

# ATE

# orizzonti

## animazione terza età

Recapito:  
Gruppo di redazione:

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

### EDITORIALE

#### Fra sogno e realtà



L'anziana signora se ne stava seduta sulla sua poltrona. La TV trasmetteva uno spettacolino banale che lei seguiva distrattamente. Aveva tra le mani due aghi da maglia e sferruzzava piano, piano. Doveva o voleva finire, prima di andare a letto quel quadrato di lana, così arrivava al numero 10. Punto su punto il lavoro cresceva e si avviava al termine, ma senza che lei se ne accorgesse, l'invisibile nuvola carica di sonno la avvolse dolcemente. Le sue mani si abbandonarono in grembo, gli occhi si chiusero piano, piano e mentre uno spot televisivo si spandeva nel salotto, lei cominciò a sognare. Vedevo il suo quadrato di lana partire in volo agitandosi leggero come una piuma. Dopo averle svolazzato intorno era uscito dalla finestra ed ora volava nel cielo azzurro andando incontro ad un enorme stormo di... altri quadrati di lana di tutti i colori che volavano come tanti aquiloni formando una flotta coloratissima. Dopo alcuni volteggi i quadrati si presero per mano, intrecciandosi fra di loro in un allegro gioco, formarono centinaia di coperte che, come uccelli multicolori presero il volo in tutte le direzioni. Dopo aver attraversato monti e mari una di esse si posò sulle spalle di due vecchietti che, accovacciati vicini, vicini in un buco della loro casa distrutta dalle bombe cercavano di scaldarsi alla meglio coi pochi vestiti che l'infuriare della guerra in Ucraina aveva lasciato. Un'altra andò in una casa quasi tutta distrutta dove una mamma stava raccontando una favola ai suoi tre figli, riuniti in un sol letto come un nido e li coprì con il suo tepore. Altre andarono in un campo-profughi, portando un po' di allegria fatta di colore e calore. Alcuni invece volarono sopra un ospedale e si posarono lentamente sopra i ricoverati di guerra accarezzandoli sorridendo.

La signora che dormiva sulla poltrona mosse una mano per una carezza a quei soldati, ma un ago da maglia cadde sul pavimento e a quel rumore improvviso si svegliò. Si sentiva leggera e felice come quelle coperte che poco prima aveva visto volare nel sogno. Ritornò alla realtà, raccolse il lavoro e lo depose nel cestino. Avrebbe finito domani il quadretto. Poi le pazienti mani di altre signore lo avrebbero accuratamente unito ad altri per farli diventare coperte. Per un anno un gruppo di volontarie della Valposchiavo e della Valtellina hanno creato con amore, generosità e creatività tanti, ma tanti quadretti per contribuire al progetto Viva Vittoria Vigevano, a favore delle donne che subiscono violenza. Hanno poi partecipato alla giornata mondiale di sensibilizzazione contro la violenza sulle donne il 25 novembre 2023 in piazza Ducale a Vigevano. Si sentiva felice, perché malgrado i suoi capelli bianchi, le sue rughe, i suoi acciacchi e la sua solitudine era ancora in grado di dare una mano a chi stava peggio di lei. Si sentiva più giovane a quel pensiero e, sorridendo spense il televisore e se ne andò a dormire.

Roberta Zanolari

Importante  
è non smettere  
mai di porre  
domande.

Albert Einstein

### VITA DELL'ATE

#### Destra... sinistra... lentamente...



#### Non è una lezione di scuola guida.

mp / «Bundì sciura Maria, che bel ta vedé Felice...»

Arrivano un po' alla volta, alcuni accompagnati, altri appoggiandosi al deambulatore, altri senza sostegno, sicuri. Si guardano intorno poi si siedono in cerchio; forse incerti di ciò che succede, scambiano due parole tra di loro: «As durmü ben?» «Indont el la Genia?»

