

# KAIROS IL GIORNALE DELLA PIA FONDAZIONE



## **E' ARRIVATO L'AUTUNNO!** IL FASCINO DELLA STAGIONE DAI MILLE COLORI

Numero  
Natale 2023

L'autunno e' una stagione affascinante ed il suo arrivo, anche quest'anno, ha messo tutti d'accordo. Alla maggioranza di noi questa stagione piace tanto, attraverso una bella chiacchierata ci siamo confrontati sul tema ed e' emerso che sono pochi coloro che non apprezzano questo speciale momento dell'anno.

Vorremo condividere con voi la gioia e l'entusiasmo che proviamo ogni volta che ci troviamo a ricordare tutto cio' che l'autunno ci ha regalato negli anni.

Cadono le foglie e gli alberi diventano piano piano sempre piu' spogli: le strade si colorano di giallo, arancio, rosso e arancione.

Arriva il tempo delle nostre amate castagne e del letargo per molti dei nostri amici animali. le nostre giornate si accorciano a causa del cambio

### **Sommario:**

<i>E'ARRIVATO L'AUTUNNO!</i>	1-6
<i>MONTAGNA CHE PASSIONE!</i>	7
<i>PROFUMO DI MONTAGNA</i>	8-9
<i>NOTTE ROMANA</i>	10-11
<i>ESPERIENZA IN VAL SORDA</i>	12-13
<i>SALE IN ZUCCA</i>	14-15
<i>GOLF-HANDO</i>	16
<i>ARRIVEDERCI ANTONIOLI</i>	17
<i>OTTOBRE IN ROSA</i>	18
<i>LA RICETTA DI DANIELA</i>	19
<i>SANTA LUCIA: UNO SPETTACOLO E TANTA MAGIA!</i>	20-21
<i>NATALE 2023: AUGURI DA TUTTI NOI!</i>	22-23



dell'ora ... ma questo non ci spaventa. Pensiamo con felicità alla cioccolata calda, al calduccio del piumone sul letto, alla nebbiolina delicata che avvolge le nostre amate montagne. In questa rubrica abbiamo ragionato su ciò che più ci piace e troviamo caratteristico, seguendo ognuno le proprie passioni, attitudini, interessi. Grazie a qualche ricerca e a alle discussioni di gruppo, nelle prossime pagine troverete interessanti e curiosi approfondimenti. L'autunno ci ispira calore, amicizia, riposo, serenità, relax... **e voi, che ne pensate dell'autunno?**

**MARISA**

Ho un bel ricordo degli autunni passati in famiglia. Andavamo a raccogliere le castagne all'annunciata. Ne regalavamo dei sacchi anche ai frati. A casa facevamo le caldarroste o le castagne bollite. Anche la vendemmia era un momento divertente: si facevano lunghi picnic a base di formaggio, salumi, frutta... finché non si finiva di raccogliere tutto. Erano giorni di fatica, ma spensierati.

**GIUSEPPE**

Dell'autunno mi piacciono soprattutto i colori delle foglie. Esco volentieri in cortile a raccoglierne tante. Prendo spunto da quelle vere e le disegno sui fogli. Le coloro con i colori che più mi piacciono.

**ROBERTA**

L'autunno è una stagione piena di colori, mi piace molto. Mi piacerebbe tanto organizzare una mondolata con i miei amici.

**STEFANO**

Dell'autunno mi piace soprattutto la maturazione dell'uva, che mangio volentieri, così come i fichi. Non apprezzo però l'arrivo del freddo... il cattivo tempo mi mette tristezza.

**DAVIDE**

Amo i mille colori dell'autunno! Autunno per me significa anche riposo dai lavori più duri in alpeggio, che mi impegnano per tutta l'estate.

**PAOLO**

L'autunno mi ricorda la vendemmia che i miei nonni portavano avanti ogni anno: imbottigliavano dell'ottimo vino rosso.

**SIMONA**

Anch'io amo molto la vivacità colorata dell'autunno, tanto che mi piace definirla "la stagione arcobaleno". Il clima è temperato, non fa troppo caldo né troppo freddo, quindi per me è l'ideale.

**MARIANNA**

Amo andare per castagne, farle cuocere nel forno, sentire il loro buon profumo, pulirle e soprattutto...mangiarle!  
Bevo volentieri il mosto che prepara ogni anno mio cognato.

**ROBERTO**

L'autunno è una stagione che non mi convince del tutto: in questo periodo non si capisce mai se fa freddo o fa caldo, il tempo fa ciò che vuole; quando ero piccolo io invece esisteva il vero autunno, con temperature più rigide. Io sono di Vezza d'Oglio, ricordo che ai tempi la nebbia faceva da padrona.

