



Vivo circondato da dimore disabitate. La casa dove sono cresciuto, e dove ora risiedo con mia moglie da un quinquennio, pur essendo non lontana dal centro, gode di una tranquillità estrema: a est la valle di San Fiorino; a sud la villa della buonanima di zio Bonomo, che giace abbandonata da anni e solo da pochi mesi è stata rimessa in vendita; a ovest il giardino del condominio "La Betulla", occupato perlopiù da villeggianti; a nord la casa dei nonni materni dove vive stabilmente un solo cugino; a fianco, infine, la casa del professor Stefano Poni, purtroppo recentemente scomparso, che presumibilmente rimarrà disabitata per parecchio tempo. So che probabilmente susciterò l'invidia di chi, suo malgrado, è costretto a vivere assediato dal traffico e circondato da vicini rumorosi e molesti; anch'io sono consapevole della fortuna di abitare in un luogo silenzioso e pacifico, però ogni tanto questa condizione mi fa riflettere, e mi suscita un po' di malinconia... Sarà che, da quando ho avuto la possibilità di vivere in un posto tutto mio, ho sempre considerato la casa un luogo prezioso, un ambiente da rendere confortevole e accogliente per me e per chi venisse a trovarmi, uno scrigno dove conservare vecchi ricordi e costruirne di nuovi. Pensare che un giorno la mia casa, a cui ho dedicato tanta cura e passione, possa essere lasciata in stato di abbandono mi fa piangere il cuore, e mi rammenta quanto siamo di passaggio... Inoltre, per il decoro del paese dove vivo e che amo non è certo un punto a favore mostrare quest'incuria, a meno che un turista non sia attratto dal fascino decadente di certe città come l'Havana... Purtroppo infatti nel

nostro paese di case vuote ce n'è in abbondanza, a partire dalle seconde case, cresciute come funghi negli anni '70 ai margini del borgo, che ora per i proprietari hanno perso gran parte del loro fascino; però anche in centro - addirittura in piazza - ci sono diverse case storiche lasciate a se stesse che meriterebbero di essere valorizzate. Di certo lo Stato e le leggi non aiutano chi vuole impegnarsi in una ristrutturazione, ma spesso la questione è banalmente legata a beghe tra eredi, o al semplice disinteresse da parte dei proprietari. È un gran peccato, perché vedere questi edifici vuoti, questi muri - che hanno visto al loro interno scorrere tanta esistenza - cedere ai segni del tempo è davvero desolante. Per fortuna qualcosa ogni tanto si muove, e si possono osservare alcuni interventi riquilibranti ben eseguiti, come ad esempio la storica "casa Zanettini"; inoltre il progetto *Ospitar*, portato avanti dalla Commissione Turismo, dovrebbe dare impulso al riutilizzo delle seconde case in un'ottica di accoglienza diffusa. C'è infine una tendenza, favorita anche dallo *smart working*, all'utilizzo delle case-vacanza per periodi più lunghi e fuori stagione, e al ritorno alle origini di alcuni bornesi - come ad esempio mia sorella - che hanno vissuto tanti anni in città per godersi gli "anni d'argento" nella quiete del paesello. Perché diciamo: lo stile di vita qui a Borno è a misura d'uomo, adatto alle famiglie, ai bambini e agli anziani; chissà che un giorno non torni finalmente la possibilità per tante persone di ripopolare queste case vuote e desolate, che non aspettano altro che farsi riempire di vita, come un tempo.

Le case vuote

DI FABIO SCALVINI



Sommario



CIRCOL/AZIONE

- 4. EVENTI ESTATE 2024
- 8. AITÉP 'NDRÉ
- 9. ELASTICA... MENTE



EVENTI SPECIALI

- 10. ALEX BELLINI
L'ESPLORAZIONE,
BISOGNO DELLO SPIRITO
UMANO
- 11. ACCOGLIENZA PER
TUTTI



SCARPE GROSSE... CERVELLO FINO!

- 12. STORIE DEL TEMPO
CHE FU: REVISIONI
DELLO STRADARIO DI
BORNO



TUTTO IL MONDO È... PAESELLO!

- 14. TRASFERIRSI NEL
NUOVO MONDO



ALTOPIANO E DINTORNI

- 16. OSSIMO, L'IAG E
L'IDROPONICA
- 19. FUNGHI: TUTTE LE
REGOLE DA RISPETTARE
- 20. PLINIO RICHINI
IL GENTILUOMO
"MATADOR" A CAVALLO
DI DUE RUOTE
- 22. LA MIA VALLE E LA
MIA GENTE



MY LINK

- 24. CHIEDI ALLA PSYCO:
TROPPE COSE BRUTTE
- 26. BACK HOME: IL
GUSTO DEGLI ANNI '90



AMBIENTAL... MENTE

- 28. TRA ORME E
CESPUGLI: LA LEZIONE
CHE DOBBIAMO
IMPARARE DAL BOSTRICO
- 30. NATURANDO: IL
TARASSACO: IL FIORE DEL
SOLE
- 32. INTO THE WILD: S.O.S.
FAUNA SELVATICA 2.0



SUGGERZIONI

- 34. LETTI PER VOI



QUANDO IL GIOCO SI FA... ENIGMISTICO!

- 35. CRUCIVERBUREN
- 35. SOLUZIONE DEL
NUMERO SCORSO

Essere comunità

La nostra comunità nei mesi scorsi è stata attraversata da due eventi tragici, che hanno scosso profondamente tutta la popolazione. La scomparsa della piccola Tea e quella del giovane Sergio sono eventi difficili da elaborare, e anche scriverne non è semplice, ma non ci sembra giusto fare finta che non sia successo nulla, quindi prendiamo in prestito le parole di Chiara Bassi, nostra collaboratrice, che sui social ha voluto esprimere le sue emozioni di quei giorni con questi pensieri, che condividiamo in pieno.

... crescendo vedi e provi sempre nuove sfaccettature di dolore, alcune almeno con una logica, altre totalmente senza senso e se non è tutto tuo, inizi a metterti nelle scarpe e nei vestiti di chi lo prova. Inizi a guardarlo da vicino. Lo senti ad ogni sguardo che incroci. Quando il dolore è così forte diventa di tutti, nessuno escluso. Cos'è allora una comunità, se non l'insieme di persone con dolori diversi che si aiutano

a vicenda a portare quelli nuovi, non fino a che passano - perché alcuni non passeranno mai - ma fino a che diventano sopportabili proprio perché condivisi? Realizzi che non esistono certezze, non è bianco o nero, non c'è una ricetta per uscirne. Realizzi che ognuno ha il diritto di vivere, manifestare, nascondere, spiegare, combattere, seppellire, urlare o pregare il suo dolore come preferisce e che nessuno di quelli è giusto o sbagliato...

... l'unico modo che conosco di combattere il dolore per chi non c'è più è vivere. Un pezzetto della mia vita diventa anche la loro. Una responsabilità sempre crescente alla quale rispondere "presente" ogni giorno. Al 100%, con una forza uguale e contraria a quella della distruzione, intolleranti alla mediocrità e cercando di essere ogni giorno la versione migliore di noi stessi. Senza risparmio. Senza alibi. Onorare e celebrare la vita ogni giorno e dare il massimo, sempre.



Per far parte dell'associazione e sostenere le nostre iniziative, vi ricordiamo di rinnovare il tesseramento; si può fare dal sito www.lagazza.it oppure passando dalla Foto Ottica Scalvini.

PUNTO & VIRGOLA N° 08 estate 2024

Aut. del Tribunale di Brescia n° 56 del dicembre 2008

Direttore responsabile

Giuliana Mossoni
Associazione Circolo Culturale
"La Gazza" - via Gorizia, 26/c
25042 Borno (BS)

Contatti:

presidente@lagazza.it
redazione@lagazza.it
ufficiostampa@lagazza.it
www.lagazza.it

Consiglio Direttivo

Presidente: Fabio Scalvini
Segretaria: Gemma Magnolini
Consiglieri: Elena Rivadossi, Franco Peci, Pierantonio Chierolini

Revisori dei conti

Marilena Baffelli, Matteo Isonni,
Massimiliano Severgnini

Redazione

Fabio Scalvini, Elena Rivadossi,
Katia Bottichio, Matteo Isonni

Progetto grafico

Eliana Odelli
info@baleneinvolo.com

Hanno collaborato:

Fabio Scalvini, Sandro Gesa,
Francesca Paradies, Elena Rivadossi,
Daniela Marsegaglia, Oliviero
Franzoni, Maddalena Gheza,
Piergiorgio Antoniadis, Susanna
Mariotti, Cristiana Franzoni, Elena
Andreoli, Chiara Bassi, Giulia
Negri, Andrea Oldrini, CRAS del
Parco Adamello, Katia Bottichio,
Pierantonio Chierolini, Eliana
Odelli, Gemma Magnolini



EVENTI ESTATE 2024

A CURA DELLA REDAZIONE

Una nuova estate e si parte con gli eventi che l'Associazione Culturale LA GAZZA ha organizzato per allietare ed incuriosire quanti vorranno "essere dei nostri" nel periodo più vacanziero dell'anno. Numerosi, vari ed interessanti... ce n'è per tutti i gusti, strizzando sempre l'occhio ai temi che più ci premono, quelli sociali, anche attraverso azioni solidali: dal cinema al teatro, dagli incontri con l'autore e con interessanti realtà locali alle escursioni "naturalmente culturali" alla scoperta dell'Altopiano; e ancora i consueti appuntamenti come il Torneo di Burraco, Diversamente Insieme e l'Apericena, occasione per condividere con amici e sostenitori le esperienze di questa bella estate che si preannuncia intensa ed interessante. Ecco cosa abbiamo pensato per voi:



Domenica 4 agosto – sala congressi, alle ore 21.00, spettacolo teatrale **“Cose da fare”** sette peccati necessari contro il patriarcato, con Barbara Badiani, Elena Quaglia, Alessandra Cecala, ambientazioni e regia di Antonello Scarsi, testi di Mona Eltahawy, Giulia Blasi e Eugenia Nicolosi. Una lezione? Uno spettacolo? Una conferenza? Una provocazione? Un promemoria? Un viaggio? Una proposta? Un simposio? Un'idea? Una ramanzina? Una visita guidata? Un comizio? Un appello? Un'analisi? Una presa di posizione? Un manifesto? Un'ora di consigli? Un'ora persa? Uno strumento di lotta? Una resa dei conti? Uno scherzo? Una lettura? Un messaggio? Una disamina? Un manuale di consigli? Una lista di orrori? È tutto questo e molto altro. È un invito a oltrepassare gli stereotipi di genere. È una denuncia contro ogni forma di discriminazione, dalla misoginia all'omofobia al razzismo. È una narrazione che promuove la consapevolezza, la sicurezza, la lucidità, la giustizia; che sprona ognuno a conoscere i propri diritti e il proprio valore. È uno stimolo per aiutare maschi e femmine a superare le antiche contrapposizioni e a pensare nuovi modi e nuovi mondi. È un'esortazione alla ribellione. Ingresso libero.

Martedì 6 agosto – ore 14.00, uscita sul territorio, partenza dal parcheggio delle “Doline” località Croce di Salven: **“Esplorando il bosco**, alla ricerca delle tracce della natura” con la guida naturalistica Giancarlo Bazzoni (responsabile del CRAS di Paspardo), alla scoperta delle peculiarità botaniche e delle curiosità faunistiche di Val Sorda. Una piacevole passeggiata, per grandi e piccini, immersi nel verde e con panorami che cambiano continuamente man mano si cammina. Lungo il percorso si



avrà la possibilità di scoprire le tracce lasciate dagli abitanti del bosco e, per rendere ancora più divertente il tracking e approfondire ulteriormente le proprie conoscenze del mondo naturale, si potrà fare un'esperienza pensata ad hoc per sperimentare la natura in prima persona. Arrivati alla meta, per i partecipanti ci sarà una deliziosa merenda, "buona" in tutti i sensi in quanto sarà possibile fare un'offerta libera ed il ricavato sarà devoluto alle numerose iniziative benefiche del gruppo MAV.
Per info: 339 53 32 517

Venerdì 9 agosto – Incontri in Piazzetta, ore 17.30: **"Ti proteggerò io"** presentazione del libro dello scrittore bresciano Alessandro Lucà, un romanzo dedicato ai testimoni di giustizia, che parla di mafia e d'amore. Con tono ironico e solo apparentemente leggero, mai superficiale, l'autore racconta in modo semplice un tema impegnativo, descrivendo bene il meccanismo delle intimidazioni mafiose che innocenti cittadini sono costretti a subire, una piaga mostruosa che non smette di mietere vittime, che uccide le persone e la società senza nessuno scrupolo, ma mostrando anche come l'amore e l'amicizia siano gli antidoti. Un libro per riflettere, per commuoversi e anche per sorridere alla vita, in cui la sensibilità di Alessandro Lucà non può lasciare indifferente verso una realtà difficile, che può essere sconfitta solo facendo cadere il muro di omertà che la protegge. Modera l'incontro Barbara Gallinetti, docente di Diritto presso Ist.



Sup. Primo Levi di Sarezzo, associata alla Rete Antimafia di Brescia. Al termine dell'incontro seguirà l'aperitivo artigianale con l'autore, offerto Da Alena, in Piazzetta Roma. Ingresso libero. In caso di maltempo l'incontro avrà luogo nei locali all'interno del palazzo Ex Trieste, sede dell'aggregazione Sale e Pepe.

Alessandro Lucà è nato a Brescia ed è anche autore del romanzo "Cesco, sogna!" e di altri testi e canzoni delle quali è interprete. Partecipa attivamente alle iniziative della Rete Antimafia di Brescia: nasce così "Ti proteggerò io", sua ultima fatica letteraria. Il protagonista è Stefano, scrittore emergente arrivato inaspettatamente al grande successo con il suo primo romanzo che narra una dolorosa esperienza amorosa. Stefano infatti scrive solo di ciò che gli capita realmente; quella che però lo attende è una storia che va oltre. Spedito in Sicilia, si troverà a vivere un'esperienza cruciale e coinvolgente. Una storia d'amicizia, d'amore e... di mafia, che lo coinvolgerà oltre ogni previsione.

