

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

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

EDITORIALE
La lentezza del tempo

ARGOMENTI
I runchett



Converrete con me che non passa giorno senza avere l'occasione di dir- ci: "come vola il tempo!" Raramente invece nelle chiacchiere quotidiane ci diciamo: "come è lento il tempo!" Ecco, è un inno alla lentezza quello che vorrei fare in queste righe e lo spunto mi è venuto un pomeriggio, passeggiando in paese con la nipotina nuova, finalmente quietata e addormentata dentro il suo marsupio. In quel mio passo lento e cadenzato al ritmo del sonno, lo sguardo mi è caduto su un vecchio muro di cinta: mi sono fermata ad osservare da vicino quello che, già a distanza, pareva un quadro astratto dai colori bellissimi. Altro non era che una macchia di licheni cresciuti con tenacia e pazienza su quel vecchio muro

ricoperto di calce, meravigliosi nei loro colori che variavano dal verde salvia all'arancione. E a impreziosire il tutto, quasi fosse un gioiello incastonato, una piccola lumaca a chiocciola, dal guscio pure colorato sugli stessi toni, se ne stava lì, comoda come su un tappeto di casa. Non riuscivo a staccare gli occhi da quella bellezza sorprendente. Avrei voluto fare una foto, ma non avevo con me il cellulare. Calcolando però i tempi di spostamento di quella lumachina, ho pensato che forse, se fossi andata a casa a procurarmi il cellulare, c'erano buone possibilità di trovarla ancora più o meno al suo posto al mio ritorno. Così ho fatto: la nipotina ha continuato a dormire e la lumaca, al mio ritorno, si era spostata solo di pochi millimetri. Peccato che la foto riprodotta ora sul foglio di Orizzonti, in bianco e nero, abbia annullato la tavolozza di colori che quel momento portava con sé. Sta di fatto che ho potuto gustarlo e immortalarlo grazie alla lentezza del tempo, che per i licheni e le lumache pare quasi fermo. Pensate, certi licheni possono vivere anche mille anni, crescono lentissimi e quando li incontriamo sui sassi in montagna, son magari lì a crescere già da secoli. Sono un incontro felice tra un fungo e un'alga i licheni, non hanno fretta, tenaci e pazienti seguono un tempo lento, neanche sanno di esser così belli! Quel che vorrei dire è che mi piacerebbe, nei contenuti di questo numero, regalare a voi lettori di Orizzonti un po' di tempo lento, così importante per trovare e scoprire bellezza. Buona lettura.

Serena Bonetti

«Indont el al pa?» domandavo da bambina, verso sera, durante la bella stagione. «L'e sùl runchett», era la risposta. E allora via di corsa, anch'io sul runchett! C'erano sempre lavoretti da fare sul runchett. L'avevamo preso in affitto prima dai fratelli Giacomo e Otto Lardelli, detti Capòn, poi dalla Comunità evangelica, che l'aveva ereditato. Offriva tante possibilità anche per giocare e in autunno per godere la frutta. Curato bene, ci regalava mele, pere, susine e pure patate. E vi si tenevano le api. Io apprezzavo particolarmente la merenda pomeridiana davanti al cabiott. Il lunedì di Pasqua era il posto ideale per placà gl'öf. Poco lontano vi aveva edificato un suo rifugio lo scrittore tedesco Wolfgang Hildesheimer, cittadino onorario di Poschiavo. Ogni giorno passava davanti a casa nostra per recarsi sul runchett a scrivere o a disegnare. E Mario Häfliger mi ha raccontato ultimamente che sul suo runchett, con la bella vista sul Borgo, nel primo Novecento i suoi antenati Conzetti vi coltivavano i garofani. Ma da quando venivano terrazzati e coltivati nella nostra Valle anche i terreni scoscesi e rocciosi come quelli di Sotsassa? Difficile rispondere, forse un giorno si troveranno delle fonti che ci permetteranno di capire meglio. La tecnica del terrazzamento è antica e anche a Poschiavo risale a tempi ormai remoti. Negli Statuti landolfini del 1550 leggiamo che era proibito roncare sul territorio comunale senza permesso dell'autorità. Quindi già allora si roncava un po' dappertutto per strappare alla montagna nuovi spazi coltivabili e così sfruttare meglio le risorse del nostro territorio. Ed erano necessarie regole per uno sviluppo favorevole a tutta la comunità. Un periodo felice per i runchett è stata sicuramente la seconda metà dell'Ottocento, quando in Valle si propagava la frutticoltura quale arricchimento dell'alimentazione popolare. Mi immagino che anche durante le due guerre mondiali, in tempi di razionamento dei viveri, il loro contributo, come quello degli orti, sia stato molto apprezzato. E oggi? Da qualche decennio, qua e là, hanno cominciato a deperire, con il bosco che avanza e i muri a secco pericolanti, uno sviluppo che impoverisce la zona. Qualche anno fa era stato lanciato un bel progetto di recupero dall'Ente frazionale del Borgo, ma è stato realizzato? Non mi pare. Hanno fatto miglorie, sì, come il bel sentiero nuovo con il ponte di legno, ma oggi il piccolo gioiello dei runchett si dovrebbe rivalorizzare completamente, come prevedeva il progetto dell'Ente frazionale del Borgo, rafforzando i muri a secco, ricoltivando le superfici pianeggianti con alberi da frutta indigeni, con bacche, forse le già famose

