondono continuamente. Durante il giorno prevale l'Occidente, a sera, quando la luce sul Bosforo si fa d'oro, appare l'Oriente, con tutti i profili morbidi delle Moschee che si disegnano nella foschia arancione del cielo. Geograficamente c'è un canale di mare a dividere l'Asia dall'Europa, un ponte a collegare due continenti, ma gli influssi dell'est e dell'ovest si infiltrano come nebbia di qua e di là, e danno alla città la sua magia.

Ci abbiamo fatto una vacanza di famiglia, spinti dalla mia curiosità a voler visitare il Museo dell'innocenza (certo non solo, anche la Moschea blu, i Bagni, le Cisterne, il Bosforo...). *Museo dell'innocenza* è il titolo di un libro di Pamuk che in qualche modo mi aveva rapito. Pamuk, uno scrittore di Istanbul, nel suo romanzo racconta la passione e l'ossessione di un uomo per una donna con cui trascorre una notte d'amore, e che poi insegue per tutta la vita. Per tenere traccia di quell'amore il protagonista racco-

glierà un'infinità di oggetti anche solo toccati da quella donna: innumerevoli mozziconi di sigaretta tracciati dal suo rossetto, fotografie, foulards, forcine per capelli, spazzole. Leggendo il libro inoltre ti ritrovi dentro una Istanbul senza veli, un modo di visitare la città senza mai esserci stato.

Pamuk, terminato il romanzo, ha voluto creare un luogo che venisse direttamente dai sogni, dalla sua fantasia. In una casa veramente esistente, descritta nel romanzo, ha aperto il Museo dell'innocenza, mettendo in mostra con incredibili installazioni tutti gli oggetti raccolti nel romanzo, riproponendo quella stessa ossessione dentro l'appartamento poi aperto al pubblico. Il visitatore è avvisato: se si presenterà con il libro, potrà entrare gratuitamente. Non ho saputo resistere a quell'invito e visitare quel museo è stato incredibile. All'entrata, una parete di mozziconi di sigarette macchiati di rossetto, spillati come una raccolta di farfalle, ognuno con la rispettiva data scritta in miniatura, accoglie il visitatore, e... sei già dentro la storia. Anche qui on-off: esci da quella casa così speciale e il silenzio finisce, sei di nuovo nel rumore.

Magica Istanbul, nei secoli ha cambiato nome tre volte: Bisanzio, Costantinopoli e infine Istanbul. A pensarci bene c'è poco da stupirsi se anch'io un pomeriggio per un'oretta mi sono trasformata in parrucchiera. Non sopportava più i suoi capelli Elisa, mia figlia. Passando allora tra le fittissime bancarelle di un rione vicino all'albergo, comprammo una forbice, normale, di quelle per tagliare la carta. Poi nel parco di Gülhane - che tradotto vuol dire Parco della casa delle rose, uno dei più grandi parchi pubblici della città - in mezzo al prato, senza acqua e senza specchi - ma soprattutto senza arte né parte - ho cominciato a tagliarle i capelli. Questi, asciutti, volavano un po' in giro prima di depositarsi qua e là come foglie al vento! I passanti hanno cominciato a guardarci dapprima un po' stupiti, ma poi decisamente divertiti, finché una signora si è fermata e mi ha chiesto: posso lasciarle mia figlia per tagliare i capelli?

Davanti a me un futuro!

CURIOSITÀ

Un giro di campo

(sb) Ho scoperto un modo diverso di visitare i cimiteri. Me lo ha suggerito una poesia, o forse meglio un testo composto da pochi versi, ma che fa parte di uno spettacolo teatrale di un artista incredibilmente bravo conosciuto una sera a Brusio, ospite della rassegna "i Monologanti": Tindaro Granata. Anche lui, quei versi li ha presi in prestito da un suo amico (Franco Arminio) per portarli sul palco, ma prima ha voluto dividerli con i suoi lettori, quelli insomma che si sono iscritti alla sua Newsletter, che è una specie di diario virtuale e digitale