Sabato 10 e domenica 11 agosto – in Piazzetta Roma, nei locali del palazzo Ex Trieste, sede dell'aggregazione Sale e Pepe, **mostra interattiva "Retrogioco"**, dedicata al "vintage informatico" ed al retrogaming, con tanti videogiochi originali, dispositivi dagli anni Settanta ai primi Duemila, periferiche e curiosità da provare in un'esperienza divertente, alla scoperta non solo di vecchi computer, ma soprattutto di console, games ed





intrattenimento; dei reperti per le nuove generazioni, abitate a smartphone e tv ultrapiatte, eppure, se oggi possiamo disporre di videogiochi ad altissima qualità visiva, è proprio grazie ai primi passi fatti con quegli apparecchi, che meritano di essere messi in mostra. Inaugurazione sabato 10 agosto alle ore 17.30 con aperitivo offerto da Osteria Al Cantini; la mostra resterà aperta sino alle ore 22.00. Domenica 11 agosto apertura dalle ore 14.00 alle ore 19.00. Ingresso libero. La mostra è ideata e curata dalla Biblioteca Comunale di Piancorno.

Lunedì 12 agosto - “Diversamente insieme, il valore delle differenze” in collaborazione con la Cooperativa Arcobaleno, a partire dalle ore 10.00, nella meravigliosa cornice della piazza di Borno, torna il consueto appuntamento con i ragazzi e le ragazze dell’Arcobaleno, i loro magnifici manufatti firmati “ARCHÈ” ed i laboratori creativi per i più piccoli. Come sempre, l’evento riserverà nuove e belle emozioni: un appuntamento per condividere quello che l’Arcobaleno è e fa quotidianamente e mostrare che la diversità è ricchezza, scambio di esperienze e collaborazione.

Martedì 13 agosto – **Cinema in Piazzetta**, ore 21.00, Piazza Roma: “Nikola”, proiezione del mediometraggio di Tiziano Felappi e Rossana Consoli, opera indipendente prodotta da Effetto Cinema, di Civate Camuno, e girato tra Pisogne e Breno. Il film racconta le vicende dell’incontro-scontro tra il geniale inventore serbo Nikola Tesla e Thomas Alva Edison, due scienziati che



hanno cambiato il corso della storia. La pellicola descrive il loro diverso modo di osservare il mondo ed interpretare l’energia elettrica in un rapporto complicato e non sempre sereno. In “Nikola” assisteremo alla più grande scoperta di Tesla, la corrente alternata; all’interno del film viene anche raccontato il suo particolare rapporto con Carina. La sceneggiatura trae spunto da “L’ultimo segreto di Tesla”, un avvincente romanzo-verità che ricostruisce la vita e le vicissitudini di un inventore geniale e poliedrico, solitario e tormentato. Dopo aver frequentato diversi corsi di regia, linguaggio cinematografico, recitazione e sceneggiatura, Tiziano Felappi, a partire dal 1999, gira diversi cortometraggi coinvolgendo tantissime persone sino a fondare, nel 2014, la prima associazione cinematografica indipendente della Valle Camonica, Effetto Cinema. Al suo attivo diverse pellicole, tra le più importanti “Gleno, all’inferno non c’è solo il fuoco”, che dà il via ad un filone di storie che raccontano importanti avvenimenti del nostro territorio. Ingresso libero, in caso di maltempo la proiezione sarà in Sala Congressi.

Mercoledì 14 agosto – **Incontri in Piazzetta**, ore 17.30: “L’OCO, orco che orto!” alla scoperta dell’orto condiviso camuno. In compagnia degli ideatori di L’OCO scopriremo una realtà giovane e dinamica di economia solidale e partecipata in cui si produce cibo “buono” a chilometro zero. Al termine, aperitivo per tutti con assaggio di alcuni prodotti di L’OCO. Ingresso libero. In caso di maltempo l’incontro avrà luogo nei locali all’interno del palazzo Ex Trieste, sede dell’aggregazione Sale e Pepe.





Un ringraziamento speciale alla giovane bornese Alessia Arrighetti dello studio F.A. per lo studio grafico delle locandine.

indipendente che esplora il cibo come intimo punto di contatto tra l'uomo e la natura: "Terra Fragile" è il racconto di un viaggio che, in circa sette anni, ha attraversato l'Italia; un'opera forte e sincera per dare voce, in modo autentico, a comunità e persone legate al mondo del cibo; uno spaccato del mondo agricolo, della pastorizia e dell'enogastronomia dell'intero territorio nazionale. Alessandro Zanotti è nato in Valle Camonica e da molti anni crea contenuti, in forma di reportage, servizi e documentari sulle tematiche inerenti cibo e ruralità; in generale è affascinato dai temi della fragilità, della resilienza e dai fenomeni sociali che coinvolgono comunità e persone. "Terra fragile" è il suo secondo documentario dopo "Orizzonte del mare" un film sul tema della salute mentale. Al termine assaggio di prodotti tipici a cura del Mercato Agricolo di Borno. Ingresso libero, in caso di maltempo la proiezione sarà in Sala Congressi.

Venerdì 16 agosto – Torneo di Burraco, ore 14.00 presso il Pattinaggio, altro consueto e apprezzatissimo appuntamento condotto dal giudice Pietro Piacentino, arbitro della Federazione Italiana Burraco, e dal suo fedele assistente, Bruno Colombo; come sempre gli appassionati giocatori si sfideranno a colpi di divertimento ed arguzia e che vinca il migliore! Un ringraziamento particolare ai numerosi sponsor: Azienda Agricola Il Quadrifoglio, Forneria L'Antico Forno, Gaia Food, Pasticcio Dolce e Salato, Officina della Cialda, Ristorante San Fermo, PizzCamì, Posti Contati, Gelateria Artigianale Borno, Azienda Agricola Presolana, Borno Ski Area, Adventureland.

Domenica 18 agosto – Apericena solidale "I cantautori e le donne" ore 18.00 in Villa Guidetti. Grandi storie di donne narrate attraverso le canzoni dei grandi cantautori italiani con Diego Ghenzi e Luciano Mirto. Il tema della donna, centrale in vari aspetti dei nostri tempi, viene raccontato in alcune delle più belle canzoni del cantautorato classico italiano, precedute da narrazioni e riflessioni; storie di coraggio, ideali, dignità, ma anche di sacrificio, discriminazione, violenza. A seguire un'abbondante e deliziosa apericena preparata dal gruppo MAV del rifugio Valsorda. L'ingresso è a pagamento e il ricavato sarà devoluto per progetti solidali del gruppo MAV. Per info e iscrizioni chiamate Fabio 339 53 32 517

Mercoledì 21 agosto – Cinema in Piazzetta, ore 21.00, Piazza Roma: "Terra Fragile", aspettando la Transumanza, proiezione del docufilm di Fabrizio Zanotti, una pellicola

Domenica 8 settembre – "Ai t p 'ndr ", nella piazza Giovanni Paolo II: rievocazione storica dei primi anni del '900 e presentazione della ristampa del libro "Borno e l'altopiano suo" di Romolo Putelli. I dettagli dell'iniziativa nell'articolo a pag. 8.





In molti ricorderanno la bella giornata trascorsa l'anno scorso grazie all'iniziativa "Ai tempi del Stradù", evento a tema anni '20 dedicato al centenario dell'inaugurazione della strada Malegno - Ossimo - Borno, un'iniziativa molto apprezzata anche grazie all'atmosfera che abbiamo saputo ricreare in perfetto stile Anni Ruggenti... quindi perché non riproporla, seppur in parte reinterpretata con alcune novità: nasce così "Ai tép 'ndré" che nello scenario della splendida piazza di Borno caratterizzerà la giornata di domenica 8 settembre, a partire dalle ore 10:00

Ai tép 'ndré

A CURA DELLA REDAZIONE

Una musica d'altri tempi aleggia nella piazza di Borno in una mattina di sole settembrino; le auto d'epoca fanno il loro ingresso portando con loro la spensieratezza degli Anni Ruggenti; la piazza si riempie di gente in abiti retrò che, come per magia, ci riportano ai primi anni del '900... inizierà così "Ai tép 'ndré" che vedrà tra gli "intramontabili" protagonisti i cosplayer, con i bellissimi abiti della costumista Anna Benedetti, e le auto storiche di Club Novecento. Tra le novità, il gruppo Arti e Mestieri di Bienno e la possibilità di un pranzo conviviale in cui il piatto principe sarà il "Salame di Borno": pensate che si tratti di un insaccato? Vi sbagliate! Non volendo svelare nulla su questa prelibatezza, preparata dalle sapienti mani di Laura di Alena, vi aspettiamo numerosi (possibilmente con abbigliamento e accessori a tema) all'evento, realizzato dall'Associazione culturale LA GAZZA in collaborazione con la Pro Loco di Borno.

Nel corso della mattinata, alle ore 11:00, verrà presentata anche la ristampa, da parte dell'Amministrazione Comunale, del libro

"Borno e l'altopiano suo" di Romolo Putelli, pubblicato in origine nel 1930, su iniziativa dell'allora Pro Loco. Ad illustrare il lavoro, oltre a Francesco Inversini, sarà presente lo storico Angelo Giorgi che della ristampa ha curato la prefazione di cui vi diamo alcune anticipazioni:

"Borno e l'altopiano suo" contiene tutte le proposte, che allora erano sicuramente avanguardistiche, per lo sviluppo turistico dell'Altipiano [...] Non aveva torto don Romolo, pensando che il turismo dell'Altipiano si fondasse su una visione globale delle valenze storico-archeologiche, naturalistiche e paesistiche, culturali, artistiche, folkloriche e linguistiche: lo dimostrarono gli sviluppi nei successivi anni, mentre alcuni paesi del fondovalle inseguirono il miraggio dell'industrializzazione che lasciava illudere verso un'idea di progresso effimero, Borno e il suo altipiano rimanevano fedeli, o forse ancorati per natura, all'idea di un turismo autentico, nonostante la crisi delle cure elioterapiche praticate nei sanatori e la moda e l'uso turistico spicciolo dovuto al fenomeno dello sfruttamento del territorio, a seguito delle case di villeggiatura.

AI TÈP 'NDRÉ

RIVIVIAMO GLI ANNI RUGGENTI DEI PRIMI DEL NOVECENTO SULL'ALTIPIANO DEL SOLE! PARTECIPA CON ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI A TEMA, INSIEME AI COSPLAYER DELLA COSTUMISTA ANNA BENEDETTI

DALLE ORE 10
ESPOSIZIONE DI MEZZI STORICI,
BICICLETTE D'EPOCA E ANTICHI MESTIERI

ORE 11
PRESENTAZIONE DELLA RISTAMPA DEL
LIBRO "BORNO E L'ALTIPIANO SUO"
Con il prof. Francesco Inversini e
lo storico Angelo Giorgi

ORE 12:30
PRANZO CON L'ANTICO PIATTO
"SALAME DI BORNO" A CURA DI ALENA
Prenotazione: Fabio T. 339.533.2517

MUSICA LIVE
CON I "TALLEIRE AL MESE"

DOMENICA 8 SETTEMBRE
BORNO
PIAZZA GIOVANNI PAOLO II

LA GAZZA
Pro Loco Borno
Associazione del Sole
CLUB NOVECENTO
TALLEIRE AL MESE
ARTI E MESTIERI
S.A.S.S.A.



ELASTICA... MENTE

DI FRANCESCA PARADIES



Perché fare ginnastica mentale? Perché far lavorare il cervello? Sembrerà strano, ma il cervello è come un muscolo e come tutte le altre parti del corpo deve essere stimolato per funzionare al meglio e mantenersi in salute il più a lungo possibile. Si dice "Quando c'è la testa c'è tutto". Nei nostri gruppi di "Sale e Pepe" si parlava talvolta di dimenticanze, di difficoltà a trovare le parole che sfuggivano durante le conversazioni e tutto finiva con grandi risate che però sotto sotto nascondevano un lieve disagio. Ed ecco che ci siamo decisi a chiedere l'intervento di uno specialista del settore che potesse aiutarci a riconoscere e a superare le nostre difficoltà con suggerimenti,

strategie ed esercizi pratici. Ci siamo quindi rivolti al Consultorio Familiare "G. Tovini" (con sede a Breno) che gratuitamente ci ha permesso di realizzare un corso di 6 incontri dal simpatico titolo "ELASTICA... MENTE", tenuto dalla dottoressa Francesca Gheza, psicologa e psicoterapeuta. Obiettivo: rafforzare attenzione, memoria, problem solving, abilità comunicative e linguaggio. La partecipazione a questo corso è stata sorprendente. Ci si aspettava, infatti, una quindicina di persone ma le iscrizioni sono arrivate a più di 70. Per questo si è fatta richiesta di un ulteriore corso per permettere a chi, per motivi di lavoro, non ha potuto partecipare, cosa che è stata presa in considerazione

per il futuro. Va da sé che il corso ha avuto grande successo e approvazione, confermandoci che tutti hanno bisogno di allenare la memoria, l'attenzione e il linguaggio. La stimolazione cognitiva non è prerogativa della terza età ma interessa ognuno di noi, poiché la vita odierna sempre più frenetica comporta momenti di stress e stanchezza che non giovano certo al cervello e alle funzioni cognitive. La partecipazione è stata attiva, siamo stati impegnati in momenti di condivisione, di allegria e di ilarità, soprattutto quando ci sorprendevo a riconoscere i nostri limiti e difficoltà. Nella prima parte di ogni incontro, sono state fornite informazioni teoriche relative al funzionamento del cervello e delle diverse abilità mentali, con particolare riferimento al cambiamento che queste subiscono con il passare del tempo e alle strategie che si possono impiegare per contrastare l'invecchiamento cognitivo nella vita quotidiana. Successivamente, siamo stati coinvolti in esercizi pratici (parole e frasi da riordinare, immagini e numeri da memorizzare ecc.), con l'invito a seguire questi esempi per poi esercitarci anche a casa. Abbiamo percepito quanto siamo spesso disattenti al mondo che ci circonda. Abbiamo imparato che attenzione e interesse sono alla base della memoria, che può essere definita come un filo che collega passato, presente e futuro.

La memoria non è un meccanismo semplice, ne esistono vari tipi come quella a breve o a lungo termine e per permetterle di lavorare al meglio esistono diverse strategie tra cui la visualizzazione, la categorizzazione e l'associazione. Tutte queste tecniche richiedono pratica e allenamento costante, ma una volta apprese rendono più facile ricordare nomi, appuntamenti e numeri di telefono. La comunicazione, attraverso il linguaggio verbale e non verbale, sembra essere stato l'argomento che ci ha coinvolti maggiormente. Le parole dette rappresentano solo il 7% della comunicazione che è determinata invece per il 55% dai movimenti del nostro corpo e per il 38% dal volume, tono e ritmo della nostra voce (cosa che ci ha totalmente meravigliati e spiazzati). Pertanto, nelle interazioni sociali non contano solo le parole, ma soprattutto il messaggio che trasmettiamo mediante gli aspetti non verbali. Inoltre, comunicare e relazionarsi con gli altri è certamente un'ottima ginnastica del cervello che migliora l'umore, stimola la memoria e favorisce l'arricchimento lessicale. Alla fine del corso la dottoressa ha suggerito libri, siti on line, giochi di società e soprattutto ha consigliato interazioni di vita sociale e tutto ciò che promuove le relazioni con il prossimo e inoltre ha invitato a rivolgersi al Consultorio familiare "Tovini" per qualsiasi altra problematica.