Inizia il nostro momento insieme, di movimento, ma soprattutto di condivisione e di armonia. Siamo in Casa Anziani o forse all'Ospedale, ma in questo momento non è importante il dove, è importante esserci, condividere l'aria che respiriamo, i movimenti, gli sforzi, i piccoli successi, la gioia di poterci muovere, la soddisfazione di farcela. Non abbiamo traguardi da raggiungere o premi da vincere. Iniziamo con un momento di musica; chiudiamo gli occhi, dimentichiamo la notte appena trascorsa, qualche inevitabile acciaccio mattutino, cosa faremo dopo.

Siamo pronti per la nostra lezione di ginnastica!

In alcuni, i movimenti sono prudenti, per poi farsi più sicuri e precisi. Altri decidono con calma qual è la destra, quale la sinistra, altri ancora guardano, timorosi di sbagliare. «Bravissimi, avanti così!» L'effetto delle parole incoraggianti è universale: non importa quanto si è grandi, quanto si è bravi. Le parole positive arrivano dritte al cuore prima che alla mente, ci fanno star bene. Sono magiche; e allora chi comincia ad essere stanco, si fa forza, chi ha perso la concentrazione si rimette in sesto!

Intanto abbiamo messo in moto tutte le parti del corpo e mi piace sentire le loro impressioni. Quando ognuno ha potuto esprimere quanto le o gli ha fatto bene, quanto dolgono le giunture, quanta fatica costa muoverle, si passa al momento più ludico.

«Tira Agnese! Ciapa! Lasala miga pasà! Pensig miga sù trop!»

Si torna bambini, con l'entusiasmo di partecipare, forse di vincere, di ricordare. Il tempo sembra essere tornato indietro. Riscopriamo giochi d'infanzia, gesti che da tempo non facciamo, storie che non abbiamo dimenticato, voglia di divertirci.

Il nostro momento insieme termina. Torniamo in Casa Anziani o forse all'Ospedale, con l'ora di pranzo che si avvicina, qualche acciaccio che si rifà sentire. Ritroviamo gli accompagnatori, i sostegni a due ruote, il nostro quotidiano. Mi congedo con un sorriso e un arrivederci. Lascio il luogo che per un momento mi ha fatto riflettere, gioire e apprezzare quello che, ora, fuori mi aspetta.

## SOMMARIO

### Editoriale

Fra sogno e realtà . . . . . I

### Vita dell'ATE

Destra... sinistra... lentamente... I  
Aggiornamenti. . . . . II

### Storia e attualità

Sasso del Gallo, sentinella o monito? . . . . . II

### Argomenti

Nonni e nipoti . . . . . III

### Ricordi

Bisonnona Adriana . . . . . III

### Ricette

L'aceto in cucina:  
un alleato prezioso . . . . . IV

### Riflessione

Quando le scarpe stanno strette IV

## STORIA E ATTUALITÀ

## Sasso del Gallo, sentinella o monito?

Nella piovosa notte fra Pasqua e Pasquetta, e più precisamente alle 04.40 del 1° aprile 2024, un boato improvviso ha colto nel sonno gli abitanti di Campocologno. Dalla parete rocciosa del Sasso del Gallo si è staccato un imprecisato numero di metri cubi di materiale che ha divelto gli alberi che si trovavano sulla sua rovinosa discesa a valle. Ho potuto sentire e osservare di persona il fragore e la scena delle pietre rotolanti verso il fiume che sprigionavano scintille a ogni balzo, poi un botto che ha fatto tremare la casa e ancora, per lunghi minuti, gli sbriciolamenti di assestamento. L'odore di polvere di roccia è giunto velocemente alle narici e sulla sponda opposta del torrente si sono accese delle minuscole fiammelle: un principio d'incendio subito smorzato dalla pioggia battente. Il mattino seguente, dal parcheggio comunale di fronte alla stazione gente del luogo e passanti guardavano con timore e rispetto i massi finiti nel letto del fiume, mentre in alto si offriva alla loro vista la ferita nella roccia e più sotto la striscia della frana. A stupire è soprattutto la dimensione dei massi finiti nel fiume e il materiale minuto rimasto sulla costa. Due *gnocchi* hanno poi seriamente danneggiato lo zoccolo in calcestruzzo di uno dei tralicci della linea ad alta tensione che si ergono nei *böcc*, i terreni che costeggiano il fiume sotto la fila di case presso la strada cantonale. Nessuno a Campocologno ricorda a propria memoria un evento di tali proporzioni in questo punto, tant'è vero che le pendici del Sasso del Gallo, sebbene formatesi con scoscendimenti avvenuti in