erbe da tè - e forse l'anice per la nostra brescedela, in linea con la nostra tradizione. Anche il pregiato zafferano potrebbe crescere bene sui terrazzi soleggiati di Sotsassa. Con questi prodotti i Runchett da Sotsassa potrebbero diventare un fiore all'occhiello nella prospettiva valligiana promettente che si chiama «100% Valposchiavo (bio)». Mi fa grande piacere apprendere che oggi sono programmati lavori anche dall'altra parte della Valle, sopra San Pieru, per ripristinare gli Ortin ormai inselvaticiti. Dopo il magnifico sentiero chiamato Il risveglio, come l'ente turistico del primo Novecento, anche qui vedo un notevole potenziale di sviluppo. Anche quel posto è pieno di ricordi. Da bambina andavo lì a giocare e a fare crocanta con le figlie dei Pozzy... Non mi stancherò mai di ripeterlo: un paesaggio ben coltivato rappresenta un grande valore per il territorio e la sua gente, degno del premio Wakker.

Silva Semadeni

Questa edizione
di ORIZZONTI
è stata sostenuta
finanziariamente da

PRO
SENECTUTE

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

S O M M A R I O	
Editoriale	
La lentezza del tempo	I
Argomenti	
I runchett.	I
Scritto a mano.	II
Poesia	
Se fossi io a fare la città	II
Intervista	
Chiacchierata con Bernardino e Vilma Plozza.	III
Contributo sociale	III
Curiosità	
Una teiera racconta.	IV
Fermarsi	IV
Ricetta	
Rape quasi in carpione	IV

ARGOMENTI

Scritto a mano

Un foglietto strappato da un taccuino, l’ho trovato sfogliando le pagine di un vecchio libro di ricette, infilato lì dentro con cura dalla mamma, per non farlo sciupare. È piegato in due e lo apro con delicatezza, perché la carta ingiallita dal tempo potrebbe rompersi.