Alex Bellini

l'esplorazione, bisogno dello Spirito umano

DI ELENA RIVADOSSI

La scorsa primavera, e più precisamente sabato 11 maggio, presso la palestra di Borno, i ragazzi e le ragazze dell'Istituto Comprensivo "G. Bonafini", insieme ai rappresentanti delle Amministrazioni Comunali di Borno e Malegno, hanno avuto la possibilità d'incontrare l'esploratore Alex Bellini: un'esperienza più unica che rara... avvincente ed appassionante, come le avventure di cui Alex si è reso protagonista, in un viaggio che non è solo esplorazione e racconto dei luoghi, ma è anche e soprattutto esplorazione di sé e superamento dei propri limiti.

Alex Bellini è un montanaro, come noi, nato e vissuto per i primi vent'anni della propria vita nella vicina Aprica. È dalle montagne che impara la sua prima lezione: aggrapparsi alla roccia e tenere duro, sempre alla ricerca di un punto d'appoggio, anche quando il supporto sembra mancare.

A partire dal 2000, questa filosofia lo porta ad esplorare gli ambienti più ostili del nostro pianeta: nel 2001 corre la Marathon des Sables, una corsa a tappe di 250 km nel deserto del Sahara. Nel 2002 e nel 2003 cammina attraverso l'Alaska, spingendo una slitta per un totale di 2.000 chilometri. Nel 2005 rema da solo per 11.000 km attraverso il mare Mediterraneo e l'Oceano Atlantico per un totale di 227 giorni. Nel 2008 attraversa l'Oceano Pacifico, dal Perù all'Australia, per 18.000 km in 294 giorni, ancora una volta da solo. Nel 2011 corre per 5300 km attraverso Stati Uniti: da Los Angeles a New York, in 70 giorni. Nel 2017 attraverso il Vatnajökull, il più grande ghiacciaio d'Europa (Islanda) con sci e slitta in 15 giorni. Dal 2019 è impegnato nel progetto 10 RIVERS 1 OCEAN con l'obiettivo di navigare i dieci fiumi più inquinati al mondo, allo scopo di promuovere una maggiore comprensione e conoscenza dell'inquinamento da plastica e, al tempo stesso, proporre un nuovo metodo di comunicazione per comprendere e interpretare le cause dell'attuale crisi ecologica; è singolare e significativo che Alex abbia scelto di compiere tali navigazioni a bordo di zattere costruite da lui stesso a partire da materiale di recupero che raccoglie nelle vicinanze dei fiumi. Ed infine la sua più recente missione: nel 2023 di nuovo in Alaska; l'esplorazione fa parte del progetto EYES ON ICE, attraverso cui si cerca di dare voce alle regioni polari, quelle che troppo spesso, per scarsa conoscenza, tendiamo a



Dal 2001 mi avventuro per il mondo per conoscere e conoscermi, e finché le mie gambe ne avranno la forza sarò quello che continuerò a fare!

considerarle aree vaste, remote, disabitate ed incontaminate; in realtà i poli ospitano una biodiversità straordinaria, forniscono cibo e mezzi di sostentamento a centinaia di migliaia di persone e regolano il nostro clima; il loro futuro, ed il nostro, sono strettamente legati alla criosfera. Grazie a importanti collaborazioni con partner scientifici, Alex Bellini e il suo team si stanno impegnando ad assumere un ruolo di primo piano in alcune delle sfide legate alla comprensione e alla protezione di questi ecosistemi, così fragili e, al tempo stesso, fondamentali per la vita sulla Terra.

Di tutto questo si è parlato nell'incontro conferenza dell'11 maggio, con un pubblico affascinato dai racconti di Alex che ha saputo coinvolgere i presenti nelle sue mille avventure, condividendo i momenti più "esaltanti" delle proprie imprese, senza però tralasciare la componente umana e le difficoltà, fisiche e psicologiche, affrontate nelle situazioni più estreme.

Attraverso questa esperienza, i ragazzi e le ragazze non solo hanno potuto incontrare Alex Bellini: hanno avuto la possibilità di confrontarsi con un uomo davvero in gamba, un grande esploratore che da più di vent'anni si avventura per il mondo, per conoscerlo e conoscersi, un grande divulgatore attento e sensibile alle questioni ambientali, impegnato attivamente e concretamente nella salvaguardia del pianeta. Per chi ha avuto la possibilità d'incontrarlo è stato, anche e soprattutto, un bell'esempio, capace di motivare, attraverso le proprie gesta, i ragazzi e le ragazze ad affrontare le piccole sfide quotidiane e a non arrendersi di fronte alle grandi sfide che la vita riserva.



Accoglienza per tutti

DI DANIELA MARSEGAGLIA

Nella serata del 30 maggio si è svolta a Borno una delle tante tappe del progetto Valle Camonica Autism Friendly: un impegno concreto per rendere fruibili alle persone con autismo le attività commerciali e gli erogatori di servizi.

Frutto della collaborazione tra Comune di Borno, Comune di Ossimo, Anffas Vallecamonica, Sol.Co Camunia, Spazio Autismo e Ass. Oltrecasa, il progetto nasce dal desiderio espresso dalle famiglie di persone con autismo

di poter fruire con naturalezza e serenità degli esercizi commerciali e dei servizi di estetica e cura della persona situati in Valle Camonica. Un progetto che rappresenta una grande opportunità per essere più informati e meglio capire le persone con autismo e le loro famiglie.

Tutto quello che ruota attorno a noi è pensato per il nostro comfort e costruito secondo i codici sociali e le convenzioni da noi stabilite. Le persone autistiche funzionano in



"Accogliere significa creare l'inizio di una storia da raccontare"

una maniera differente dalle persone neurotipiche. Chiedendo di adattarsi agli ambienti strutturati, alle regole comunemente accettate, alle procedure standard, spesso imponiamo loro grandi fatiche e anche sofferenze. Quanto sarebbe bello il mondo se ci fosse più disponibilità a riconoscere le esigenze di ciascuno... Poche e semplici attenzioni possono fare la differenza! Quello che si è cercato di fare nella serata del 30 maggio, è stato appunto cercare di fare la differenza!

Una serata piena di emozioni, che ha visto grande partecipazione da parte di molti esercenti dei Comuni di Borno e Ossimo, i quali hanno scelto di mettersi in gioco e formarsi per avere una maggiore capacità di capire il disagio che possono provare una persona con autismo e la sua famiglia in determinati contesti. Avere la consapevolezza che bastano piccole attenzioni per aiutare queste persone a vivere meglio la propria quotidianità e la propria comunità è il primo passo di un lungo cammino che in tanti hanno intrapreso.





Revisioni dello stradario di Borno

Pochi anni dopo aver raggiunto la tribolata Unità, lo Stato italiano mise mano a una più puntuale codifica e migliore identificazione delle reti viarie urbane, con il dispiegamento di apposite norme legislative che introducevano l'obbligo a carico dei singoli comuni di istituire l'elenco delle strade comunali e di quelle private soggette a servitù pubbliche (regio decreto n° 2105 del 31 dicembre 1864) e il registro della popolazione residente (regio decreto n° 2321 dell'8 giugno 1865). Anche a Borno si procedette - senza fretta - a un più adeguato assetto della toponomastica interna all'abitato compiuto con la caduta delle denominazioni di alcune antiche contrade (agglomerati di caseggiati affacciati su spazi d'uso comune) rimpiazzate da più moderne intitolazioni. Un primo intervento si ebbe in esecuzione di deliberazione consiliare del 27 agosto 1900, presa sulla risonanza dell'onda emotiva che aveva scosso con violenza la nazione: la piazza principale del paese, inveterato luogo simbolo del borgo e fino ad

allora nota con il solo appellativo di Piazza, venne offerta alla memoria del defunto re Umberto I, ucciso a Monza il 29 luglio di quell'anno per mano di un anarchico. Pochi mesi dopo, con delibera n° 48 approvata dal consiglio comunale il 19 dicembre 1900 sotto la presidenza del notaio Giambattista Mauri, si materializzò una sostanziosa revisione del civico stradario. L'organo pubblico, ravvisando "la necessità di addivenire a talune variazioni, volute dai tempi che corrono, e correzione di nomi che non hanno significato", ridisegnava con discernimento l'intero comparto inserendo una manciata di nomi aventi quasi tutti un chiaro rimando alla realtà locale: "denomina Via Vittorio Emanuele la strada dal Ponte d'Uscio alla piazza Umberto I; conserva alla contrada circolare sotto la chiesa la denominazione di Mandolo; chiama via Cimitero l'antica detta delle Molle; denomina San Martino la via dalla piazza Umberto alla chiesetta della Dazza; intitola a San Fermo la via dalla Piazza alla casa Manzoni; la

via Cajone si chiamerà via Camino; la contrada Quadella e Blondi, dalla casa Zanettini Carlo alla casa eredi fu Fiorino Sarna, chiamerassi via San Fiorino; la via da casa predetto Zanettini alla casa Sanzogni verso la Dazza, via Montanari; il percorso da casa Manzoni alle case Rivadossi, Andreoli, Orlandi, Fontana fino alla Dazza, via Caidone; la strada dalla casa Eugenio Franzoni a quella Giacomo Venturelli, colla deviazione da casa Cesare Venturelli tra le case Camozzi e Rabbaglietti, fino all'imbocco della via Vittorio Emanuele, via Meschino; dalla casa eredi Fiora fu Martino ora Valgolio alla casa Valmadri, via Piana, ivi compresa la deviazione fra le case Ferrari, Rinetti, Sanzogni, Zanettini, Pedercini fino all'incontro colla via san Fiorino; dallo incontro della via Camino davanti al fienile Venturelli e proseguendo fino alle case Arici, Armanini, Sanzogni e fino all'imbocco della via Vittorio Emanuele, via Curva; dalla casa Gheza Antonio a quella Alessi Elisabetta in Rivadossi, via Diritta; dalla fontana



Mostolini alle case Andreoli nel vicolo chiuso, vicolo Camino; da detta fontana alle case Gheza Chierolini e discendendo alla casa Mensi e salendo a quella Valgolio, via Croce; da casa Romellini fu Francesco a casa Valgolio, via Castello; dalla via Cimitero alla fontana nuova dalla casa Giuseppe Franzoni Spadà alla via San Martino, via della Musica; dalla via Cimitero alla casa Baisotti fino all'incontro della via Montanari, via San Marco; dalla casa ora Ghiroldi tra le case Chiocchi, Cottarelli, Inversini, Fontana, Miorotti, Rigali, Sarna fino all'incontro della via San Martino, via Santa Lucia". Un successivo riordino venne introdotto con deliberazione n° 100 adottata dal podestà di Borno Gustavo Papa il 22 agosto 1935, a perfezionamento della posa della numerazione civica del capoluogo effettuata in ossequio a istruzioni emanate dall'Ufficio Centrale di Statistica in Roma. Il provvedimento podestarile, assai poco rispettoso delle peculiarità locali, ispirato anzi a modelli di perentoria omologazione intrisi di retorica nazionalista, cambiava le vecchie denominazioni Mandolo, Meschino, Curva, San Martino, Musica, Santa Lucia, Montanari, Croce, Castello, Piana e Sopra Piazza con intestazioni definite *"più moderne e più rispondenti ai grandi eventi della guerra e della rivoluzione fascista"*, ovvero - nell'ordine - Gorizia, Roma, Monte Grappa, Vittorio Veneto, 4 novembre, Trento, Trieste, Piave, del Brennero, 28 ottobre e 21 aprile, pescando a piene mani nel cesto degli accadimenti legati alla prima guerra mondiale. Ulteriore rimaneggiamento, questa volta aderente alla realtà bornese, venne concretizzato dal commissario prefettizio Ciro Di

Milia con deliberazione n° 5 del 14 gennaio 1961, in attuazione del regolamento anagrafico licenziato nel 1958. Il funzionario governativo, agendo in supplenza della disciolta amministrazione municipale, tenne a battesimo le vie: don Moreschi (*"viale Ina-Casa, via questa ritenuta opportuna perché ubicata nella zona dove verrà eretto un busto a ricordo dello scomparso a cui va il merito della salvezza del paese durante l'ultima grande guerra"*); don Pinotti (*"parte di via Vittorio Veneto, metri 40, via questa dove lo scomparso soleva passarvi frequentemente, ritenuta opportuna in memoria dello stesso che si è reso tanto benemerito al paese"*); Milano (*"denominazione ritenuta opportuna in quanto accede all'omonimo nuovo albergo, dal ponte d'Uscio sulla provinciale Ossimo-Borno"*); degli Sport (*"via questa che accede ai giochi di calcio, tennis e bocce, punti di ritrovo, ricreazione e svaghi"*); Bernina (*"dal vivaio forestale alla valle Bernina, strada periferica del paese che conduce al fondo valle e che da tempo è chiamata con tale denominazione"*); Pineta (*"via Lazzaretti, strada periferica del paese che porta alla più bella e vicina pineta, meta preferita dei villeggianti"*); piazza Mercato (*"piazza questa dove si svolge periodicamente il mercato"*). L'autorità commissariale provvedeva anche a mutare un paio di intitolazioni -via dell'Impero con viale Giardini e via 28 ottobre con via Piana- il cui curioso mantenimento era divenuto non solo imbarazzante, ma del tutto contrario alle norme repubblicane, dava atto che la nuova via Giallo prendeva il posto della vecchia via Val Marza e riunificava sotto la dizione di viale Fonte Pizzoli le

vie Cimitero e Segherie. Infine, il provvedimento confermava, a sanatoria, una serie di *"vecchie aree di circolazione entrate a far parte della civica toponomastica"* in non meglio precisati tempi più o meno antichi, ovvero le vie Broli, Caidone, Cimavilla, Creppi, Imavilla, Marconi, Meschino, Musica, Tresanda Peci, Piazza Roma, Piazzale Sagrato, Santa Lucia, Sotto Piazza, Torre Agnellini, Calagno, Freal e Ranico. Da ricordare che i tre richiamati passaggi (1900, 1935 e 1961) aggiornarono anche gli stradari delle allora frazioni Pian di Borno, Cugno e Annunciata. In seguito, periodicamente, furono introdotte numerose intitolazioni, soprattutto all'esterno del centro storico, per far fronte alla forte espansione dell'abitato avvenuta negli ultimi decenni. Nell'ipotesi di futuri interventi in materia potrebbero essere prese in considerazione alcune personalità di origine bornese che hanno lasciato un segno nelle vicende della storia, vissute tra Sei e Settecento, quali Cristoforo Zanettini (morto a Roma, medico personale del papa), monsignor Francesco Montanari (morto a Venezia, vicario generale del patriarca di San Marco), Giovanni Antonio Camozzi (morto a Breno, giurista, componente della commissione incaricata di riformare gli statuti valligiani), fra' Accursio Belli (morto a Roma, procuratore generale dei francescani di stretta osservanza), Angelica Morandi (morta a Bienno, benefattrice dei poveri).