epoche precedenti, erano ormai quasi completamente ricoperte dal bosco. Fino a pochi decenni fa le maggiori preoccupazioni di geologi e abitanti del villaggio si erano concentrate sulla cresta rocciosa poco più a nord del Sasso del Gallo. Su un fronte con ampie fessure che incombe sopra l'abitato di Li Geri, che fino alla costruzione del vallo di protezione negli anni '90 rimaneva sprovvisto di protezioni naturali, come nel caso dell'avvallamento dove scorre il fiume nei pressi del villaggio. Nel secondo dopoguerra, infatti, l'area di Li Geri è stata ripetutamente interessata

da cadute di massi e frane di media e piccola dimensione, a tal punto che nel periodo 1976-1978 le autorità cantonali ne decretarono la parziale evacuazione, compreso l'edificio scolastico costruito soltanto nel 1963, che ospitava le classi elementari del basso Brusiese.

Da una cronaca risalente al XIX secolo apprendiamo però che un'identica frana a quella avvenuta il 1° aprile di quest'anno, si verificò già la sera del 13 febbraio 1854. L'edizione del settimanale tedesco «Illustrirte Zeitung», apparsa il 24 maggio 1856 a Lipsia, riporta i fatti in una lunga e circostanziata descrizione. In quella lontana sera di 170 anni fa gli abitanti di Campocologno, sorpresi da un fragore spaventoso, furono spinti fuori dalle loro case e videro alzarsi un polverone verso il Sasso del Gallo. Anch'essi furono impressionati dallo scintillio delle pietre che rotolavano giù dal fianco della montagna e il giorno seguente il letto del fiume nei pressi dell'abitato era disseminato di enormi macigni. Il 13 aprile del medesimo anno altri massi caddero sempre nella stessa zona. A mia conoscenza si tratta della prima testimonianza scritta di una frana staccatasi dalle pendici del Sasso del Gallo. La dovizia di particolari induce a pensare che l'anonimo cronista fosse ben informato (1). La descrizione dell'evento è inoltre accompagnata da un'illustrazione molto realistica del pittore Wilhelm Georgy, mentre i fatti sono introdotti da un cenno storiografico sulle frane più importanti avvenute in Valposchiavo fino ad allora: dalla rovina che seppellì il villaggio di Zarera nel 1478, fino a quella della Motta di Miralago, che a quei tempi si supponeva fosse il risultato di uno scoscendimento staccatosi dalla parete di San Romerio (2). Sul finire del testo l'autore aggiungeva poi che l'acqua che dall'alto si infiltrava nelle fessure del Sasso del Gallo avrebbe con certezza portato a ulteriori distaccamenti di brandelli di roccia, anche se non escludeva che un forte temporale o una scossa di terremoto avrebbe potuto far crollare l'intera montagna, seppellendo per sempre il villaggio di Campocologno. È inoltre curioso notare che il settimanale locale «Il Grigione Italiano», pubblicato sin dal 1852, non riporti alcuna notizia relativa a questi fatti. Dalle colonne del settimanale poschiavino apprendiamo invece che il 20 maggio del 1946, alle 5 del mattino, degli enormi massi staccatisi dalle pareti del Sasso del Gallo precipitarono a valle abbattendo le piante sul

## Traduzione della legenda nell'illustrazione (xilografia)

Campocologno nella Valle di Poschiavo. Da uno disegno originale di Wilhelm Georgy (1856)