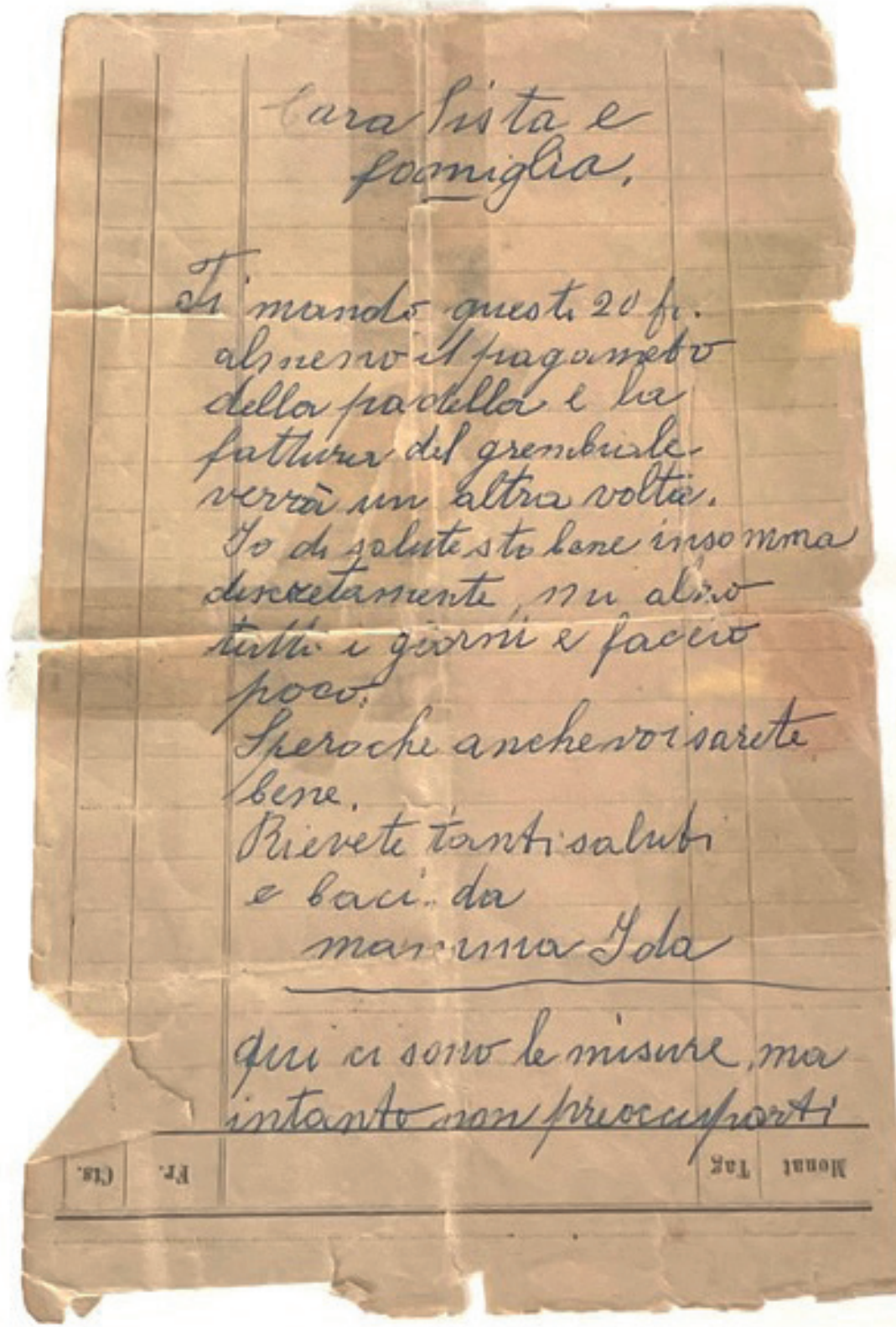
*Cara Sista e famiglia,
ti mando questi 20 fr. almeno
il pagamento della padella e la
fattura del grembiale verrà un'al-
tra volta.
Io di salute sto bene, insomma
discretamente, mi alzo tutti i gior-
ni e faccio poco.
Spero che anche voi sarete bene.
Ricevete tanti saluti e baci da
mamma Ida.*

*Qui ci sono le misure, ma intanto
non preoccuparti.*

L’ha scritto mia nonna più di 60 anni fa, e mi emoziono perché all’interno c’è un altro bigliettino dove leggo queste parole:

*«È un ricordo di un biglietto della
mia cara mamma. Il mio pensiero
è sempre per lei.»*