Fonti: Archivio Comunale di Borno, *Verballi deliberazioni Consiglio Comunale 1892-1907, Deliberazioni Podestà 1935 e Deliberazioni Commissario prefettizio 1961.*



Sono Maddalena Gheza, ho vissuto a Borno dai miei primi anni di vita fino alla quinta elementare, quando la mia famiglia ha deciso di iniziare una nuova vita negli Stati Uniti, e più precisamente a Wellington, in Florida, con i miei nonni, che erano già là; il papà ed io siamo partiti un po' prima, mentre mia mamma per questioni lavorative ci ha raggiunto tre anni dopo, ormai sono otto anni che viviamo là e questa che vi vado a raccontare è la mia esperienza.

Trasferirsi nel Nuovo Mondo

DI MADDALENA GHEZA

La cultura del luogo in cui si cresce è parte imprescindibile di ciascuno di noi, è la base solida di "insegnamenti" che influenza così profondamente la nostra vita da esserne parte integrante: uscire da tutto ciò è come essere un pesce fuor d'acqua... Quando, per la prima volta, ho lasciato Borno mi è sembrato surreale: sono partita da un mondo a cui ero fin troppo abituata per affrontare una realtà completamente diversa; sono partita da un piccolo borgo di montagna, in cui in estate si festeggia ferragosto e a dicembre si aspetta l'arrivo di Santa Lucia, per approdare in una città industrializzata, piatta e sul mare, in cui in estate si festeggia il 4 luglio ed a dicembre si attende Babbo Natale. Tutto era sconosciuto e così lontano da ciò a cui ero abituata: altra lingua, altra mentalità e una società molto moderna e giovane.

Con le nuove tecnologie, si ha la possibilità di sciogliere i confini tra le nazioni, sfuocare le linee delle frontiere e dei modi di essere; la gente può essere informata ogni giorno su ciò

che accade ai lati opposti del globo, ma andare a viverci è tutt'altra cosa. Lasciare il proprio paese d'origine è eccitante ed entusiasmante, ma è anche impegnativo; quando ci si trasferisce in un nuovo luogo puoi sperimentare nuove culture, incontrare persone di molte nazionalità diverse e provare nuove esperienze, ma all'inizio hai anche voglia di tornare nel tuo piccolo paese perché ti mancano la tua famiglia, i tuoi amici, il comfort della tua casa e le abitudini quotidiane: questo è quel che

accade quando i cambiamenti sono così grandi! Anche tornare dopo qualche anno può sembrare un po' strano, è come riscoprire cose che conoscevi benissimo, ma osservarle con occhi ed animo nuovi. Le molte esperienze vissute e le molte culture incontrate ti permettono di comprendere che vivere in varie parti del mondo è una "benedizione", nonostante le difficoltà. Ogni nazione ha qualcosa da offrire, per questo è importante viaggiare: per imparare cose nuove e vedere modi di

vivere diversi, cogliendo quello che a noi piace davvero, per poi implementarlo nella nostra quotidianità e vivere una vita migliore, senza dimenticare i vecchi "insegnamenti" e crescendo ogni giorno con i nuovi. Borno porta in sé uno spirito accogliente e confortante che mi ha insegnato ad apprezzare la semplicità delle cose e quanto questa sia importante in un mondo pieno di superficialità inutili. E questo lo porterò sempre con me, ovunque mi trovi.





Nuovo ufficio di ESINE

**LA VOSTRA TUTELA DAL 1960
ANCORA PIÙ VICINO A TE**

ESINE (BS)
25040 - Via Alessandro Manzoni, 134
Vicino all'Ospedale - Parcheggio sul retro
Tel. 0364 320704 Tel. 0364 22453
breno1@ageallianz.it

Allianz 

 **ITALIANA
ASSICURAZIONI**



OSSIMO, LA IAG E L'IDROPONICA

DI PIERGIORGIO ANTONIADIS

NELL'ARTICOLO CHE SEGUE PRESENTIAMO UN SINGOLARE PROGETTO DELL'INGEGNERE PIERGIORGIO ANTONIADIS CHE AD OSSIMO HA AVVIATO UNA SPERIMENTAZIONE DI COLTIVAZIONE IDROPONICA GESTITA DALLA IAG, INTELLIGENZA ARTIFICIALE GENERATIVA: DI CHE SI TRATTA? SCOPRIAMOLO INSIEME!

Grazie anche alla disponibilità delle autorità comunali di Ossimo e alla loro lungimiranza, giovedì 6 giugno si è svolta, nella sala Consiliare del Comune di Ossimo, la presentazione della prima Unità di Coltivazione Rapida UCR0001 "Made in Ossimo", assistita dall'intelligenza artificiale generativa, IAG. Da Ingegnere robotico non posso che esprimere tutta la mia soddisfazione e ringraziare tutti coloro che credono in questo progetto, inclusa l'Amministrazione Comunale rappresentata dal sindaco Cristian Farisè. La giornata di presentazione della sperimentazione ha visto come principali protagonisti i piccoli della scuola primaria, ma non solo: ben presto si è

trasformata in un incontro per curiosi e anche addetti ai lavori.

I bambini, che erano stati preparati con lezioni propedeutiche nelle settimane precedenti l'incontro, con l'aiuto dell'ottimo staff insegnante, hanno dimostrato una notevole conoscenza e consapevolezza degli argomenti, lasciando gli adulti presenti molto sorpresi.

La presentazione di una piccola serra dimostrativa esposta al pubblico ha permesso di avvicinarsi ad un nuovo sistema di agricoltura di precisione: la serra combina di fatto varie tecnologie che in sinergia tra loro consentono non solo di salvaguardare la produzione agricola, ma anche accelerarne i tempi di crescita, garantendo buone

proprietà organolettiche e migliorando gli aspetti sanitari e nutritivi. Non va inoltre sottovalutato l'impatto ridotto sia ecologico sia energetico del sistema. In questa versione è stata presentata una coltivazione di tipo idroponica, ma avrebbe potuto essere sostituita o, meglio ancora, associata ad una acquaponica, aeroponica o ultraponica...

Di che si tratta? L'idroponica è un tipo di orticoltura in cui le piante vengono coltivate senza suolo. Come si realizza? Le radici sono immerse direttamente in una soluzione acquosa ricca di nutrienti, che viene poi riciclata in un sistema a circuito chiuso; questo consente la coltivazione di ortaggi a foglia, erbe e bacche fresche in un ambiente controllato, offrendo una soluzione alternativa alla domanda di cibo, che è in rapida crescita in tutto il mondo.

In questo contesto si

inserisce il progetto **eBio-Agri** che prevede la creazione di un **sistema autonomo per la coltivazione fuori suolo e verticale**.

IAG ed idroponica...

L'agricoltura è chiamata a trasformarsi gradualmente per poter rispondere ad una serie di richieste e necessità, tra cui anche la perdita di valore nutrizionale degli alimenti. Dagli anni '30 agli anni '90, si è riscontrata una riduzione, a meno di un quinto, della quantità di calcio, magnesio, ferro e rame e la Federsalus denuncia la perdita di nutrienti, fino al 70% in frutta e verdura e del 50% circa in legumi e cereali, avvenuta negli ultimi 20 anni: stesse calorie di una volta, ma meno vitamine, sali minerali, fibre, aminoacidi, proteine ed il rischio di non assimilare l'adeguato fabbisogno per la nostra salute. Secondo molti la causa di questo crollo di sostanze nutrienti va ricercata nei metodi



di coltivazione industriale ed intensiva, che in questi 80 anni hanno aumentato la quantità, ma ridotto la qualità. Un ruolo chiave lo avrebbero pesticidi e diserbanti, che impoveriscono la composizione del terreno di cui la pianta si nutre. Per sopperire a queste carenze nutrizionali, l'agricoltura deve trovare sistemi ben più efficaci e performanti, capaci di rendere senza l'impiego della "chimica tradizionale", del tutto inefficace e nociva, per l'ambiente e per l'uomo stesso.

Il sistema presentato a Ossimo non fa uso di diserbanti o pesticidi, l'aria viene filtrata, l'acqua è distillata e, potrebbe essere sorprendente, **non fa uso di terra**: la coltivazione è infatti di tipo idroponico.

Il progetto eBioAgri consiste nel riuscire a coltivare senza terra (ma usando il principio della "liquida terra") in un ambiente protetto e controllato, nello specifico uno Shipping Container, un contenitore di circa 28m² con un volume di circa 76m³, denominato UCR (Unità di Coltivazione Rapida). Più di 200 cultivar possono essere coltivate al suo interno, dalla lattuga al basilico, dalle fragole ai fiori e molte altre specie, tra cui i germogli e microgreens. Alcune stime ci portano a stabilire che uno Shipping Container potrebbe produrre una quantità maggiore di prodotti di un appezzamento di terra di circa 4000m².

Lo shipping container

è utilizzato per svariati impieghi, dal trasporto di merci (come era stato ideato in origine), dalla geniale creatività di M. McLean, alla costruzione di abitazioni di alta qualità ecc. L'idea di inserirvi una produzione agricola permanente non è nuova ed è già adoperata in varie parti del mondo; diventa una novità nel momento in cui **vi associamo un sistema di controllo di processo robotizzato, un preciso e minuzioso dispositivo di rilevamento multitasking, il tutto coadiuvato da un apparato informatico IAG** (Intelligenza Artificiale Generativa). Questo rappresenta sicuramente un'evoluzione tecnologica che garantisce da un lato un prodotto di qualità e dall'altra di facile e rapida ripetibilità produttiva.

Per fugare ogni dubbio e timore riguardanti scenari apocalittici causati dalla IAG o da interpretazioni fallaci cerchiamo

di delucidare, in poche parole, il ruolo concreto della IAG e, nello specifico, il suo possibile utilizzo in agricoltura.

L'intelligenza artificiale generativa (IAG), permette di adottare **soluzioni non ancora sperimentate**. L'espedito è quello di raccogliere il maggior numero di informazioni in modo analitico e metodico ed in seguito permettere alla IAG di confrontare tali dati e creare inediti modelli decisionali. La vera forza della IAG è la notevole velocità di calcolo che mette in relazione i modelli matematici con i dati rilevati, suggerendo metodi evolutivi per ciascun singolo caso. IAG può senza troppa difficoltà creare un preciso e unico schema per ciascun appezzamento o lotto di terra. Tutto ciò potrebbe sembrare molto complesso. In realtà si tratta solo di raccogliere enormi quantità di dati e metterli a confronto tra di loro. Questo

lavoro metodico e rapido può essere espletato unicamente da computers in grado di gestire enormi database con flussi importanti e interagire per formulare relazioni dandoci, ovviamente, i risultati che noi umani, e sottolineiamo noi umani, in precedenza abbiamo richiesto. Come una partita a scacchi, il sistema IAG è in grado di creare un'esperienza digitale attraverso l'apprendimento e proporre nuove soluzioni. I dati raccolti possono essere di varia natura: fisica, chimica, elettronica, dinamica, termodinamiche ecc... dalla luce che viene fornita, all'ossigenazione, al tasso di anidride carbonica, alla dimensione delle foglie, alla quantità di fotoni, alla velocità di assunzione dei nutrienti da parte delle piante, piuttosto che la composizione dei prodotti raccolti. Questi dati vengono messi in relazione tra loro e creano la massa grigia intellettuale digitale





che poi permetterà al IAG di proporre le soluzioni. Ovviamente tutti i dati sono commensurabili e tradotti per poter essere compresi, interpretati e quantificati dalla logica matematica ed informatica. Senza addentrarci troppo nei tecnicismi **possiamo individuare attraverso l'IAG**, in modo più preciso e matematico, **quelli che sono le logiche e i meccanismi che regolano la crescita di un prodotto specifico** confrontato ad un determinato ambiente, poterne migliorare la qualità e, molto importante, ripetere la produzione con i medesimi esiti, senza preoccuparci dei cambiamenti antropici o naturali. A tal proposito la scelta dell'idroponica o acquaponica non è per niente casuale. Al fine di poter controllare ogni processo o ciclo di crescita e soprattutto i nutrienti, era necessario poter individuare le basi su cui sviluppare il sistema. Inutile elencare i vantaggi dell'idroponica rispetto a quelli della coltivazione in terra: un controllo preciso dei nutrimenti, un uso parsimonioso dell'acqua, disuso dei pesticidi ed erbicidi, il vigore di una pianta, utilizzo ottimale del potenziale genetico della pianta, una maggiore quantità di prodotto ed altri ancora innumerevoli vantaggi... abbiamo semplicemente voluto associare a questo tipo di coltivazione, usata da più di 2000 anni, un sistema tecnologico in grado attraverso sensori, attuatori, telecamere...,

di ottimizzare il raccolto e nel medesimo tempo razionalizzare le risorse. L'esperimento a cui abbiamo sottoposto la nostra UCR dimostrativa ci ha permesso di produrre dei germogli di ravanella in 4 giorni pronti per il consumo con semplicemente l'aggiunta di acqua distillata ed ovviamente un adeguato ambiente di riproduzione. Ovviamente la IAG ha potuto coordinare il processo di crescita dopo aver acquisito un'esperienza digitale adeguata.

Questa prima realizzazione è solo un incipit alle realizzazioni di più vasta entità che speriamo possano nascere ad Ossimo creando un vero "sistema Ossimo" sull'Altopiano del Sole. La nostra idea è infatti di poter moltiplicare queste UCR e di piazzarle in capo al mondo e grazie alle comunicazioni controllarle da remoto rendendo la coltivazione accessibile a qualsiasi ambiente dal deserto, alle città e alle terre più ostili. L'idea è di creare non solo un prodotto peculiare ad ogni luogo, ma un nutrimento specifico ed adattato "terra liquida" per produrre secondo le proprie necessità e gusti. Dal punto di vista tecnologico è chiaro che molti aspetti non sono stati svelati, ma è fondamentale comprendere che abbiamo utilizzato il massimo delle potenzialità tecnologiche in nostro possesso per digitalizzare i processi e soprattutto per interpretare i bisogni delle piante.