## **CURIOSITA' ED APPROFONDIMENTI...**

Tra i meravigliosi doni che l'autunno ci offre, ci è piaciuto approfondire il significato di alcuni frutti o prodotti culinari tipici della stagione.

### **IL MOSTO**

Si tratta di un prodotto direttamente collegato al momento della vendemmia.

Il mosto è un liquido denso e torbido, derivante dall'uva fresca o pigiata mediante un processo di pressatura, cioè di schiacciamento. Il mosto viene utilizzato per la preparazione successiva del vino, tramite un processo chiamato fermentazione. Essendo un estratto precedente, è quindi un prodotto non alcolico. Alcuni di noi l'anno assaggiato e ritenuto buono. Ci sono anche dei mosti fermentati che invece contengono una certa gradazione alcolica.

### **I FUNGHI**

I funghi sono un dono speciale della natura.

I funghi porcini sono una delle specie più amate dagli italiani che non può mancare sulle tavole nel periodo autunnale. Amiamo in particolare utilizzarli per risotti e pastasciutte, ma anche in accompagnamento con arrostiti e polenta.

Anche la mazza di tamburo viene raccolta e cucinata nelle nostre case, soprattutto impannata come una cotoletta. Finferli e chiodini sono altre specie che conosciamo.

Oltre a gustarli direttamente nelle nostre pietanze, è inoltre per molti divertente e rilassante andare per boschi alla ricerca di funghi: ciò costituisce una passione molto diffusa anche qui da noi in Vallecamonica.

### **I CACHI**

Il caco è un frutto particolarmente dolce, tondeggiante e di consistenza molto molle, quando maturo. Spesso ai tempi dei nostri nonni veniva mangiato con il pane. Può sembrare un'accoppiata strana ma è molto buona, provare per credere!

Peccato però che, per chi soffre di glicemia alta come alcuni di noi, il caco sia un alimento da evitare perché molto zuccherino.

### **I FICHI**

Sapevate che fichi e polenta sono un piatto golosissimo?

Con i fichi si possono inoltre realizzare buonissime torte e merende speciali. Fra noi c'è chi ha la fortuna di avere qualche pianta in giardino. Bisogna fare molta attenzione a coglierli dalla pianta prima che crollino a terra perché troppo maturi. Chi dispone di tanti fichi può utilizzarli anche per preparare la marmellata.

### **NOCI E NOCCIOLE**

Le tradizionali torte autunnali di noci, nocciole e carote ci fanno decisamente impazzire.

Non sono solo amate dai nostri amici animali, scoiattoli in particolare! Ma anche noi ne facciamo scorta per l'inverno quando possibile. Noci e nocciole hanno proprietà benefiche per il nostro corpo, contengono vitamine e minerali facilmente assimilabili, sono ben digeribili ed energetiche.

### **LE CASTAGNE**

Come dimenticare delle nostre amate mondole!

Mentre preparavamo questa rubrica sull'autunno, le abbiamo nominate continuamente. Sono per noi il simbolo per eccellenza di questa stagione. Bollite, cotte al forno, seccate o abbrustolite... le castagne ci accompagnano fin dall'infanzia con il loro sapore unico e il profumo inconfondibile. Andare nel bosco a raccoglierle è faticoso ma soddisfacente. Bisogna fare molta attenzione a non pun-



## IL LETARGO

Il letargo è un'altra delle particolarità della stagione autunnale. Alcuni animali da sempre preparano durante la stagione calda alcune provviste da utilizzare durante il loro riposo, oppure mangiano moltissimo prima di ritirarsi nelle loro tane calde. Il letargo è come una lunga dormita che si svolge durante i mesi più freddi dell'anno. Diversi animali sono predisposti a vivere in queste condizioni: il loro respiro rallenta, così come il battito cardiaco e la temperatura corporea scende a volte fino sotto zero.

Grazie al letargo, gli animali riposano il loro metabolismo e adattano al minimo le loro energie, dato che nella stagione fredda sarebbe più complicato per loro sopravvivere normalmente e trovare risorse disponibili. Quando si risvegliano, sono molto magri ed escono dalla tana in cerca di cibo perchè affamati. Gli animali legati al letargo che conosciamo meglio sono: gli orsi, le marmotte, gli scoiattoli, i ghiari, i ricci.

Il letargo è una situazione così affascinante che, scherzando un po', talvolta diciamo che piacerebbe anche a noi sperimentarla! Ma poi, pensandoci meglio, ci rendiamo conto che dormendo così a lungo ci perderemmo troppe cose. Lasciamo questa possibilità ai nostri amici animali, augurandoci che nulla e nessuno disturbi il loro lungo e proficuo riposo.