- I. In alto a destra, dove si trova il crocifisso, lo spuntone di roccia Sasso del Gallo, da dove sono scese le ultime frane.
- II. Dogana principale confederata con il paesello di Campocologno.
- III. Cippo di confine tra la Svizzera e la Lombardia.
- IV. Posto di guardia austriaco sul sentiero roccioso, Via della Scala
- V. Il fiume Poschiavino
- VI. Muri di terrazzamenti con vigneti
- VII. Il paese di Brusio
- VIII. Pizzo Beronica [Verona?], parte del gruppo del Bernina

## Illustrazione

@ Domenico Pola, Zalende

loro cammino; una *coma* oltrepassò il fiume e finì nell'orto di Emilio Pola. Si trattò anche in questo caso di una frana paragonabile a quella dello scorso 1° aprile. Nel 2002 – anche se la notizia non è riportata dalla stampa locale –, sempre con analogo modalità e nel medesimo luogo, un singolo masso di grandi dimensioni è finito contro l'argine del fiume spezzandosi in due pezzi: una metà è finita anche questa volta sul terreno sottostante lo stabilimento vinicolo di Alfonso Pola (figlio di Emilio).

La tradizione orale narra che un antico nucleo di case, sito a Campocologno ai piedi della parete rocciosa di Lughina, e conosciuto ancora oggi con il toponimo di *Tugn*, sarebbe stato sepolto da una frana o abbandonato per i continui scoscendimenti in tempi non troppo remoti: il nome stesso sarebbe riconducibile a una radice celtica che significa rupe o precipizio. Oggi come ieri, dunque, interrogarsi sulla minacciosità del Sasso del Gallo è un esercizio tutt'altro che futile. Anche se i prati di Palù, a ridosso del Sasso del Gallo, dove l'acqua un tempo ristagnava infiltrandosi nel sottosuolo, nei primi anni '80 sono stati bonificati, e la frazione di Li Geri oggi è dotata di un vallo di protezione fino allo scalo merci della «Ferrovia retica», dopo un periodo di forti piogge il pensiero di chi vive nel paesello di frontiera non può fare a meno di andare al Sasso del Gallo. A quello spuntone di roccia che guardando dal basso verso l'alto sembrerebbe soltanto poggiare sul ciglio della montagna, come una «Sfinge» in formato ridotto con tanto di becco e scanalatura a forma d'occhio simile a quello di un volatile. Il gallo, appunto, che nella simbologia mitologica e cristiana rappresenta – in una sorta di intreccio semantico – sia la veglia che il risveglio. Rimane tuttavia il dubbio se il Sasso del Gallo funga da sentinella per scongiurare qualche sciagura o piuttosto da monito a non sfidare troppo la natura del luogo e ad allontanarsene il prima possibile.

Achille Pola

(1) Forse si trattava del pastore della Comunità evangelica di Brusio Georg Leonhardi (1807-1884), di cui sappiamo che era in contatto con l'illustratore Wilhelm Georgy (1819-1887), che in quel periodo soggiornava a Pontresina

(2) Fu solo un secolo dopo che il geologo Aldo Godenzi (1925-2011) dimostrò che si trattava di una frana proveniente dal versante opposto, dalla zona Solcùn-Gümelin

## VITA DELL'ATE



L'Associazione Terza Età in collaborazione con il CSVP hanno invitato i volontari ad un aggiornamento, lunedì, 29 aprile 2024 e venerdì, 24 maggio 2024 sul tema:

## COMUNICAZIONE

«Aspetti comunicativi e relazionali sul rapporto con i residenti, con particolare attenzione all'ascolto attivo ed empatico»

Comunicazione efficace con gli anziani: - Parla in modo chiaro e stabilisci un contatto visivo... Non mangiarti le parole... Regola il tono della voce... Non urlare perché l'ascoltatore è più vecchio, ma tratta l'individuo **con** rispetto articolando e parlando **con** tono di voce che sia adeguato per entrambi. È importante, pertanto, articolare e scandire bene ogni singola parola e assicurarsi che abbia compreso il messaggio. Anche la postura è importante. Comunica rivolgendoti direttamente alla persona, mai di lato: l'anziano potrebbe beneficiare del movimento delle labbra per capire bene.