Ed infine, cosa ne pensano i più giovani di questa sperimentazione? Ecco le riflessioni di due studenti del corso di Informatica e Telecomunicazioni (Istituto d'Istruzione Superiore Olivelli Putelli di Darfo).

Nicola Bottichio: *"Vedere la serra completa e funzionante per me è stata una grande e piacevole emozione. In un piccolo paesino di montagna come Ossimo nessuno si sarebbe aspettato una cosa simile e nessuno ha mai creduto nel progetto. Ma ora che il tutto funziona, sono molto orgoglioso e contento e spero che tale progetto continui a migliorare nel tempo".*

Rostyslav Dudar (detto Rostik per gli amici di Borno): *"All'inizio ero un po' scettico su questo progetto della serra, perché sembrava infatti dal punto di vista informatico. Però, quando Giorgio ci ha mostrato il funzionamento e il primo prototipo mi sono ricreduto ed ho provato un sentimento di felicità e incredulità. Era riuscito a fare qualcosa che probabilmente nessuno sarebbe riuscito a fare. Credo che sia un progetto fantastico che porterà tantissimi benefici per tutti. Sono veramente felice per questa idea e spero che, il più presto possibile, prenda piede in tutto il mondo".*





FUNGHI: TUTTE LE REGOLE DA RISPETTARE

DEL MICOLOGO SUSANNA MARIOTTI

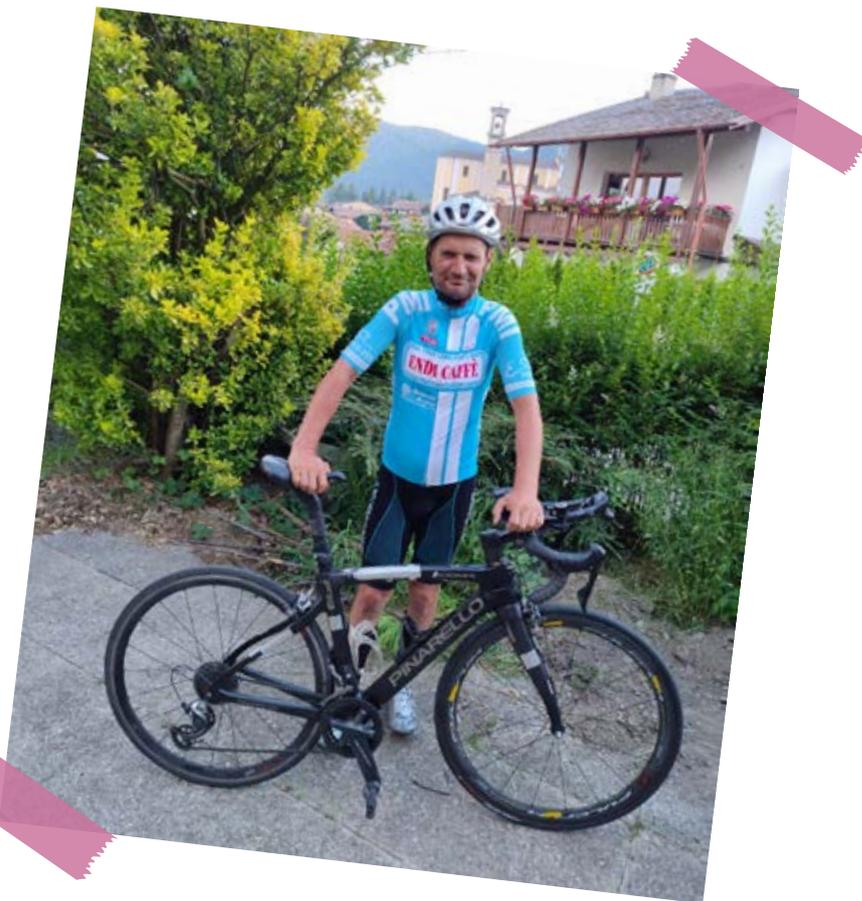
A tutti gli avventurieri del bosco sicuramente sarà capitato, osservando un fungo sbucare tra le foglie, di interrogarsi sulla sua commestibilità. Prima però di cimentarsi nella raccolta di queste delizie del bosco è importante ricordare che ogni zona è soggetta ad una normativa: in molte regioni serve un permesso, anche solo per una giornata, e in alcuni casi apposito tesserino di abilitazione, oltre al pagamento di un importo correlato, altrimenti si rischia di incorrere in sanzioni pesanti e nella confisca dei funghi. In Valle Camonica, dal 1997, vige il regolamento approvato dalla Comunità Montana di Valle Camonica, una delle pochissime in ambito regionale a gestire la raccolta dei funghi per conto di tutti i 40 Comuni componenti. Quanto sopra offre due sostanziali vantaggi: per i residenti camuni la raccolta è gratuita mentre i non residenti usufruiscono di una normativa omogenea per tutto il territorio e possono acquistare i permessi per la raccolta, non solo presso gli 80 punti convenzionati, ma anche accedendo al sito www.geoticket.it. Oltre che il rispetto della normativa, per non incorrere in spiacevoli episodi, è fondamentale:

- Raccogliere solo esemplari in perfetto stato di conservazione, tralasciando quelli molto sviluppati, alterati, invasi da larve e/o muffe, fradici d'acqua o che abbiano subito gelate;
- Raccogliete funghi ben sviluppati, in modo da permettere il sicuro riconoscimento, quelli troppo giovani possono essere scambiati con specie velenose;
- Pulire sommariamente i funghi dopo la raccolta e riporli in contenitori rigidi ed areati (è un obbligo di legge) per consentire l'ulteriore disseminazione delle

spore, ma soprattutto per evitare fenomeni di compressione e fermentazione che possono compromettere la commestibilità;

- Per approfondire la conoscenza, evitare di raccogliere grosse quantità di funghi che non si conoscono, limitandosi a prelevare alcuni esemplari campione, avendo cura di conservarli separatamente dal resto del raccolto in attesa di farli riconoscere da un esperto. In questo caso i funghi dovranno essere raccolti con tutte le loro componenti facendo attenzione anche alla parte interrata del gambo;
- Subito dopo la raccolta riporre i funghi in frigorifero o meglio ancora procedere in tempi brevi alla pulizia e alla cottura, in quanto trattandosi di un alimento delicato tendono a deteriorarsi in breve tempo;
- Evitare di raccogliere funghi in aree inquinate o trattate con prodotti fitosanitari come per esempio nei pressi di frutteti;
- Nel caso ci sia anche solo un minimo dubbio sul riconoscimento, evitare di consumarli e sottoporli a controllo del personale qualificato ed esperto che opera gratuitamente presso gli ispettorati micologici dell'Ats Montagna o presso i centri istituiti dalla Comunità Montana;
- È bene tenere presente che non esistono metodi empirici per verificare la commestibilità di un fungo (infondate le credenze popolari con aglio, prezzemolo o monete d'argento che dovrebbero cambiare colore con la cottura di funghi velenosi) l'unico sistema certo è il riconoscimento da parte di un micologo;
- I funghi, salvo poche eccezioni, vanno mangiati sempre ben cotti, in quanto da crudi possono risultare indigesti, ed alcuni addirittura velenosi. Per esempio i "chiodini" (*Armillaria mellea*), causano forti disturbi intestinali se non vengono adeguatamente cotti in quanto contengono delle tossine che vengono eliminate solo con la cottura;
- È opportuno non far consumare funghi a bambini sotto i 12 anni, a donne in gravidanza o che allattano, a persone che presentano intolleranze, malattie gastriche o epatiche e comunque è consigliabile a tutti consumare quantità limitate di funghi;
- In caso di intossicazione, alla prima comparsa di malessere evitare terapie "fai da te" e recarsi senza esitazione al pronto soccorso. Portare con sé tutti gli avanzi eventualmente rimasti, compreso lo scarto di pulitura se ancora disponibile. Recuperare tutte le informazioni utili, come per esempio il luogo di raccolta, potrebbe facilitare il riconoscimento dei funghi consumati.

A BORNO LO SPORTELLINO MICOLOGICO È ATTIVO, DAL 26 LUGLIO FINO AL 31 AGOSTO, NEI GIORNI DI MERCOLEDÌ E SABATO, DALLE ORE 16 ALLE 18. IL SERVIZIO È GRATUITO E LO SPORTELLINO SI TROVA SOTTO I PORTICI DEL MUNICIPIO.



PLINIO RICHINI

IL GENTILUOMO "MATADOR" A CAVALLO DI DUE RUOTE

DI CRISTIANA FRANZONI

I sogni dei bambini profumano di libertà. Come quello del piccolo Plinio Richini, che non fu di facile conquista. Due anni di determinazione, pazienza e risparmi meticolosi. Ogni mancia, moneta dopo moneta, prese la forma del suo sogno a pedali, parcheggiato nella vetrina del negozio Camamoto, a Darfo. 255 mila lire (131,69 euro ndr). Tanto valeva la bici dei desideri di Plinio. Era il 10 marzo del 1985 e quel ragazzino di 12 anni, prosciugato il salvadanaio,

per la prima volta stringeva tra i pugni il mezzo che lo avrebbe reso libero. La bicicletta da corsa fu il suo "giocattolo senza vincoli". Gli altri bambini cavalcavano le BMX (mountain bike con le ruote piccole) per arrampicare nei boschi o scendere i gradini. Lui puntava dritto alla strada. A chi desiderava sfidarsi con lui prestava la sua bici "per gareggiare ad armi pari" e cronometrava il tempo con il suo Casio. Checky Blues e Moscardi erano gli unici a rispondere

all'appello e anche a "dargli qualche secondo nei tre giri di corsa". Amante della velocità, Plinio "poteva finalmente andare come un adulto, senza bisogno di patente. Libero di uscire dal paese". E allora giù, direzione Malegno, poi su, a Lozio, di nuovo verso Borno per raggiungere Paline e poi finire alle Ogne. L'importante era pedalare. In solitaria. Macinando anche 70 km al giorno per poi rientrare a casa, tutto rosso, sudato e felice. "Erano altri tempi", afferma Plinio, con pochissimo traffico, motivo di tranquillità per un genitore. "Ma la mamma era preoccupata?" chiedo con un briciolo di ansia frammi-sta a curiosità. Sorride, "la mamma era molto impegnata con 5 figli e si fidava di me".

Ma Borno e Malegno sono piccole (e, si sa, la gente mormora) così una vicina di Plinio che pendolava con la sua 112 sfrecciando tra le curve senza segreti per i bornesi, avvisò la mamma che il ragazzo su quei tornanti "andava un po' troppo veloce" a circa 80 km all'ora.

"Nessuno in famiglia amava la bicicletta" e questa vibrante passione per la bici da corsa nacque in un altro contesto. Plinio ricorda la sua epifania. Accadde 40 anni fa, in occasione della epica vittoria di Moser al velodromo di Città del Messico. La Rai mandò in onda un'impresa ritenuta impossibile dove il campione trentino, grazie alla scienza (e alle sue gambe), superò il primato di Eddy



Merckx e fu il primo uomo ad abbattere il muro dei 50 chilometri in 60 minuti con una bicicletta dotata di ruote lenticolari. E da quel giorno fu amore.

Raccontare quasi 40 anni di pedalate e vittorie del "solito Richini" (definito così dai quotidiani perché ormai ha abituato tutti ai suoi strabilianti successi), detto anche "matador" (perché lui, tranquillo tranquillo, li fa fuori tutti gli avversari, anche quelli di 15 anni più giovani di lui), raccontare tutto ciò, significherebbe stilare una lista di imprese epiche già nota al pubblico. La cosa interessante (e strabiliante) di Plinio (alias *The Brockton Blockbuster* come da profilo Instagram) è sbirciare i numeri da capogiro di alcune competizioni vinte:

I assoluto 24h di Montello, 670 km 9.200 dislivello in 23 h e 10'

I assoluto R.a. I 300 2024, 285 km 4.600 dislivello in 9 h e 20'

I alla 24h di Sacile 2018, 690 km 4.600 dislivello

E ciò che lascia davvero interdetti è apprendere come uno che si definisce autodidatta riesca a macinare 670 km in 23 ore e 10 minuti consecutive (dormendo quasi nulla e riposando in totale 20 minuti suddivisi in 4 micro riposi da circa 5 minuti). Così, per raccontare un'impresa a caso. Plinio non è un professionista, non lo è mai stato o forse non ha voluto esserlo. Il

"ciclismo professionale in passato ebbe i suoi anni bui" con i quali non volle entrare in contatto. Tiene alla sua salute e la bicicletta per lui è soprattutto un modo per tenersi in forma e divertirsi. Ma questo "amatore autodidatta" incanta, sa il fatto suo ed è un super professionista sotto mentite spoglie. Il problema è che racconta le sue imprese con una umile naturalezza da farle sembrare quasi normali.

Afferma che anche io potrei fare quello che fa lui e cioè 670 km in bicicletta. Poi ammette di aver ereditato dal padre certe caratteristiche cardiache e muscolari straordinarie (che lui ha deciso di sfruttare a differenza del papà che non era uno sportivo). "Secondo i miei valori il Garmin mi dà 20 anni e io ne ho 51". E puntualizza anche che la gestione del sonno nelle gare di 24 ore (quelle in cui quasi non dorme) è facilitata dall'abitudine ai turni notturni che per lui sono una passeggiata. Il suo lavoro da infermiere lo avvantaggia. "Mentre alcuni crollano e si addormentano, è lì che io apro il gas e vado. La corsa si fa di notte". Poi rivela di essere appassionato di tecnologia e di matematica, con la quale "va a nozze". Usa un misuratore di potenza professionale "ti dice del carico muscolare che sviluppi su una corsa e... che dai valori di un'ora di potenza si possono trarre i ritmi per portare a termine una gara". In base all'andatura espressa in watt Plinio sa esattamente

quanti grammi di proteine, carboidrati e sali minerali gli servono. Non dice mai quanti sali usa perché se qualcuno lo copia potrebbe star male. Ogni individuo è diverso. "Certe caratteristiche le scopri facendo degli esami dei tessuti". Tecnologia, medicina, equazioni, percentuali. Pura matematica e scienza, non fantascienza. Organizzazione meticolosa, non magia. Ecco alcuni dei suoi segreti. Ma Plinio oltre ad essere infermiere è anche massofisioterapista, tecnico allenatore di terzo livello e grazie agli studi di medicina e chirurgia ha una profonda conoscenza delle funzioni del corpo umano. Poi confessa che studia parecchio. Ha circa 50 libri fondamentali sul ciclismo e segue podcast di professionisti dai quali apprende. Infine ha una determinazione di ferro. Mai scoraggiato dalle sue 18 fratture o da un'operazione importante e 12 mesi di riabilitazione (che non augura a nessuno) è sempre stato guidato dal desiderio di rimontare in sella. E vede il bicchiere sempre mezzo pieno. "Se mancano solo 800 km e ne hai già fatti 805 significa che sei al giro di boa e sei arrivato perché lì inizia il conto alla rovescia". Poi c'è la famiglia che gli ha insegnato il senso della solidarietà e dell'umiltà. Da suo fratello, campione del gioco di dama, ha assorbito quella rara attitudine ad affrontare la competizione con lealtà e altruismo. "Mio fratello vinceva le partite ma poi spendeva il suo tempo a

spiegare all'avversario come fare per non farsi battere più".