## QUALCHE NOZIONE IN PIU' SULLA GENESI DELL'AUTUNNO di Luana Cere

Per l'occasione ho svolto un'interessante ricerca da un punto di vista più scientifico da condividere con i miei compagni.

**Perchè le stagioni mutano?** Questo fenomeno riguarda la rotazione dell'asse terrestre, il quale si inclina di un angolo di 23,5 gradi rispetto al nostro piano orbitale. L'orientamento dell'inclinazione della terra rispetto al sole cambia mentre orbitiamo intorno ad esso. Così facendo, i diversi emisferi vengono riscaldati in maniera differente dal sole; quando i raggi del sole sono più diretti, riscaldano maggiormente creando alte temperature: si può dire così di essere in estate. Quando invece i raggi solari sono meno diretti e quindi il sole è più lontano dall'emisfero in questione, le temperature saranno meno calde e sarà in arrivo l'inverno. Se la terra non si inclinasse ma orbitasse attorno al sole sempre nella medesima posizione, ci sarebbero solo poche variazioni di temperatura di anno in anno. Mancherebbero i meravigliosi cambiamenti stagionali della terra e la nostra associazione di essi con i vari periodi dell'anno.

Riassumendo, è l'asse terrestre che muta le rispettive stagioni.

Vi siete mai domandati **perchè in autunno cadono le foglie e i rispettivi colori variano, da verdi diventano gialli, rossi, arancio...?**

La spiegazione va cercata nel modo in cui gli alberi si nutrono, ossia nella **fotosintesi clorofilliana**. Fotosintesi significa "reazione con la luce" ed è il processo chimico attraverso il quale le piante trasformano le sostanze inorganiche (anidride carbonica e acqua) in sostanze organiche (glucosio) sfruttando l'energia della luce del sole.

La clorofilla, che si trova nelle foglie, dona il colore verde alle piante e viene prodotta nelle stagioni calde.

In inverno, quando le ore di luce sono di meno, essa non viene più prodotta, ingiallisce e non consente alla foglia di crescere. Ecco spiegato il motivo per cui le piante perdono loro il classico colore verde e vanno in una specie di **letargo!** L'energia ricevuta dal sole è insufficiente a produrre clorofilla. Ciò rende maggiormente visibile la presenza di carotene, contenuto naturalmente nelle foglie, il pigmento che rende arancioni le carote e che qui ha lo stesso potere!

Un altro fatto: per sopravvivere durante l'inverno è necessario che l'albero si liberi dalle foglie. Alla sua attaccatura si forma una specie di tappo, che interrompe il passaggio dello zucchero al ramo. Lo zucchero che rimane nelle cellule della foglia si trasforma in antociano, un pigmento rosso, che le colora tutte.

### ***L'influenza del clima sul colore delle foglie.***

Nelle notti fredde, le basse temperature bloccano la clorofilla e fanno ingiallire le foglie. Se la temperatura è sopra lo 0°, la produzione di antociano è stimolata e le foglie tendono a diventare rosse. Se il tempo è secco, gli zuccheri si concentrano nelle foglie ed anche in questo caso si produce più antociano. Nel caso di giornate autunnali assolate e calde, sebbene la produzione di nuova clorofilla si fermi la fotosintesi avviene comunque.

La concentrazione di zuccheri aumenta e così le foglie si colorano facilmente.

**Conclusione:** per avere un autunno ricco di foglie dalle sfumature giallo, arancione e rosso dobbiamo sperare in giornate assolate, con notti fredde ma non sotto 0.

Un autunno nuvoloso e piovoso non ci regalerebbe colori sgargianti sugli alberi.



## UNA RICETTA AUTUNNALE: LA PAPPA DI SCHELT di Daniela Fausta Putelli

La pappa di schelt è una caratteristica cremina di castagne tipicamente autunnale della Valle camonica, che si accompagna ad una tazza di latte caldo. È un piatto povero della tradizione contadina che le nonne facevano alle loro nipoti, unendo farina di castagne e latte.

Ad oggi esistono versioni più golose, con l'aggiunta di frutta secca e altri ingredienti. Ve ne propongo una che trovo davvero deliziosa.