**Relatrice: Chiara Perego, infermiera, docente e formatrice**

Mercoledì, 1° maggio 2024 sul tema:

## MOBILIZZAZIONE E MOVIMENTO

° Comprendere il proprio movimento ° Sviluppare la propria competenza motoria ° Rendersi sensibile al movimento altrui °

L'arte e la scienza della percezione del movimento, nota come Kinaesthetics: è la percezione sensoriale interna che consente di sentire e comprendere i movimenti del corpo, la posizione degli arti e lo sforzo muscolare senza doverli necessariamente osservare. È una forma di consapevolezza corporea che coinvolge il senso del movimento e della propriocezione, permettendo alle persone di percepire e controllare il proprio corpo nello spazio. Questo senso interno di percezione e controllo del movimento è fondamentale per molte attività fisiche e per la consapevolezza del proprio corpo.

**Relatrice: Michela Geronimi, insegnante Kinaesthetics**

Roberta Zanolari e Roberta Forer hanno dato il benvenuto alle relatrici, signore Chiara e Michela e ai volontari e volontarie presenti, considerando che nella vita non si devono lasciar mai sfuggire le occasioni! È una frase che ripeteva spesso mio nonno e mi sembra che possiamo adottarla anche noi volontari. Una frase, una discussione, un incontro, forse anche una barzelletta possono far nascere qualche nuova idea per iniziare qualche cosa di speciale. Chissà che proprio da questi aggiornamenti non sia scattato una scintilla che possa darci nuove idee e nuova energia nel cammino a fianco dei nostri anziani.

## ARGOMENTI

## Nonni e nipoti



*Oziare è un'arte: riflettere, lasciar passare il tempo, lasciare tempo alle cose di evolvere.*

Andreas Wechsler

rz / Tutto deve essere veloce, una vita in corsa... è quella che oggi aspetta anche i bambini e ben prima che comincino la scuola. Alle volte inizia già la mattina dopo la sveglia, non si può perdere un attimo, perché si deve arrivare in tempo all'asilo nido o alla scuola dell'infanzia; continua quando si incominciano ad accumulare sui bambini le aspettative e i paragoni con gli altri. Si trasmette l'idea che arrivare prima a camminare, a parlare, a disegnare, a fare le costruzioni, ad andare in bicicletta, a sciare, a nuotare... significhi essere più bravi. Quando iniziano la scuola la corsa continua con i mille impegni sportivi e no che ne sono piene le loro giornate una volta usciti da scuola.

I bambini invece hanno bisogno di lentezza, di curiosare, esplorare, ripetere, esercitare, cercare sognare... Imparano a una velocità sorprendente, ma imparano proprio perché si sentono sicuri di poter sbagliare e sognare e alle volte anche rimanere un momento a fare niente.

Il porto sicuro per i bambini sono i nonni. Sì, i nonni hanno meno fretta dei genitori (almeno quelli che sono già in pensione) anche loro amano le sicurezze e le abitudini, cercano luoghi noti e sicuri e volti amici. In molti casi i ritmi di nonni e bambini coincidono, si riconoscono in gesti simili e creano un legame profondo. Un legame che è una grande ricchezza per entrambi: grazie ai nonni, i nipoti scoprono tante storie,

le loro radici; grazie ai nipoti, i nonni imparano cose nuove, cose attuali e grazie alla fantasia dei bimbi riescono a proiettarsi con il pensiero nel futuro. Naturalmente non sempre è facile, lo sappiamo tutti. È vero che un(a) nipote scambussola la vita, specialmente se ci si deve occupare con una certa continuità. In questi casi i nonni devono per forza accettare qualche compromesso e riorganizzare la giornata. E grazie a questa organizzazione è bello scoprire che il nipotino o la nipotina in casa dei nonni si trova in un "rifugio tranquillo" perché trova chi gli regala il proprio tempo e ha la capacità di ascoltare con pazienza e dimostra interesse. È proprio questo che succede: se ci poniamo in un atteggiamento rilassato, raccontando di noi, delle nostre esperienze e del nostro passato, anche i bambini a poco a poco finiscono con l'aprirsi. Imparano a raccontare ricco di particolari mentre facciamo merenda con loro, o seduti per terra a montare insieme una costruzione, o andiamo a passeggio. È così che impariamo davvero a conoscerli, a capire le loro passioni, i loro interessi e a parlare senza fretta.