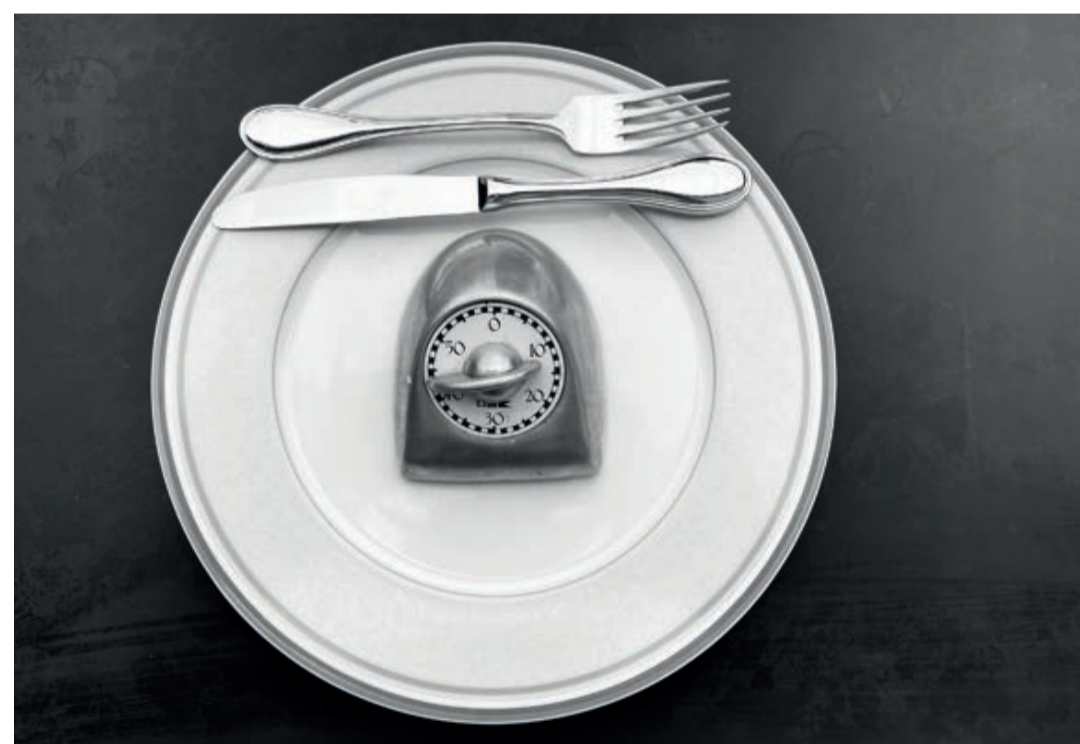
sul quale lui ogni tanto si fa vivo e si racconta.

Io adesso ho deciso di dividerli a mia volta con voi, poiché tutti noi abbiamo qualcuno da visitare al cimitero. Normalmente ci si reca per bagnare i fiori, per sistemare la tomba, forse per una preghiera, per una malinconia, per ritrovarsi nei ricordi, per non dimenticare. Di sicuro non abbiamo mai pensato di poter invitare a far due passi i nostri cari che più non sono. Eppure questo pensiero è così bello che quasi davvero si lascia toccare, di sicuro ti accarezza. Leggete qui:

Al mio paese, accanto al cimitero,
c'è il vecchio campo di calcio.
Oggi, mentre camminavo ho pensato
che potevo prendere un morto alla volta
e fargli fare un giro di campo.
Ho cominciato con mia madre:
le piaceva stare al sole, mi ha chiesto
di avere un coltello
per raccogliere un poco di verdura.
Poi mi sono fatto un giro con Nicola il barbiere,
non ha detto nemmeno una parola,
era sorpreso che fra tanti morti
avessi pensato a lui.
Per ultimo ho preso per mano Tonino De Carlo,
abbiamo parlato come sempre
del suo vecchio amore,
la figlia del macellaio.
Tonino era smanioso come fu da vivo:
mi ha detto di andare più piano
che non voleva sudare.

RICETTA

Gnocchi di ricotta



(sb) Questa è una ricetta che mi ha fatto far pace con gli gnocchi. Non perché non mi piaceressero, ma perché la loro preparazione normalmente è piuttosto laboriosa e richiede perlomeno una pianificazione del tuo tempo: cuocere le patate, quelle giuste, perché senò tutto il lavoro sarà inutile, lasciarle raffreddare, pelarle, schiacciarle, impastarle, sperare che in dispensa tu abbia ancora uova, e poi modellare gli gnocchi! Tutta 'sta trafila impone davvero una bella disciplina. La ricetta che sto per proporvi invece è veloce, semplice, e il risultato è davvero fenomenale. Servono tre ingredienti e qualche spezia.

Per due persone:

250 g di quark magro (o anche intero)
100 g di farina
100 g di grana grattugiato
Un po' di sale, pepe, noce moscata

Impastate tutto per qualche minuto finché la massa risulta liscia e modellabile. Infarinare il piano di lavoro e le mani, fate i vostri rotolini e suddivideteli in gnocchetti.

Tuffateli in acqua salata bollente, appena galleggiano toglieteli con la schiumarola. Sul sugo potete liberare la fantasia: al pomodoro, burro e salvia, al gorgonzola... Teneri, gustosi, veloci! Serve di più? Buon appetito!

**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