**Difficoltà: bassa**

**Tempo di cottura: 30 minuti**  
(cottura forno elettrico)

### Ingredienti :

170 g latte di mandorle  
85 g farina integrale  
70 gg farina di castagne  
70 g nocciole oppure cioccolato fondente sciolto a bagnomaria  
50 g mandorle tritate  
35 g olio di oliva  
1 cucchiaino lievito per dolci  
7 Fichi secchi

### Preparazione:

In una ciotola setacciate le farine e il lievito, a parte montate un uovo con un po' di zucchero di canna, unite il latte di mandorle con l'olio e la crema di nocciole. Unite le farine al liquido. Con un mixer tritare brevemente le mandorle con i fichi secchi e unite tutto il composto alle farine e al cioccolato. Mescolate bene e amalgamate tutto. Versate il composto in mini stampi da plumcake e mettete in forno ventilato per 30 minuti.

Gustate la pappa di schelt ancora calda e possibilmente in buona compagnia, durante una tipica e intima giornata autunnale!





## MONTAGNA, CHE PASSIONE...!

Dall'estate all'inverno, dalla primavera all'autunno... la bellezza unica delle nostre montagne, il clima e l'aria frizzantina che solo qui si possono trovare, costituiscono un tesoro speciale che non tutti hanno la fortuna di godere dodici mesi all'anno. Non sempre siamo consapevoli delle qualità positive tipiche dell'ambiente montano, dei cibi genuini e dell'aria pulita, quasi sgombra dallo smog. Se parliamo in particolare di alta montagna, di certo bisogna riconoscere che ci sono lati positivi e negativi. Pensiamo ad esempio ai peri-

coli che ci possono essere, all'isolamento e alla mancanza di servizi e comodità. Mentre una volta era normalità vivere in povertà, oggi siamo abituati ad avere maggiori comodità e sicurezze. Per questo la montagna è vissuta dai più come esperienza turistica piuttosto che come quotidianità, soprattutto da chi proviene da ambienti cittadini. E' anche vero che negli ultimi anni c'è stato un positivo ritorno agli antichi mestieri di una volta: alcuni giovani imprenditori si dedicano ad attività quali allevamento ed agricoltura, non più

solo per dovere ma per passione. Di certo è che la possibilità di passare del tempo in montagna è sempre salutare, sia dal punto di vista fisico che mentale: ci fa bene respirare aria pura e mettere in moto le nostre energie con una bella camminata; ma ci fa bene anche disconnetterci dal mondo e dalla solita routine, soprattutto dalla tecnologia, per immergerci completamente nell'atmosfera che ci circonda, nei suoi profumi e rumori e godere del panorama che la natura ci offre.

### DAVIDE

Io sono un uomo di montagna, ci vivo e ci lavoro da sempre. A me fa star bene stare in mezzo alla natura.

### SIMONA

Mi reputo fortunata ad essere nata in un'epoca in cui non è necessario vivere di sola montagna, perché in verità non mi affascina più di tanto.

### ANNA

Quando vado in montagna mi si tappano sempre le orecchie mi da molto fastidio! Mi piacciono le cascine ma non ci vado tanto volentieri, perché ho sempre paura di scivolare, soprattutto se c'è la neve.

### MARIANNA

Io sono nata a Borno e non potrei vivere senza la mia amata montagna! La amo in tutte le stagioni, amo il clima estivo, ma camminare nella neve mi piace moltissimo, con la mia famiglia spesso andiamo in cascina.

### LUANA

Amo letteralmente l'autunno e l'inverno in montagna. In particolare mi emoziona sempre l'arrivo della neve e del freddo, quando guance e nasi diventano gelati!

### STEFANO

Non amo particolarmente la montagna, preferisco il mare. Mi piace però andare a Borno nonostante i tornanti mi fanno venire mal di stomaco.

## PROFUMO DI MONTAGNA

L'Associazione "Raccontando Pian di Borno" anche quest'anno ha indetto l'annuale Concorso di Poesia dialettale al quale partecipiamo sempre con piacere. Stavolta il tema scelto dalla giuria è: "Andare per monti, nel passato e/o nel presente: natura, attività, emozioni, spiritualità...".

Abbiamo colto l'occasione, come avete potuto leggere, di ragionare sul tema della montagna e condividere le nostre riflessioni e preferenze a riguardo. Ciò ci ha aiutati a comporre insieme i versi giusti della poesia. L'abbiamo intitolata "Profumo di Montagna".

La poesia parla di noi, descrive l'emozione che si prova salendo in alta quota e racconta i pensieri e le sensazioni che sopraggiungono durante il tragitto, a volte faticoso ma sempre appagante e soddisfacente. Ci siamo lasciati ispirare da ricordi personali e da esperienze singole e di gruppo. Il risultato, secondo noi, è stato ottimo. Speriamo che il contenuto possa piacere a tutti coloro appassionati di montagna che avranno modo di leggerla.