Dentro queste parole ritrovo pensieri amorevoli e si riaccendono i miei ricordi. Osservo i dettagli, la carta, la scrittura. Il foglietto è stato strappato dal libretto che veniva usato per annotare le spese mensili della famiglia. La calligrafia è bella e regolare e immagino l’ava Ida seduta al tavolo che scrive, alla luce di quella particolare lampada con il cappello in stoffa ondulata che illumina il tavolo della stua. La carta del taccuino, la penna, gli occhiali, una busta su cui scrivere l’indirizzo e il momento giusto per farlo. Ringrazia per avere ricevuto la padella e scrive che sta bene, anche se fa poco. Mi immagino quale sia il suo “fare poco” nell’arco della giornata. Nella sua vita ha lavorato sodo, tanto, senza mai permettersi di stancarsi e senza mai lamentarsi. Ora che è rimasta da sola ha meno lavoro da sbrigare, deve occuparsi solo di sé stessa, e le sembra poco. Si alza tutte le mattine e questa è una buona cosa. Trascorre le giornate con più calma e con meno preoccupazioni rispetto a quando era giovane ed era il fulcro della famiglia. Scrive poche righe con un’accortezza non detta, non vuole creare disturbo e si raccomanda di non preoccuparsi per lei, sta bene. Osservo la sua calligrafia, regolare ed armoniosa, come lo era lei, una poesia per gli occhi.



Finito di scrivere avrà infilato una banconota da 20 franchi nella busta per saldare il debito, poi l’avrà chiusa con cura, infilandoci anche un pensiero e un abbraccio per la figlia lontana. Quando scrivi si attivano pensieri, gesti, emozioni e stati d’animo che arrivano a chi leggerà. Anche un semplice biglietto, come questo, li racchiude e li riassume creando una sensazione particolare. A scuola si imparava a scrivere bene, con una bella calligrafia. C’era un calamaio pieno d’inchiostro e una penna con il pennino, e prima di procedere alla stesura di un testo si creava una decorazione partendo dalla prima lettera, una greca sulla sinistra del foglio a decretarne l’inizio. Questo gesto dava l’opportunità di

raccogliere le idee che da lì a breve avrebbero preso una forma sulla carta. Una prima stesura, una rilettura attenta per correggere e poi si procedeva con la ricopiatura in bella copia. Ci voleva un grande impegno per scrivere bene, non si voleva deludere il lettore ed era importante usare le parole adatte oltre che una grafia perfetta, in modo che la frase fosse articolata e che esprimesse il senso. Anche la carta era preziosa, come l’inchiostro, e quindi si doveva essere accorti e non sprecare nulla. I tempi sono cambiati, abbiamo a disposizione carte di grammature e dimensioni diverse, penne e pennarelli di tutti i tipi, ma stiamo smettendo di scrivere. La tecnologia ci sta portando via la voglia di farlo di nostro pugno. Il modo di comunicare sta cambiando, ma meno scriviamo e più brutta diventa la nostra calligrafia. Stiamo perdendo il piacere di scrivere a mano e di pensare alla persona a cui scriviamo. Tutto va veloce, forse troppo, e la tecnologia ci sta portando ad essere sempre più superficiali. Scrivere su carta, pensando a qualcuno, implica l’attivazione di un pensiero adatto, la ricerca di un modo idoneo di dire una cosa, una scelta di parole giuste. E pensi alla persona con il tuo scritto fra le mani e ti immagini la sua reazione quando leggerà. La bellezza di ricevere una busta chiusa, scopri piano il contenuto e pensi, pensi alla persona che si è presa del tempo per te: che regalo! Prendetevi il tempo giusto, con carta e penna, per regalare ancora parole amorevoli.

Patrizia Stefanoni

POESIA

Se fossi io a fare la città

Se fossi io a fare la città
la farei tutta a un piano
subito sotto il cielo.
Metà strade di acqua corrente
pietre ed erba l'altra metà.
Nei negozi soltanto cibo
camicie di lino, spago
e aria per biciclette.
Le porte le farei leggere
che a soffiare si aprono.
Ad ogni incrocio musica.
Un albero per ogni uomo
e un bosco per ogni bambino.
Il sindaco lo farei grasso
silenzioso e spazzino.
Il vescovo lo farei magro
e dolce e divertente.
Gli angoli li farei tutti rotondi
così la gente
verrebbe poco a poco
e dopo se ne andrebbe lentamente.

da “Quieto patato”
di Roberto Piumini

PRO
SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Consulenza sociale in Valposchiavo

Responsabile: signora Anna Bisaz
Per appuntamento: lunedì-venerdì tel. 081 300 35 50
Luogo: Casa Anziani, Poschiavo
Quando: ogni terzo venerdì del mese 09.00 - 12.00

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

La povertà degli anziani è invisibile.