Plinio confessa che in qualche gara (partecipata da ciclisti amatori e professionisti insieme), anche su suggerimento degli organizzatori, ha rallentato appositamente il passo per non battere un professionista straniero, molto più giovane. Per non infliggergli un'umiliazione: "Mi pesava il fatto di avere troppo vantaggio". Questi sono i suoi nobili scrupoli. Un gentleman che domina umiltà e altruismo al pari delle salite che scala.

Plinio nel suo lavoro si occupa di pazienti con dipendenze: la sua battaglia consiste anche nell'inculcare loro quanto importante sia la salute.

"Forse anche io ho una dipendenza dal mio giocattolo ma se vedo Bonaldi che ha superato i 75 anni e gira ancora in bici mi dico che non fa così male. Le altre dipendenze purtroppo non riservano una lunga vita". Ha la sua idea sul problema del doping: "Nasce quando il tuo obiettivo è di dimostrare quello che non sei".

"Mi immagino a 70 anni in gara e mi sto allenando per arrivare ai 90 anni in sella" confessa che glielo ha detto anche il suo amato papà: "Tu a 90 anni andrai ancora in bici".



LA MIA VALLE E LA MIA GENTE

DI ELENA RIVADOSSI

All'inizio di maggio, presso il Centro Congressi di Darfo Boario Terme, si sono svolte le premiazioni del concorso per la Scuola Primaria "La mia Valle e la mia gente", indetto dalla Comunità Montana con lo scopo di valorizzare, attraverso gli occhi e le parole

dei bambini, personaggi storici o contemporanei che arricchiscono la storia di ogni paese.

L'iniziativa ha coinvolto ben **70 classi** di undici Istituti Comprensivi camuni, per un totale di **45 elaborati** e 1.160 alunni, con i loro insegnanti.

Due i temi proposti: per la categoria classi 1^a, 2^a e 3^a Scuola Primaria "Un personaggio del nostro paese", da sviluppare attraverso la

creazione di un cartellone con disegni, immagini, pensieri che presentassero un personaggio storico o contemporaneo del proprio paese, al quale è stata intitolata una via o un monumento, o anche solo noto e amato dalla comunità.

Per la categoria classi 4^a e 5^a Scuola Primaria "Caccia al tesoro in biblioteca o per le vie del paese per conoscere e raccontare un personaggio storico o una persona speciale" da sviluppare attraverso un approfondimento, redatto come testo divulgativo (un racconto, un articolo giornalistico o un'intervista) e realizzato attraverso ricerche, in biblioteca o negli archivi del paese, interviste e la raccolta di racconti significativi della vita di una persona speciale che, con il proprio lavoro ed il

proprio impegno sociale, è stata significativa per il paese stesso.

Tra i partecipanti e vincitori (primi classificati) anche le **classi 4^a e 5^a di Borno** che hanno pensato di approfondire la conoscenza di una persona veramente speciale a cui, in segno di gratitudine da parte dell'intera comunità, è stata intitolata la Scuola Primaria: stiamo parlando di **Adelina Trotti "La mamma di tanti Bambini"** (come si legge nel titolo dell'elaborato prodotto), ostetrica ed infermiera dell'Altopiano per quarantacinque anni (dal 1954 al 1989). Molti dei bambini che hanno realizzato la ricerca, nati ben venticinque anni dopo la scomparsa di Adelina, all'inizio del progetto non sapevano nulla di questa donna, ma partendo dalla semplice constatazione che solitamente le intitolazioni vengono date per motivi importanti, e dunque Adelina doveva essere una "bornese speciale", sono partiti, con entusiasmo e grande impegno, alla scoperta della sua vita. Grazie alla collaborazione di più persone hanno visionato fonti scritte, iconografiche, vari materiali, dimostrando che anche attraverso delle semplici ricerche si può stimolare la conoscenza e



Anni '50, foto di gruppo all'Albergo Moren. A destra una giovane Adelina



l'approfondimento delle proprie radici. Inoltre le due classi hanno raccolto molteplici testimonianze che mettono in risalto la bontà e l'altruismo di Adelina verso chiunque avesse bisogno. Hanno anche realizzato una significativa e toccante intervista alla figlia, la dottoressa Pediatra Maria Rivadossi, durante la quale non si è parlato solo di Adelina, ma anche del valore della vita, del momento specialissimo della nascita, di come nelle diverse culture la si accoglie: per esempio, Maria ha raccontato ai bambini che i papà musulmani, quando nasce il bambino, si avvicinano all'orecchio del piccolo e recitano una preghiera di ringraziamento per il dono della vita. Che bello! I bambini hanno saputo ascoltare con grande attenzione e accogliere con gran cuore: sarà anche per questo che il loro lavoro è così speciale, speciale come Adelina che lo ha ispirato!

Per chi volesse visionare l'intero lavoro vincitore, primo classificato, del concorso "La mia Valle e la mia gente": www.icividate.edu.it - oppure in cartaceo sul numero estivo 2024 di Cüntòmela.

BENVENUTA GINEVRA

Quale occasione migliore, per noi della Gazza, di celebrare la vita salutando la nuova arrivata del gruppo: la bellissima Ginevra che con un piccolo sorriso ci ha già tutti conquistati. Auguriamo a lei, a mamma Alessandra e papà Massimiliano ogni bene possibile, dedicando loro questa bella poesia di *Elli Michler*

Ti auguro tempo.

Non ti auguro un dono qualsiasi,

ti auguro soltanto quello che i più non hanno.

Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere, se lo impiegherai bene potrai ricavarne qualcosa.

Ti auguro tempo, per il tuo fare e il tuo pensare, non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.

Ti auguro tempo, non per affrettarti a correre, ma tempo per essere contenta.

Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo, ti auguro tempo perché te ne resti:

tempo per stupirti e tempo per fidarti e non soltanto per guardarlo sull'orologio.

Ti auguro tempo per guardare le stelle e tempo per crescere, per maturare.

Ti auguro tempo per sperare nuovamente e per amare. Non ha più senso rimandare.

Ti auguro tempo per trovare te stessa,

per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.

Ti auguro tempo anche per perdonare.

Ti auguro di avere tempo, tempo per la vita.





TROPPE COSE BRUTTE

“DOTTORESSA COME FACCIO A SMETTERE DI PENSARE ALLE COSE BRUTTE CHE SUCCEDONO?”

La risposta seppur strana è: non farlo!

Recentemente, in questo caso in conseguenza a degli eventi drammatici e per certi versi inspiegabili che sono successi nel nostro paese o appena vicino, mi è stato chiesto come si fa a smettere di pensarci, a smettere di pensare alle cose brutte.

Del resto è una reazione più che naturale quella di voler distogliere il pensiero dalle cose che ci fanno star male, nella convinzione che questo ci aiuti. E in effetti mi capita molto spesso di suggerire ai miei pazienti di fare quel passettino ed uscire a camminare, di trovare un istante di forza e iniziare a pulire qualcosa in casa... quando mi è possibile cerco di essere ancora più specifica e dico proprio di tirar fuori i vestiti dall'armadio e riordinarli, o mentre siamo al telefono di prendere una borraccia, riempirla, mettersi le

scarpe da ginnastica e uscire di casa. L'attività fisica è un modo molto utile per produrre una sostanza chimica che serve a farci stare meno male, ad essere meno ansiosi o tristi e di conseguenza ad avere pensieri meno negativi e più lucidi.

Tutto vero, ma questo funziona solo DOPO che, ahimè, ci siamo dovuti confrontare con le nostre emozioni pur brutte e spaventose che ci possano sembrare. Provare a sfuggire non fa altro che farci entrare in labirinti che diventano sempre più intricati. Avete mai fatto caso a come a un pensiero ne seguano tanti altri e poi ancora tanti altri come se non riuscissimo più a fermarli? La nostra mente è “furba” e capisce che siamo in difficoltà nel sistemare il casino che abbiamo in testa. Da qui arrivano le sensazioni che non vorremmo provare come il senso di agitazione (con annessi sintomi fisici come tachicardia, sudorazione, respiro corto...) o l'incolmabile percezione di vuoto, o ancora preoccupazioni già importanti a cui se ne attaccano altre, magari neanche realistiche, ma lo sono per noi in quel

momento, e tanto basta a non farci star bene.

La prima cosa che dovremmo provare a fare è **RESPIRARE**. In maniera consapevole, fermarci un attimo e inspirare profondamente dal naso, trattenere l'aria per qualche secondo ed espirare con la bocca finché proprio non abbiamo più aria nei polmoni. E ripetere questo semplice esercizio per tre volte.

E adesso arriva la parte più difficile: chiederci come stiamo. È dura ascoltarsi, nel senso profondo del termine. Chiederci cosa ci fa stare così in quel momento. La risposta è diversa da quella che pensiamo. Quello che non ci fa star bene non è l'evento in sé ma come noi lo processiamo e lo viviamo in base al nostro vissuto. E ognuno di noi ne ha uno diverso dagli altri, anche all'interno della stessa famiglia, ognuno di noi ha un bagaglio esperienziale diverso da chiunque altro perché è fatto di quello che abbiamo vissuto ma soprattutto da come l'abbiamo vissuto, inteso a livello emotivo. Una tragedia, come ad esempio un lutto, è chiaro che tocchi ognuno di noi e ovviamente



il dolore si fa più intenso in relazione a quanto eravamo legati alla persona che abbiamo perso. Questo penso sia abbastanza ovvio. Ma anche in questo caso, che purtroppo abbiamo già sicuramente sperimentato tutti, ci sono molti modi diversi di reagire e di elaborare il proprio dolore, e tempi diversi che possono cambiare per ognuno di noi. Qualcuno pensa agli altri componenti della famiglia e crede di dover essere forte per loro non lasciandosi trascinare giù ma provando a rimanere a galla, anche fingendo magari. Alcuni reagiscono arrabbiandosi, chiedendosi perché proprio a loro, proprio adesso. Se la prendono con Dio, col mondo, coi medici. Altri non trovano più la forza neanche per mangiare o dormire o andare avanti. Non c'è un modo giusto o uno sbagliato per reagire ad eventi così drammatici e in ogni caso sempre inaspettati (perché che si tratti di una malattia, di un incidente o dello spegnersi per anzianità non si è mai pronti). Quello che però è certo è che ognuno di noi DEVE concedersi del tempo per stare male, per

sentire il proprio dolore, lasciarsi attraversare dalle emozioni legate agli eventi. Non ci sono risposte per certe cose che succedono, troppo spesso per le cose brutte, ma voler lottare contro le emozioni o non volerle affrontare porta purtroppo solo ad alimentarle e, anche quando per un po' ci sembra di star meglio, se non sistemiamo le cose dentro di noi prima o poi tornano a chiederci il conto. Mi è stato chiesto anche come spiegare la morte ai bambini. La risposta è: semplicemente dicendo la VERITÀ. Ovviamente calibrando le parole in modo che le possano comprendere, senza termini medici o descrizione di sintomi particolari. Mentire o inventare spiegazioni poco plausibili non solo non li rispetta ma crea in loro delle convinzioni sulla fiducia che possono riporre negli altri. Cose come: *“La nonna non sta tanto bene ma fra qualche giorno torna a casa dall'ospedale così andiamo a trovarla”* pur sapendo che purtroppo non tornerà non aiuta e anzi, può portare a pensieri come: *“Se mi ha mentito mia mamma, figuriamoci gli altri”* e questo può

instaurarsi come una difficoltà nelle relazioni future sull'affidarsi e fidarsi. Evitiamo di raccontare cose non vere per proteggere gli altri perché, nonostante la nostra buona fede, possiamo fare più male che bene.

Tutti noi abbiamo vissuto e viviamo momenti di grande fatica, a volte siamo provati oltremodo dagli eventi. Dobbiamo solo ricordarci che non c'è niente di sbagliato nello star male, nel sentirsi persi e disperati. Allo stesso tempo è fondamentale ricordarci anche che non siamo soli e ci sono tanti modi per essere aiutati, lasciamo che gli altri, da chi ci vuole bene ai professionisti, si prendano cura di noi!

Contatti:
tel. 338.3106157
elenaandreoli@gmail.com



Il gusto degli anni '90

Le patate del mercato

Estate della seconda media, partenza a piedi da Ossimo con la mia migliore amica, ma la maggior parte delle volte arrivava il passaggio di qualche mamma o papà compassionevole. Mercoledì mattina, sempre e comunque. Non troppo presto e non troppo tardi, per essere al mercato di Borno sicuramente prima delle 10 e a casa prima di pranzo. Il sogno era la bancarella dei vestitini, ma la realtà era il banco del pollo fritto. Una porzione di patatine, duemila lire. In un sacchettino bianco di carta molto leggera con la scritta blu che si ungeva dopo i primi secondi. Ancora calde restavano morbidissime, tutte gialle nessuna bruciata. Alcune lunghe e altre cortine, scottavano appena uscite dalla fritturiera. Non era colazione ma nemmeno pranzo, perché per quello si doveva tornare a casa. Che invidia per quelle mie compagne di classe che invece avrebbero trovato anche il pollo e le crocchette e qualche altra *frittunteria* una volta rientrate. Le mangiavi passeggiando tra

le altre bancarelle, salutando persone, arrossendo e sfrigolando tra i pettegolezzi delle amiche e gli sguardi ammiccanti. Ci mettevamo un'ora a fare tutto il giro del piazzale, le scuole erano finite da qualche settimana e già si incontravano alcuni rientrati dal mare abbronzatissimi, o i primi villeggianti della stagione. L'estate era appena iniziata. Le patatine appena finite.