E se non siamo nonni, ma abbiamo il desiderio di esserlo? Guardiamoci intorno; ci saranno pure dei bambini che per tanti motivi non hanno i nonni. Perché non valutare l'idea di diventare una nonna o un nonno in prestito? Anche nella Valposchiavo ci sono certamente delle possibilità. Anche noi abbiamo avuto la fortuna di avere un ragazzino come nipote. Un vicino di casa che ancora oggi a 14 anni chiama nooonnaaaa! È bellissimo e gratificante!

Il gesto è semplice: - Diamoci una mano! -



## RICORDI

## Bisnonna Adriana



Ho avuto la fortuna di avere la *besava* per quasi 25 anni. È stata molto presente nella mia vita. La sua quotidianità era di un'attività straordinaria! Ho avuto il privilegio d'imparare tanto da lei, le sue mani erano sempre in movimento e creavano dei veri capolavori.

Credo che la prima - e per me più importante - cosa che mi ha trasmesso è l'amore per il cibo. Infatti so apprezzare il cibo proprio come faceva lei. In cucina era una maestra. Piatti fumanti di *ta-iadin* (tagliatelle di pasta fresca), scatole di *taschet* (chiacchiere di carnevale) che non mancavano mai nel periodo di carnevale. Spesso con la mamma e con la nonna cerchiamo di "copiare" ma non sono mai così speciali come quelli della bisnonna. La torta di rabarbaro era ed è in assoluto la migliore di tutte. Il pesce alla bordolese, altra specialità che lei sapeva presentare con grande grazia! Sogno spesso i recipienti colmi di buon cibo che profumavano tutto l'appartamento. Lei era davvero una buongustaia; non riesco a dimenticare i suoi occhi sorridenti davanti ad un pezzo di gorgonzola o come gustava uno o forse anche due piatti di pizzoccheri! Altre "specialità" piccole ma non meno importanti mi ritornano in mente: il bicchiere d'acqua con lo zucchero - una vera delizia per me e per i miei fratelli - gli *Zwieback* che non mancavano mai nella sua dispensa, le caramelle, sempre in bella vista nel contenitore di porcellana sul tavolino in *st'ua*, le più gettonate erano le *Sportmint* e le *Santasapina*. Tanti piccoli particolari mi tornano in mente e le sono grata per la grande eredità gastronomica e per il grande affetto che mi ha trasmesso.

Un altro argomento, direttamente collegato al cibo era "van a cumprà". Aveva fiducia e mi rendeva indipendente. Vi posso garantire che mi sentivo "grande" quando mi mandava a fare la spesa al supermercato o al negozio di paese. Mi metteva in mano la lista della spesa compilata con la sua stupenda calligrafia poi, dopo un breve calcolo, mi consegnava la somma necessaria. Me ne andavo al supermercato tutta orgogliosa. Le prime volte facevo un po' fatica a trovare tutto, ma poi sono diventata una vera esperta e diventavo sempre più veloce. - Non avevo certo a disposizione il cellulare per chiamare la *besava* e chiedere informazioni. - Alle volte passavo anche in panetteria ad

acquistare il pane, un dolcetto o un pasticcino e poi via a casa. Spesso, ma sempre con un largo sorriso, mi premiava con una piccola mancia. Grazie a questo piccolo compito sono diventata più responsabile con gli acquisti alimentari e il calcolo nel mio borsellino.