Il vostro aiuto ci aiuta ad aiutare. Conto postale 69-93-6
www.aiutare-ad-aiutare.ch



PRO
SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

INTERVISTA

Una «chiacchierata» con Bernardino e Vilma Plozza-Zala

Lo scorso 2 novembre Bernardino Plozza-Zala è venuto a mancare. L'intervista che leggete qui sotto è stata realizzata a fine settembre 2025 e assume oggi un significato ancora più profondo. Ai famigliari di Bernardino, meglio conosciuto come Popi, giunga il mio ringraziamento e il cordoglio per la perdita del loro caro.

«Guarda sempri 'n avant e impara a ga dà resùn anca a l'altru»: queste le parole che Bernardino e Vilma desiderano lasciare alle giovani generazioni, affinché affrontino con serenità le sfide della vita. E poiché sono dette da un uomo di quasi cent'anni e da una donna di novantadue, che hanno appena festeggiato le nozze di titanio, forse dovremmo prenderle molto sul serio. Bernardino – conosciuto anche come Popi – e sua moglie Vilma, malgrado gli acciacchi della vecchiaia, conducono ancora un'esistenza dignitosa, senza farsi mancare qualche battuta spiritosa e circondati dall'affetto dei famigliari: «parchè la vita l'é come un fiore, al ga vöi da cultivàl an póo», dice Popi. Anche se non costellata di episodi clamorosi, la loro vita narra di difficoltà, sacrifici e passioni che le hanno però dato un senso.

Bernardino nasce nel 1926 a Brusio da padre cavaionese e madre pergolotta, che perde già a quindici anni. Il padre Stefano Plozza (*Pétar*), precedentemente emigrato per alcuni anni in Australia, si guadagna da vivere come muratore e contadino, e malgrado la grave perdita della moglie riesce comunque con grandi sacrifici a mandare avanti la famiglia di sei figli nella grande casa storica acquistata nel borgo di Brusio (ex Casa Trippi), grazie anche al sostegno della figlia Angelina, appena tredicenne, che si occupa dei lavori domestici. Di questo periodo Bernardino ricorda anche le faticose salite su per il ripido sentiero del Castelét per recarsi dai nonni a Cavaione con pesanti carichi sulle spalle, ma anche il lavoro come manovale presso l'impresa di costruzioni di Camillo Pola a Campocologno. Nel 1944 decide di iniziare un tirocinio come fabbro maniscalco a Zuoz, presso l'officina di Silvio Bott, un percorso formativo che perfeziona anche durante il servizio militare obbligatorio. Di quei tempi rammenta i risvegli di buon mattino per accendere il fuoco, i rientri a casa da oltre Bernina solo due o tre volte all'anno, ma anche il fatto di essersi fatto voler bene dal suo padrone. Nel 1948, terminato il tirocinio, ritorna a Brusio e assieme a padre e fratelli inizia la costruzione di quella che sarà – in condivisione con il fratello Giuseppe – la casa in cui ancora vive, eretta su una parcella situata proprio di fronte a quella paterna. Al piano terra di questo nuovo edificio installa la sua officina da fabbro e nei primi decenni di attività ferra ancora parecchi cavalli e muli, specialmente quelli di Pierino Ferrari impiegati nel trasporto di briccole lungo le mulattiere di montagna. Una volta ricorda di aver ferrato addirittura 13 cavalli in un solo giorno. Ma un fabbro a quei tempi doveva arrangiarsi a fare un po' di tutto e gli incarichi più grossi saranno in seguito la posa di tubi d'acqua potabile e d'irrigazione, in collaborazione con ditte di idraulici. Nel 1955 Bernardino sposa Vilma, con la quale avrà i figli Ruggero e Beni. Vilma nasce al Piazzo nel 1933 da Anna Zala (*Pinula*), che – come si direbbe oggi – era una madre