Il pane salato di Cabo

Non lo conoscevo, io che venivo dalla provincia sperduta di Ossimo, dove non era ancora arrivato. È stata una delle prime scoperte della me "grande" dei tempi delle medie. Cinquecento lire di pane salato, erano due pezzi medi o uno grande, ma meglio se tagliato. Restava parcheggiato nel sottobanco per la prima parte della mattina. Ma non sempre resisteva fino all'intervallo. Impossibile. E allora si iniziava a rubarne dei pezzettini durante l'ora di matematica o di scienze ma senza farci vedere. E poi con quelle dita untissime a impiastricciare libri, quaderni,

capelli, magliette e vicini di banco. Mi piacerebbe rivederlo oggi per capire se era veramente come me lo ricordo o se, come tutto quello che ci portiamo dall'infanzia, è in realtà molto più piccolo, molto meno alto e molto meno unto.

Un po' croccante fuori e un po' morbidino dentro, di un bel colore scuro, ben cotto ma mai bruciato. Salato in superficie e lievitato alla perfezione. Un capolavoro di panificazione in tempi in cui non eravamo tutti esperti di lievito madre e tenute delle farine, in tempi in cui il panettiere lo faceva solo il panettiere. E se passavi lì vicino verso le sette sentivi un profumo di pane che si incanalava di fronte al lavasecco per scendere quasi fino a piazza. Me lo prendeva Andrea ogni mattina, tanto passava di lì. Che fortuna. Che nostalgia.

Le pizzette di Marsegaglia

Le pizzette non sono uno snack, sono una religione. Dovrebbero scriverci un trattato a riguardo. La proporzione tra la sfoglia e il pomodoro secondo me segue



le leggi auree. Su forma e consistenza della mozzarella poi si dovrebbe aprire un capitolo a parte, che non si stacchi, che non incolli. Il taglio, liscio o zigrinato. La forma tonda o quadrata. E la dimensione. Non può essere troppo piccola, non va assolutamente mangiata in un boccone solo, deve essere morsa. I denti devono incagliarsi nel pomodoro e la parte centrale della sfoglia umidiccia e leggermente meno cotta deve schiacciarsi come un calcio sotto al palato. La pizzetta non è né dolce né salata. Non deve sbriciolarsi e non deve dividersi, ha una dignità tutta sua. Le pizzette non le misuri a peso, non le conti. Di pizzette è tutto un *“me ne dai un po’?”* *“così bastano?”* *“ancora due dai”*. Le prendevo di solito nelle domeniche pomeriggio in cui c’era qualche festa di paese e quindi la pasticceria era aperta. Quelle di Marseaglia sono diventate il metro di paragone per tutte le successive pizzette della mia vita, quando lo standard è così alto poi è difficile andarci vicino, come la pasta e fagioli della nonna. Non si

è mai visto un aperitivo o un piatto o un sacchetto con una pizzetta avanzata, le vogliono tutti, finiscono per prime. Ospiti d’onore delle feste di compleanno dai 2 ai 90 anni: Un cabaret di pasticcini, mi raccomando i cannoncini e un bel vassoio abbondante di pizzette. Che passo domani pomeriggio a ritirarli.

Le caramelle delle autine

Se con tutti gli altri generi alimentari negli ultimi 20 anni c’è stata una specie di evoluzione, le caramelle del banco dei dolciumi sono rimaste praticamente le stesse. E meno male qualche certezza nella vita. Anche il prezzo non è cambiato, cioè non in percentuale. In valore assoluto di sicuro ma rappresenta sempre un buon indicatore del paniere di spesa medio e del tasso di inflazione. Un etto di caramelle delle autine deve costare sempre più o meno un quinto di uno stipendio. Fiato trattenuto fino alla pesata sulla bilancia e all’arrivo del verdetto: Seimilaecinecento lire.

Niente, brasati i risparmi di una settimana intera.

Le mie preferite per prime, non solo perché sono le più pesanti ma anche perché così c’era la speranza che durassero di più, dovendo scavare attraverso una montagna di altre caramelle per raggiungerle: le supposte di liquirizia ricoperte da zucchero colorato. Lunghe e strettine, un’anima nera durtina ricoperta da uno strato di confetto colorato. Ovviamente avevano tutte lo stesso sapore, ma ovviamente quella bianca era la più buona. Poi le stelline frizzanti, belle acidine, blu gialle e rosse, con un buco in mezzo dove infilare l’anulare e giocare a farci un anello che durava sempre poco, pochissimo. I pinguini gommosi di liquirizia, con la pancina bianca e morbida, qualche ciuccio di coca cola, vincitore indiscusso del premio consistenza, qualche *ciarighi* giallo e bianco e sì dai mettimi anche cinque o sei maialini. Che sono leggeri e fanno volume. E sono così dolci che dopo uno di quello dovevi per forza prenderti una pausa. Per berti un Trinketto.



Buongiorno a tutti, cari lettori di Punto & Virgola! Questa rubrica è per chi ama la natura e il mondo là fuori, desidera capire come stia cambiando, come possiamo rapportarci al meglio con esso. Per cominciare, mi presento: mi chiamo Giulia, ho mosso i miei primi passi proprio qui, a Borno, e sempre qui ho trascorso le vacanze estive e invernali da bambina e adolescente, con i nonni. Ora, dopo anni di studio e lavoro, sono tornata, come abitante. Sono una giornalista scientifica, mi piace imparare come funzionano i meccanismi che ci circondano, fotografare paesaggi, avvistare animali. Nel nostro viaggio insieme spero di incuriosirvi, farvi scoprire cose nuove, farvi venire voglia di conoscerne sempre di più.

La lezione che dobbiamo imparare dal bostrico

Nel silenzio dei nostri boschi vediamo gli abeti rossi cambiare colore, per poi perdere gli aghi: stanno morendo. Il responsabile è un coleottero, un insetto che è tutt'altro che forestiero: il bostrico, o *Ips typographus*, abita infatti da sempre le foreste alpine ed è fondamentale per la loro perpetuazione come ecosistema. Il suo obiettivo abituale, infatti, sono gli alberi indeboliti, troppo vecchi o in situazioni di difficoltà fisiologica, sotto la cui corteccia scava intricate gallerie, interrompendo il flusso della linfa e avviando così il processo di decomposizione del legno morto. Come mai allora sta prendendo di mira gli alberi sani? Se la pianta è in buone condizioni fisiologiche, in fase di crescita e robusta, di solito si difende bene dai tentativi di colonizzazione del bostrico. Gli alberi hanno sistemi di difesa sia fisici, come alcune

caratteristiche della corteccia, sia chimici, come le sostanze che servono proprio a respingere gli attacchi infestanti. La pianta è ben protetta se non è molto indebolita, o caduta a terra per vento o neve, almeno quando l'insetto è in fase endemica. Quando però si manifesta una fase epidemica, con diverse centinaia o addirittura migliaia di individui per metro quadro di corteccia, il bostrico può attaccare anche piante sane e portarle a morire, perché tutte le difese, seppur efficaci, hanno un limite. La popolazione è aumentata esponenzialmente dopo la tempesta Vaia, trovando un'abbondante fonte di cibo nei tronchi dei numerosissimi alberi abbattuti. L'epidemia è stata poi accentuata dalla siccità e dalle alte temperature del 2022: queste condizioni hanno reso gli alberi più vulnerabili, facilitandone la

diffusione anche a quote elevate, fino a 2000 metri.

Si potrebbe pensare che la morte di tanti alberi stia causando grandi danni alla biodiversità: in realtà quest'ultima sta aumentando, perché le zone di pecceta – ovvero di bosco di abete rosso puro – sono relativamente povere da questo punto di vista. È curioso come sia per noi automatico pensare che anche altre forme di vita siano in sofferenza per quanto sta succedendo ai nostri luoghi da cartolina. Aprire superfici nel bosco, invece, ha permesso a molti gruppi di piante e animali di colonizzare queste zone, prima precluse.

Il bostrico è solo uno dei tanti esempi di come l'intervento umano possa alterare gli equilibri naturali: questa epidemia ci insegna che dobbiamo ripensare la nostra gestione dei boschi



alpini per i prossimi 100-200 anni. Il bosco uniforme di abete rosso è un'immagine falsa, antropica: questi alberi sono stati piantati dagli esseri umani, dopo la Prima Guerra Mondiale, non sarebbero cresciuti in quel modo se non li avessimo coltivati. È stata fatta questa scelta perché l'abete ha un grande valore economico, cresce velocemente, conferisce un particolare aspetto al paesaggio: per questo lo abbiamo spinto, introdotto e conservato anche in situazioni in cui altre specie arboree sarebbero state più adatte. Gli esperti stanno

sviluppando piani di successione per creare boschi più resistenti ai disturbi meteorologici e biologici. Questo include la creazione di strutture miste e la promozione di specie arboree più adatte al clima futuro: l'abete rosso non deve essere eliminato, ma mescolato con altre specie, conifere come il larice e l'abete bianco e latifoglie come l'acero, il frassino e il faggio, per garantire la sopravvivenza del bosco. Non dimentichiamo infatti l'importante servizio di difesa del suolo e di tutela del territorio che svolge: quando viene a mancare si verificano

frane, valanghe, problemi alla circolazione.

La diffusione del bostrico è una lezione di umiltà: siamo noi che abbiamo creato le condizioni che lo hanno reso epidemico. Ora dobbiamo considerare l'impatto delle nostre scelte e lavorare per gestire meglio gli ecosistemi forestali. I cambiamenti climatici influenzeranno sempre più la crescita degli alberi, rendendo il clima meno favorevole per l'abete rosso e più adatto per altre specie. Pianificare ora per i boschi del futuro è essenziale per garantire ecosistemi sani e resilienti.





IL TARASSACO: IL FIORE DEL SOLE

Nei prati, nei campi, nei boschi nascono in primavera, fra molte altre erbe, anche le pianticelle di tarassaco. Verso marzo il tarassaco presenta ancora l'aspetto di una rosellina di foglioline nuove, al centro della quale spunteranno degli steli cavi, lattiginosi, che diventeranno presto lunghi e su ciascuno dei quali fiorirà un fiore giallo intenso, simile ad una margherita di cui però non ha la grazia. I suoi luminosi fiori si aprono al sorgere del sole e si chiudono al tramonto e, forse, è per questo che da alcuni viene chiamato "l'orologio dei pastori". Da alcuni è definito "dente di leone" per la forma dentata delle foglie o ancora "soffione" per i tipici palloncini piumosi in cui si trasformano i suoi fiori dopo la maturazione o ancora "piscialetto" per le sue proprietà diuretiche.

Il tarassaco, *Taraxacum officinale*, è una pianta erbacea della famiglia delle Asteraceae, possiede una robusta radice fittonante, ha le foglie di un verde intenso, oblunghe, lanceolate, frastagliate e disposte a rosetta. Lo scapo florale è

cavo, color bruno e, spezzato, produce un lattice amaro. Il fiore è una vivace esplosione di giallo oro, ogni capolino è formato da un centinaio di petali lunghi e stretti; maturando, la disordinata e vivace corolla produce per ogni petalo un minuscolo seme avvolto in una forma di paracadute che viene facilmente staccato e disperso al minimo soffio di vento. Chi non ha mai colto i piccoli globi dei "soffioni" per soffiarsi sopra e godere lo spettacolo dei piccoli ombrelli spalancati che, staccandosi dal loro sostegno, si sparpagliano oscillanti e leggeri, svolazzanti come tanti paracadute, per depositare sulla terra intorno, i loro semi? Il tarassaco è una pianta comunissima, diffusa in abbondanza e ovunque apprezzata come verdura selvatica da mangiare cruda o cotta, le sue foglie hanno un gradevole sapore aromatico che si sposa con quasi tutto e, data la sua versatilità, è entrato in tantissime ricette tra risotti, frittelle, semplice contorno, marmellate, miele. Dai fiori del tarassaco si ottiene un vino e

le sue radici seccate e macinate forniscono un surrogato del caffè. In cucina è ottimo in insalata, unito alle minestre e alle zuppe di verdura. I fiori, colti ancora in boccio e messi sott'aceto, costituiscono un ottimo sostituto dei capperi. Eppure questa preziosa pianticella non risulta conosciuta dagli antichi europei e non ne troviamo menzione nei testi dei più celebri medici e botanici dell'antichità che erano molto attenti nello studio della natura e delle piante benefiche per l'uomo. I primi testi che ne parlano risalgono al 1400; solo nel 1546 viene citato da Bock che descrive il tarassaco magnificandone le proprietà diuretiche e depurative. Sempre in quel secolo, nel 1588, un farmacista tedesco, Tabernaemontanus, gli attribuisce anche eccezionali virtù cicatrizzanti. Da allora il buon tarassaco entra nella farmacopea popolare e se ne scoprono a poco a poco tante virtù. Finalmente, verso la fine dell'Ottocento, anche la medicina ufficiale prende in considerazione l'umile tarassaco tanto che viene coniato il termine



di “tarassacoterapia” ma fu solo a partire dal Medioevo che ebbe inizio la sua grande fortuna, quando gli erboristi apprezzarono, a poco a poco, le sue tante virtù, le sue proprietà digestive, toniche, depurative del sangue e diuretiche. L’antica medicina cinese, però, aveva “scoperto” il tarassaco già da millenni e lo prescriveva come cura di bellezza e i medici indiani lo consigliavano per la cura di ulcere, mentre quelli arabi formulavano medicamenti dagli effetti strepitosi. Il tarassaco simboleggia la speranza e la fiducia; fin dall’antichità le popolazioni campestri erano solite esprimere un desiderio e poi soffiare sui semi della pianta. Se con un solo soffio cadevano tutti i semi, il desiderio sarebbe diventato realtà. Una leggenda narra che il tarassaco nascerebbe per opera di Elios, quando la mattina presto comincia a percorrere il cielo sul suo carro solare: ogni raggio che arriva sulla terra si tramuta in un fiore giallo vivo. Nella mitologia si narra che Teseo sotto il consiglio di Hecate mangiò per 30 giorni di fila solo denti di leone per diventare abbastanza forte e sconfiggere il Minotauro. Un vero e proprio inno di lode al tarassaco fu scritto dall’Abate Kneipp che non mancava mai di associarlo alla sua cura idroterapica per aiutare l’organismo nell’opera di disintossicazione.