Aveva un'altra grande passione: il cucito... cuciva, rammendava, accorciava, allungava per tutta la sua grande famiglia. Sono nata che lei era già in pensione, ma non l'ho mai vista a mani vuote. La sarta per lei non era "solo" lavoro ma un grande amore. Fin che ha avuto le forze ha continuato a cucire e lavorare a maglia: conservo gelosamente e con orgoglio il grembiule da cucina e lo straccetto per il computer che lei ha creato per me! - Dovete avere "passione per il vostro lavoro" - ripeteva spesso.

Quando non cuciva aveva in mano matita e gomma e la Settimana Enigmistica. Guardava volentieri *Studio Aperto*, *Zerovero*, *l'Eredità* o altri quiz televisivi. Ho avuto grande ammirazione per questo suo interesse intrecciato a sana curiosità. Mi ha fatto capire che se rimani interessata, curiosa e attiva hai grande possibilità di rimanere freschi anche in età avanzata. Era convinta che nei quiz televisivi svizzeri la gente è più forte rispetto ai colleghi italiani: parola di (bis)nonna Adriana! Anch'io mi ero appassionata al quiz *Studio aperto* e mi entusiasmavo quanto lei. Ci trovavamo spesso a commentare insieme; soprattutto gli sviluppi dei casi di cronaca nera. Quelli di una decina di anni fa li ricordo ancora bene grazie allo scambio di informazioni e discussioni con la lei.

Gli ultimi anni della sua vita li ha trascorsi in Casa Anziani. Ad ogni visita s'interessava del mio lavoro, dello studio e della mia vita in generale. Mi ha insegnato a rispettare il prossimo indipendentemente dall'età o stato di salute. Era sempre grata per ogni piccolo gesto, visita o sorriso.

È molto importante avere i nonni; ho avuto la fortuna di avere avuto per tanti anni anche te, cara bisnonna Adriana. Grazie per tutto quello che ho imparato, per la pazienza a spiegarmi e ad ascoltarmi. Tu sei stata la mia grande enciclopedia; è stata una grande avventura non mi sono mai annoiata. Ho racchiuso tutto nel mio cuore. Grazie!

Giulia Menghini

## RICETTE

## L'aceto in cucina: un alleato prezioso



rz / Quella dell'aceto è una storia antichissima. Lo dimostrano citazioni della Bibbia, tracce di aceto rimaste in un vaso egiziano vecchio di 10'000 anni e la tradizione dell'antica Cina simboleggiava la vita con un boccale d'aceto. L'aceto era all'inizio solo vino che il contatto con l'aria aveva fatto inacidire. Ben presto l'uomo intervenne migliorandone il processo naturale e ottenendo così un prodotto che trovava molteplici e validi impieghi nella vita di tutti i giorni, che andavano dalla preparazione del cibo, compresa la sua conservazione, per lunghi periodi, fino alla cura di alcuni malanni.

Molti lettori, son certa preparano il loro aceto casalingo. Era un hobby di mio marito e raccontava spesso e volentieri quanto si divertiva a preparare l'aceto: «Una volta pronta la «madre» è veramente un gioco. Dimenticate la damigiana, o il recipiente in un angolo buio della cantina e aggiungete il vino che i commensali hanno lasciato nella bottiglia. State attenti che la damigiana sia coperta con l'imbuto messo al contrario (importante dunque poca aria). Dopo circa tre settimane l'aceto è pronto. Non dimenticate di lavare bene, bene la «madre» ogni anno come pure la damigiana. Per incominciare l'operazione è meglio partire con un buon vino. Per le aggiunte, usate qualsiasi resto di vino.

Infinite le ricette in cui l'aceto fa da padrone. Ne propongo due forse tra le meno note:

## Carpaccio all'aceto balsamico

per 4 persone  
400 g di scamone di manzo  
150 g di lattughino  
6 foglia di rucola  
1 cetriolo fresco  
1 cucchiaino di aceto balsamico  
olio, sale e pepe  
Fatevi tagliare a macchina la carne, in modo che sia sottilissima: quindi scartate eventuali pellicine rimaste. Lavate bene rucola e lattughino, tagliate a striscioline la rucola. Sbucciate il cetriolo e affettatelo sottilmente. Mescolate l'aceto balsamico con l'olio e una presa di sale e pepe. Disponete sul piatto il lattughino e adagiatevi sopra la carne. Sopra di essa distribuite la rucola e le fettine di cetriolo irrorando il piatto con la vinaigrette. Fate riposare 10 minuti prima di servire. (In mancanza di cetriolo, sostituite con striscioline di peperone giallo o verde).