single. Sette anni dopo la madre si sposa con Giacomo Lucini e avrà altri tre figli. Terminata la scuola dell'obbligo Vilma si guadagna da vivere per alcuni anni come tuttofare a Thusis, Coira e infine a Sant'Antonio presso la famiglia di Felice Bontognali, prima di unirsi in matrimonio con Bernardino. Come sposa e madre si cura soprattutto delle faccende di casa e con il lavoro nell'orto e nel campo, attigui all'abitazione, arrotonda le entrate di famiglia grazie alla fornitura di verdure di stagione destinate all'Engadina (specialmente carote e insalata) all'azienda di Egidio Paganini. Quando i figli sono cresciuti, per un periodo trova impiego nell'azienda vinicola Plozza lavorando nel reparto di imbottigliamento, ma poi sua madre Anna, non più in grado di vivere da sola, si stabilisce a casa sua e qui Vilma la assiste per 13 anni, fino a pochi mesi prima della sua morte.

Stare ad ascoltare Vilma e Bernardino, come mi capita a volte con persone più anziane, mi induce a credere che un tempo la vita scorresse meno frenetica di oggi e le difficoltà venissero affrontate con maggiore fiducia verso un futuro migliore. Il loro esempio di umiltà e semplicità esprime in qualche modo un senso di appartenenza a una collettività con la quale ci si identificava e confondeva, di generazione in generazione, mettendo in secondo piano qualsiasi tipo di individualismo, ambizione o velleità personale. Questa sensazione traspare chiaramente da Bernardino quando racconta che a 95 anni ha svolto il suo ultimo lavoro come fabbro: una grande ferrata per finestra destinata alla casa del proprio nipote. O quando mi parla della sua grande passione per la musica. Oltre al clarinetto, a cui si è dedicato per lunghissimi anni in seno alla banda di Brusio, inizia anche lo studio della fisarmonica da autodidatta, rendendosi però subito conto che per suonare bene dovrebbe sacrificare troppo tempo. Un tempo che lui invece preferisce dedicare al lavoro e alla famiglia. Malgrado ciò, non si è però fatto mancare anche dei momenti di spensieratezza, come ad esempio le scorribande musicali con la fisarmonica nelle contrade del paese assieme a Ernesto Dotti, oppure quando nel 1952 acquista una moto

“scassata” con cui riesce a fare qualche bel giretto con la sua futura sposa. E anche dedicandosi alla passione da lui definita “matta” per il calcio, nell'Associazione Maschile Brusio Alto (AMBA) promossa dal maestro Elmo Comini. Dal canto suo anche Vilma rivela un'indole oscillante fra il senso del dovere e le passioni, quando ad esempio mi racconta con entusiasmo misto a modestia di essersi dedicata al cucito e alla tessitura, imparando tutto da sola e un po' alla volta. Infatti da un piccolo telaio per lana, acquistato tramite un suo coetaneo di Brusio, per molti anni ricava il tessuto per ritagliare e cucire magliette intime per i suoi famigliari, a

cui non ha mai fatto mancare nemmeno maglioni e calzini fatti a mano. E si intuisce che quest'attività le abbia dato molte soddisfazioni. Per concludere questa breve descrizione, devo svelare che conoscevo Popi e Vilma solo di vista, ma durante le giornate estive più afose degli scorsi anni la visione di loro due, seduti fianco a fianco sul balconcino posto a nord della loro abitazione a godersi l'aria della Val Fileit, ha sempre destato in me una certa ammirazione e curiosità. Ora posso affermare di conoscere un po' meglio il segreto che si cela dietro questo quadro così idilliaco.