IL PALLIDO GAMBO DEL DENTE
DI LEONE STUPISCE L’ERBA... SUL
GAMBO SI LEVA UN’INUSITATA
GEMMA E POI UN CHIASSOSO FIORE...
(EMILY DICKINSON)



CAPPERI DI TARASSACO FERMENTATI

I boccioli di tarassaco sono spesso trascurati rispetto alle altre parti della pianta, ma in realtà hanno molte proprietà benefiche: contengono infatti diversi principi attivi che possono influenzare positivamente la salute dell’organismo. Tra questi troviamo sostanze amare come la tarassacina (un potente diuretico naturale) e la tarassacoside (con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti); altre sostanze antiossidanti e antinfiammatorie sono l’acido clorogenico, numerosi flavonoidi e una grande quantità di vitamina C, che aiuta a rafforzare il sistema immunitario e combattere i radicali liberi. Un alto contenuto di inulina (una fibra solubile) può aiutare a regolare i livelli di zucchero nel sangue e a migliorare la salute dell’intestino; inoltre, la capacità dei boccioli di aumentare la produzione di bile e di migliorare la digestione li rende un aiuto prezioso per chi soffre di problemi digestivi. Cosa importante è che tutte queste sostanze, una volta fermentati i boccioli, diventeranno completamente assimilabili dal nostro organismo. Quindi, come facciamo i capperi di tarassaco fermentati? Ecco una ricetta che permette di conservare i boccioli per un uso futuro, mantenendo intatti i loro benefici nutrizionali.

Ingredienti:

- 200 g di boccioli di tarassaco
- 1 cucchiaino di sale grosso

Procedimento:

Lavare accuratamente i boccioli di tarassaco e asciugarli con un canovaccio. Eventualmente privarli delle foglioline in eccesso in modo che diventino lisci.

Disporre i boccioli in un barattolo di vetro, alternandoli con il sale grosso.

Chiudere il barattolo con un coperchio e lasciarlo fermentare a temperatura ambiente per 3-5 settimane.

Dopo questo periodo, i boccioli di tarassaco saranno pronti per essere gustati.



S.O.S. FAUNA SELVATICA 2.0

Buongiorno a tutti, carissimi lettori di Punto & Virgola! L'anno scorso ci siamo conosciuti parlando degli ospiti che ritroviamo più numerosi nel nostro CRAS durante il periodo primaverile-estivo... I PICCOLI! Nella scorsa "puntata" abbiamo puntato l'obbiettivo soprattutto sui piccoli di volatili (chiamati pulli) e abbiamo cercato di darvi alcuni consigli per riconoscere un'emergenza e capire quando è necessario il nostro aiuto e quando invece è meglio non intervenire.

Oggi vorremmo continuare questo discorso, ma focalizzandoci sui cuccioli di mammifero, anche loro protagonisti di questa stagione.

Come comportarsi se... Trovi un cucciolo che pensi sia abbandonato

In questo periodo è facile incontrare dei cuccioli che a parere di un occhio poco esperto possono sembrare abbandonati e in difficoltà, ma, nella maggior parte dei casi, così non sono! Ad esempio succede con i piccoli di lepre che vengono lasciati

appositamente dalla madre nei prati o nei campi in punti dove di solito la vegetazione è alta e crea un riparo, contrariamente a quanto si pensa non partoriscono in una tana. La madre li sorveglia da lontano e si avvicina solo per l'allattamento che avviene pochissime volte durante il giorno.

Stessa cosa succede per i piccoli di cervo e capriolo, che nascono con un manto pomellato che gli permette di mimetizzarsi nel prato in modo eccellente e di non essere individuabili dai predatori. Restano spesso sdraiati e accovacciati nell'erba alta mentre aspettano la mamma che, solo quando necessario, si avvicina per allattarli e nel frattempo li monitora da lontano per non attirare i predatori vicino ai piccoli.

In entrambi i casi, i cuccioli attuano un comportamento chiamato "freezing", che li porta ad immobilizzarsi quando vedono un pericolo nella speranza di non essere visti. Proprio per questo, una volta incontrati, potrebbero sembrarci in difficoltà e non opporre resistenza se presi. Tuttavia **non** sono abbandonati

e stanno bene. Lasciali dove sono! Non prendere iniziative. Se hai dubbi CHIAMACI, potremo valutare insieme la situazione. In queste situazioni è molto importante non toccare i piccoli, sono molto dolci e irresistibili lo sappiamo, ma il nostro odore potrebbe disorientare la madre e spingerla ad abbandonarli. Per sbaglio l'hai toccato e non hai resistito all'istinto di raccogliero? Rimettilo dov'era e strofinalo con della terra e dell'erba per togliere le tracce del tuo odore, ma ricordati di non farlo più!

Trovi un cucciolo ferito o in difficoltà

In alcuni casi, invece, la situazione può essere differente e il nostro aiuto può fare davvero la differenza.

Stiamo parlando di situazioni nelle quali il cucciolo ha evidenti ferite, è in stato di evidente sofferenza, completamente ricoperto da zecche, da altri parassiti oppure presenta uova/larve di mosca che sono sempre indice di un soggetto in difficoltà. Potremmo trovarci davanti ad animali incastrati in reti, fili,



tombini, tubi, caldaie; cuccioli di animali notturni che vagano disorientati e deperiti alla luce del giorno (può capitare ad esempio con i ricci) o trovare cucciolate di piccoli orfani per le quali si ha la certezza della morte della madre. In tutte queste svariate situazioni è necessario intervenire, ma per essere davvero di aiuto prima di tutto **CHIAMACI!** Monitora la situazione da lontano, descrivicela nei dettagli e ti indicheremo noi come è meglio agire, ti spiegheremo cosa potresti fare nell'immediato e come comportarti per il recupero.

In determinate situazioni nelle quali il piccolo tratto in salvo sta bene e non ha subito ferite (ad esempio ritrovamenti da parte di animali domestici, in luoghi pericolosi o intrappolati in qualche anatro delle nostre abitazioni) è anche possibile tentare il ricongiungimento con la madre. Questo accade frequentemente con i piccoli pipistrelli finiti accidentalmente nelle nostre case, o trovati appena al di fuori sul muro o a terra durante il giorno. Una volta chiamati ti spiegheremo come verificare che il piccolo sia in buono stato di salute e successivamente ti daremo istruzioni dettagliate su come

aiutare la madre a ritrovarlo e a riprenderlo con lei. Se dopo averci chiamato ti abbiamo confermato che l'animale è da recuperare...

Come trasportarlo al CRAS nelle migliori condizioni?

In caso di animali di grossa taglia o pericolosi non agire da solo, sorveglialo da lontano per poter indicare la posizione esatta e attendi la pattuglia con il personale addetto per il recupero e trasporto. Se fosse un animale di piccola taglia e non pericoloso (ad esempio volatili di piccole dimensioni oppure piccoli mammiferi facilmente manipolabili) puoi portarcelo tu in struttura!

Ponilo all'interno di una scatola di cartone alla quale farai dei piccoli fori per l'aria e sul fondo metti della semplice carta assorbente. Salvo indicazioni diverse date da noi, non somministrare cibo agli animali, evita soluzioni fai da te. La dieta errata potrebbe creare molteplici problemi e aggravare lo stato di salute dell'animale, soprattutto in piccoli lattanti. Vi salutiamo augurandovi una buona estate immersi nella natura e speriamo anche questa volta di avervi fatto crescere la voglia di imparare e scoprire nuove peculiarità del mondo animale aspettando con felicità e curiosità il nostro prossimo appuntamento e ricordati... *un po' di cultura può salvare la natura!*

INFO UTILI

Il nostro recapito è **392.9276538**

e siamo reperibili tutti i giorni **dalle ore 9.00 alle ore 18.00** nel periodo aprile – settembre e **dalle ore 10.00 alle 17.00** nel periodo ottobre – marzo.

In alternativa puoi chiamare il centralino della polizia provinciale **030.3748000** oppure **030.3748080** che si occupa del recupero e trasporto di animali selvatici ed è reperibile **24h su 24h**.

Per la consegna degli animali ci puoi trovare a Paspardo in località Flès, tutti i giorni avvisando prima telefonicamente.

SE VUOI AIUTARCI

- dona il 5x1000: Associazione naturalistico – culturale Lontanoverde c.f. 02518120981

- fai una donazione con "adotta un animale", riceverai un attestato per l'adozione effettuata e verrai contattato per assistere alla liberazione di uno dei nostri ospiti appena possibile. Puoi farla tramite:

Bollettino postale intestato a associazione naturalistica Lontanoverde, via Brugnolo 3a 25040 Ono S. Pietro (BS) ccp n° 55660831

Bonifico all' iban: IT63H07601120000055660831 causale: adotta un animale (e poi inviare copia del bonifico a: lontanoverde@gmail.com)

- acquista per noi mangimi o prodotti utili dalla nostra wishlist di Amazon (trovi il link in bio nell'account Instagram "lontanoverde")



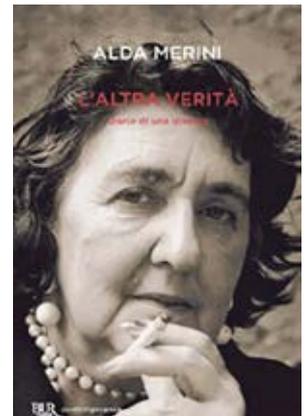
LETTI PER VOI A CURA DI KATIA BOTTICCHIO

L'ALTRA VERITÀ. DIARIO DI UNA DIVERSA, ALDA MERINI

Alda Merini è una delle poetesse più amate della letteratura italiana del secolo scorso, capace di trasformare il dolore in arte, "L'altra verità. Diario di una diversa" è un'opera che offre un profondo e personale sguardo sulla sua vita e sull'esperienza del manicomio. Il libro si apre con l'ingresso forzato di Alda nell'istituto psichiatrico di cui descrive senza filtri la crudeltà, il dolore e l'umanità che

ne permeano le mura e le celle, la narrazione è frammentaria e riflette certamente la confusione e la sofferenza vissute; ma le sue riflessioni sulla follia, la solitudine e l'incomprensione sono capaci di trasmettere disperazione e speranza. Attraverso il racconto delle sue esperienze, facendo una critica implicita ma potente del sistema psichiatrico dell'epoca, l'autrice denuncia l'ingiustizia e la violenza

psicologica subite, e allo stesso tempo trova la forza di esprimere la propria capacità di sopravvivenza; ed è proprio questo che colpisce il lettore, invitandolo a riflettere su temi universali come la dignità umana, la sofferenza e la determinazione a resistere nei momenti tragici della vita. Indubbiamente un testo essenziale per conoscere la vita e l'opera di Alda Merini.



MATTEOTTI E MUSSOLINI, MIMMO FRANZINELLI

Franzinelli, noto storico del Novecento e ricercatore nato a Cedegolo, nel centenario dell'omicidio, pubblica un saggio che esplora in modo dettagliato il contesto storico, politico e personale attorno alla figura di Giacomo Matteotti e al suo assassinio. Attraverso una narrazione approfondita e documentata dei fatti, l'autore fa luce sulle dinamiche di potere e le implicazioni del regime fascista, ricostruisce minuziosamente gli eventi che portarono all'omicidio del

Deputato socialista nel 1924 e analizza le conseguenze di quell'atto brutale nella sfera politica del periodo. Vengono esaminati il carattere e le azioni di Matteotti, uomo coraggioso che si oppose con fermezza al Fascismo nonostante le minacce alla sua vita, e il temperamento di Mussolini, nonché il suo ruolo e la sua responsabilità nell'assassinio e come riuscì a consolidare ulteriormente il suo potere. Franzinelli, grazie a una minuziosa raccolta di documentazione, basata su fonti

d'archivio, testimonianze e documenti inediti, analizza anche la reazione dell'opinione pubblica e delle forze politiche dell'epoca e rileva come l'indignazione suscitata dall'assassinio di Matteotti fu rapidamente soffocata dalla brutalità del regime. La prosa chiara e i capitoli ben strutturati rendono questo saggio un contributo rivelatore dei meccanismi del potere dittatoriale e una lettura consigliata agli appassionati di storia.





CRUCIVERBUREN

P. C.
.....



ORIZZONTALI

- 1. Pasticciare (dial.) - 7.
- Grossa pietra (dial.) - 14.
- Borbottare, brontolare (dial.) - 15. Arcolaio (dial.) - 16. Unità di peso inglese - 17. Può essere... al disco - 19. Pianta che dà uva (dial.) - 20. Sigla per assicurazione auto - 21. Malattia neurodegenerativa - 22. Pantaloni larghi e sformati (dial.) - 25. Bulbo molto usato in cucina (dial.) - 26. Attrezzo del muratore, spesso associato alla "pala" (dial.) - 28. Né mio, né suo - 30. Si chiede alla fine del concerto - 32. Frottola e... soprannome di una "mèda" (dial.) - 33. Sciolto, agile (dial.) - 36. Il cuore del fico - 37. Alla fine d'Iseo - 38. Sufficiente, abbastanza (dial.) - 39. Cadere, ruzzolare (dial.) - 42. Specie, tipo (dial.) - 43. Parola molto usata come intercalare bornese (dial.) - 45. Zampa di gallina (dial.) - 46. Sole senza pari - 47. Dissodare il terreno - 49. Sigla di Napoli - 50. Sigla di Torino - 52. Schiacciato, pianeggiante (dial.) - 53. Uccello nero (dial.) - 54. Scheggia di legno (dial.)

VERTICALI

- 1. Piccolo oggetto fastidioso (dial.) - 2. La costruì Noè - 3. Centro Linguistico Italiano - 4. Interventi Assistiti con gli Animali - 5. Famoso film di animazione della Pixar - 6. Storto, sbilenco (dial.) - 7. Dolci tipici bornesi fatti con lo strutto (dial.) - 8. Radura nel bosco (dial.) - 9. Sigla di Mantova - 10. Anno Domini - 11. Il papà del papà (dial.) - 12. Decilitro - 13. Bianco alimento (dial.) - 14. Massiccio montuoso delle Dolomiti Ampezzane - 15. Abbreviazione della Genesi - 18. Ripido, erto (dial.) - 19. Imposta Comunale sugli Immobili - 21. Esploso (dial.) - 23. Oggetto o congegno non funzionante (dial.) - 24. Nota Bene - 26. Cibo per galline (dial.) - 27. Le spore dei funghi - 29. Soldato ungherese - 31. Un rassegnato consenso - 34. Comune francese, capoluogo del dipartimento Pas-de-Calais - 35. Tricloroacetico - 38. Sigla del trasporto pubblico di Roma - 40. È buono al tegamino (dial.) - 41. Liquido di scarto della lavorazione del burro (dial.) - 44. Metallo prezioso (dial.) - 48. Il cuore della sera - 51. Alborella, piccolo pesce di lago (dial.)

La Soluzione
del numero
Scorso





**«Mi sembrava davvero
che quella casa ci stesse
aspettando.
Perché anche le case
aspettano i loro inquilini,
sopravvivono anni lontano
da noi e poi aprono le
loro braccia di porte e di
persiane a una giovane
coppia, a due scemi che
tremano di felicità.»**

Margaret Mazzantini



UN RINGRAZIAMENTO ALLA
VALLE CAMONICA SERVIZI
PER IL CONTRIBUTO ELARGITO
PER LE NOSTRE ATTIVITÀ