## Salsa verde

Oltre che con i bolliti è indicatissima per farcire pomodori crudi, zucchine o altre verdure di stagione, sbollentate e servite fredde, ripeteva spesso mia nonna quando in cucina era immersa nei profumi di tante varietà d'erbe dell'orto.

Mescolare dragoncello, prezzemolo e aglio tritati fini, si possono usare altre erbe aromatiche come erba cipollina, cerfoglio, cetriolini o cocomeri, ½ cipolla, ev. anche un uovo sodo, poco basilico, sale, pepe abbondante, con mollica di pane bianco intrisa nell'aceto rosso, una mezz'ora prima. Lavorare il tutto a freddo a lungo e lasciare riposare al fresco per alcune ore aggiungendo olio d'oliva a piacere. Più riposa, più diviene gustosa.

## RIFLESSIONE

## Quando le scarpe stanno strette



Sollecitati tutto il giorno, i piedi fanno il lavoro più pesante.

Cura e attenzioni portano a prevenire più problemi e nel caso serva la coccola aggiuntiva si ricorre a qualche consiglio nonché trattamento dallo specialista.

...ma quando è periodo difficile, succede che viene voglia di chiudersi in un centro Benessere e buttare la chiave!

Viviamo sempre più a ritmi assurdi; lavoro, casa, famiglia, doveri, ambizioni, presunti traguardi, obblighi, pretese... ed ecco che capita di esprimere; ma quanto mi stanno strette le scarpe? Metafora figurativa che mi porta a volere condividere questa riflessione. Circondarsi di quanto si ama, di gesti gentili, andare oltre alle provocazioni in sana lucidità emotiva, mostrare il più bel sorriso, impegnarsi nel superare la giornata "no" permette di sognare per condire di nuovi stimoli e porta a farci magari credere di puntare alla pura follia, ma ci fa ragionare fuori dagli schemi. Permette incredibilmente di realizzare quella che si credeva una fantasia.

E le scarpe stanno sempre meno strette...

Per realizzare quella meravigliosa libertà di tempo, spazio, quindi di equilibrio. Realtà per molti assurda o folle ma che in serenità porta sempre a progredire nella stupenda, magica realizzazione del nostro essere.

LA VITA! ...e che la bella stagione ci liberi dalle scarpe strette (per l'appunto)!

Nadia Zanolari

Questa edizione  
di ORIZZONTI  
è stata sostenuta  
finanziariamente da

**PRO  
SENECTUTE**

ORIZZONTI  
è redatto  
particolarmente  
dai lettori. Manda  
le tue esperienze,  
le tue opinioni ...  
e la rivista sarà  
sempre più ricca

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Consulenza sociale in Valposchiavo

Responsabile: signor Hermann Thom assistente sociale FH  
Per appuntamento: H. Thom 081 300 35 59  
casa anziani 081 839 11 11  
Luogo: Casa Anziani, Poschiavo  
Quando: ogni terzo venerdì del mese 09.00 - 12.00

Rimane comunque la possibilità di fissare un appuntamento per una visita a domicilio.



«Fare volontariato fa bene all'anima e al cuore. (Rosy Disney)  
Pranzo per i volontari 24 agosto 2023 in Casa Anziani

ORIZZONTI si può leggere anche online su  
[www.ate-valposchiavo.ch](http://www.ate-valposchiavo.ch)  
[www.ilgrigioneitaliano.ch](http://www.ilgrigioneitaliano.ch)

Servizio fotografico: Roberta Zanolari  
Altre foto: private e da internet