Achille Pola



CONTRIBUTO SOCIALE 2025

Cari sostenitori,

Con l'opera di volontariato desideriamo portare un po' di movimento, colore, allegria, compagnia e, in un modo o nell'altro, far fiorire esperienze semplici e belle. Le diverse attività proposte mirano a sostenere l'ANZIANO rispettando e rivalutandone la personalità.

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

Anche per l'ATE l'aspetto finanziario è fondamentale onde far fronte alle spese vive. Ci permettiamo perciò di chiedervi il solito contributo annuo.

La quota annuale ammonta a Fr. 20.00 per le persone singole e a Fr. 100.00 per le associazioni, enti e ditte.

L'associazione ATE Valposchiavo è stata riconosciuta di utilità pubblica dal Cantone dei Grigioni. Il vostro contributo è deducibile dalle imposte.

Orizzonti si può leggere anche online su www.ate-valposchiavo.ch / www.ilgrigioneitaliano.ch / www.ilbernina.ch

Grazie per il vostro sostegno finanziario e morale.

Il comitato ATE

CURIOSITÀ

Una teiera racconta



Sono la teiera di nonna Ida. Sono marrone con qualche filo d'oro, tutti mi trattano come oggetto prezioso. Sono tonda tonda, panciuta! Credo di avere molti anni, forse 100. Arrivo da lontano, dall'Inghilterra. Tanti anni fa sono stata avvolta in una stupenda carta regalo per allietare il matrimonio di due giovani fidanzati. Per anni ho contenuto caldi tè neri, mai tisane; tutti preparati per deliziare figli e nipoti di Ida e Francesco, gli sposi di quel matrimonio. Quando non servivo, passavo il mio tempo nell'armadio che si trovava in quel caloroso e accogliente salotto a La Rasiga. Di fianco a me c'era una stufa cilindrica che d'inverno scaldava tutto il locale.

Ida era una provetta cuoca e il profumo delle sue mele cotte proprio nel piccolo spazio della stufa mi ingolosiva. Preparava le gustose mele in questo modo: toglieva il torsolo, riempiva le mele con un po' di nocciole, aggiungeva un fiocco di burro e poco zucchero. Per una ventina di minuti le metteva nella stufa, poi apriva la porticina e le sfornava. I suoi nipoti le mangiavano appena tiepide, mai fredde. Dovevano essere proprio squisite! Erano le mele raccolte in giardino. Le nocciole invece erano quelle trovate durante una passeggiata. E il burro? Era stato preparato con la panna tolta dal latte da poco munto. Nulla era stato comperato al supermercato che a quei tempi non esisteva. Nulla era acquistato nel negozietto della signora Elena, a Sant'Antonio. Nel salotto di Ida e Francesco ogni domenica arrivavano figli e nipoti e allora anch'io diventavo importante. La mia pancia sembrava scoppiare tanta era l'acqua che veniva aggiunta al tè. Profumavo di preziosi sapori lontani. A fine pomeriggio tutti ritornavano alle loro case e dopo la dovuta pulizia io venivo riposta a riposare nel mio angolino fino alla prossima domenica.

Stefania Bordonì Barras

CURIOSITÀ

Fermarsi



(s.b.) In attesa del volo al gate dell'aeroporto, guardare la gente che ti sta attorno è sempre un curioso passatempo. Vicino a me c'è una bimba, avrà poco più di due anni, non vuol stare nel passeggino. In mano tiene il cellulare del papà (la mamma è concentrata sullo schermo del suo). Trovo subito sorprendente come quelle manine riescano a tenere saldamente l'oggetto e a muovere velocemente le dita dell'altra manina per scorrere le immagini. La sorpresa lascia in fretta spazio allo sgomento: le immagini che fa scorrere sono filmati strambi, di bambini che litigano, poi che spaccettano in malo modo pacchi regalo senza neanche guardare i contenuti, poi capricci...ma è la velocità con cui la bimba fa passar le immagini a scioccarmi. Resterà su un filmato al massimo due secondi per passare già al prossimo. La sua gestualità è precisa, credo sia più impacciata a infilarsi un cucchiaino di riso in bocca che non a spostare il suo piccolo pollice su quello schermo. I genitori sembrano solo contenti che stia zitta, e allora comincio a pensare come sarà la soglia di attenzione di un bambino che cresce con quegli stimoli: riuscirà mai ad ascoltare con piacere e pazienza una storia raccontata, sarà mai un adulto capace di dedicare la sua attenzione a testi di approfondimento, o a libri, o a poesie? Sarà uno dei tanti bambini medicalizzati oggi per deficit dell'attenzione? Il richiamo all'imbarco mi distoglie da questi pensieri e mi avvio al controllo. Raggiungo il mio posto sull'aereo e nel sedile accanto sta già seduto un an-

ziano signore: lo sguardo tranquillo, le mani ferme, una tiene l'altra, mi saluta gentile. Nel trambusto di chi ci passa vicino per cercare il proprio posto, di chi spinge e si innervosisce, lui rimane imperturbabile: rappresenta un tempo fermo. Io che a volare mi agito, guardo lui e mi tranquillizzo. La bimba col cellulare la perdo di vista, finisce nelle file più indietro. Dopo il decollo e la coreografia delle hostess sulle manovre di salvataggio, viene annunciata la possibilità di acquistare bibite o panini, ma pagando esclusivamente con carte di credito. Passa il carrello e il mio vicino chiede un caffè. In mano ha già contato la moneta per pagarlo. L'hostess, gentilmente, gli fa notare che possono accettare solo pagamenti con la carta. Lui allora dice: ce l'ho, ce l'ho la carta e ricomincia a cercare nel portamonete. Nel frattempo l'hostess è già andata oltre e quando torna, il mio vicino, con un gran sorriso, le dà una moneta di carta da 5 euro! Ma che tenerezza mi ha fatto quel gesto! E intanto che il volo proseguiva, pensavo alla bimba freneticamente alle prese con lo schermo del cellulare e a questo anziano, posato e vestito con una certa cura, che guardando dall'oblò appoggiava il suo sguardo quieto sulle nuvole di quel cielo attraversato dal volo, e tanto gli bastava. Ci sarà qualcuno che spiegherà a questi bimbi tecnologici e tecno-dipendenti la bellezza di fermare lo sguardo, di rallentare, di incantarsi guardando le nuvole, o un bucato steso al sole, di tenere le mani nelle mani e a volte di fermarsi?

RICETTA

Rape quasi in carpione



(s.b.) Forse il titolo non invoglia, ma vi assicuro che questa ricetta, molto semplice, è super appetitosa e permette di conservare molto a lungo le rape, senza neppure cuocerle.

Ingredienti:
2 rape bianche
1 bicchiere di olio
1 bicchiere di aceto (io uso il balsamico)
Basilico tagliuzzato (una dozzina di foglie)
Prezzemolo tagliuzzato in egual dose al basilico
1 spicchio di aglio pressato
Sale, pepe, e a piacere anche Aromat

Sbucciate le rape togliendo così quegli spigoli che rendono la superficie irregolare, poi le tagliate a fettine di un paio di millimetri di spessore. Se avete un'affettatrice usate quella, sennò una semplice mandolina, che tagli abbastanza fine, va benissimo. Fate bollire mescolando olio, aceto, basilico, prezzemolo, aglio, sale e pepe. Quando il miscuglio bolle impiattate in una teglia, o contenitore che ab-

bia un coperchio, le rape e l'intruglio bollito a strati. Dopo ogni strato di rape, irrorate con il liquido caldo. Et voilà, son già pronte. Iniziate a consumarle e gustarle dopo un paio di giorni, saranno più gustose. Si mantengono per settimane anche fuori dal frigo. Sono deliziose per accompagnare cene di patate e formaggio e persino nei panini al prosciutto che vi porterete nel sacco per un picnic. Anche dopo settimane rimangono croccanti e si rivelano un piacere per il palato.

Buon appetito!



ORIZZONTI si può leggere anche online su
www.ate-valposchiavo.ch
www.ilgrigioneitaliano.ch
www.ilbernina.ch