Abbiamo composto la poesia in italiano ed abbiamo poi chiesto al nostro caro Stefano Sandrinelli di aiutarci a tradurla in dialetto. La versione che ci ha proposto ci è piaciuta tantissimo e ci ha entusiasmato subito. A nostro dire rappresenta in pieno la versione originale e riesce a trasmettere le stesse emozioni. Abbiamo provato a leggerla e rileggerla... non immaginate le risate che ci siamo fatti, perché sembra semplice ma ognuno di noi parla e mastica il proprio dialetto diversamente! E' stato divertentissimo!

La nostra partecipazione alla serata di premiazione è stata un successo: infatti anche quest'anno abbiamo avuto il piacere di ricevere una menzione d'onore dalla giuria e dei premi a dir poco favolosi... un cesto con biscotti artigianali, un paio panettoni ed una cartelletta di articoli di cancelleria che ci saranno molto utili per i prossimi laboratori. La serata è stata divertente e piacevole, grazie anche al contributo dei bambini della classe 5<sup>a</sup> di Piamborno, che ci hanno rallegrato con le loro scenette e all'intervento di tanti ospiti che hanno cantato, narrato e partecipato con le loro idee. Ringraziamo di cuore l'Associazione "Raccontando Pian di Borno", l'oratorio ed il comune per averci accolto con grande affetto come ogni anno. Arrivederci all'anno prossimo!



## PROFUMO DI MONTAGNA

Zaino in spalla, cappello e scarponi:  
oggi si parte in cammino verso posti nuovi.  
Lascio a casa la fretta, la noia, la tristezza...  
in montagna tutto è poesia  
e non c'è posto per l'amarezza.

La fatica della salita  
-se ben ci pensiamo-  
è nostra amica.

Il sentiero che imbocco è irto e tortuoso  
ma mi condurrà a un panorama favoloso.  
Fra gli alberi ombrosi e il profumo dei fiori  
si ha la sensazione di non sentirsi mai soli.

Camminando,  
sento il cinguettio degli uccelli  
confondersi con il rigoglio dei ruscelli;  
il cielo è grande, limpido e sereno  
mi sento libero e in pace con il mondo intero.

Ecco spuntare le prime stelle alpine,  
lassù sulle alte cime.

L'ultimo sforzo e sono arrivato,  
attraversando un immenso prato.

Quassù l'aria è frizzante  
e di sensazioni belle ne provo tante...

Pace, relax, serenità, silenzio...  
e l'eco del mio respiro che vola nel vento.

## UDUR DE MUT

Russach en spala, capel e scarpu  
enco he a a fà scoperte.  
Lahe a ca la freha, le holite tiritere e la trihteha ....  
al mut l'è tuta 'na poesia  
el ghe mia poht per 'l magù.

La fadiga de la halida,  
come i dih i poeti,  
l'è la noha hòcia.

El henter che go ciapat l'è en pè, scabruh , el fa  
ascher, ma el me porterà al paradih dei occ.  
En meh a le piante ombruse e al bel udur dei fiur  
te he hentet mai de perhe.

Camina, camina,  
hente el cipà dei odei  
mehciat al tuntugnà de le ail;  
el ciel l'è grand, stelent e sbarludent,  
me he hente lesér, en pah col mond entrech.  
Maraea .. hidì el fiurìh de le prime stele alpine  
enhima a 'n crapel.

L'ultima fadiga, treherhat 'n costa de prat,  
ho riat!

Che enhìma l'aria l'è hitilina e spihigùsa  
ho strach ..... ma ... 'n botep che go mai usmàt!

Pah, quète, el hito  
el rumur del me harnegà l'ula nel vét.



## NOTTE ROMANA

Sabato 9 luglio, presso l'anfiteatro Romano di Cividate, abbiamo messo in scena il nostro spettacolo teatrale **"Una giornata alla Civitas"**. Si tratta di uno spettacolo su cui abbiamo lavorato qualche anno fa, in occasione della festa *Civitas camunorum* di Cividate.

Abbiamo pensato che fosse bello riproporre anche questo anno lo spettacolo. Dopo settimane e settimane di prove, preparazioni, sistemazioni di vestiti e realizzazione di pannelli e scenografie, possiamo dire di essere soddisfatti per il risultato ottenuto.

Molta gente ha partecipato all'evento. Tra il pubblico è stato bello scorgere volti amici, come la nostra compagna Luana, alcuni genitori e parenti, le nostre care Gabriella e Daniela volontarie del canile "Oasi animale"...

Durante il nostro laboratorio di creta abbiamo realizzato delle opere uniche, come ciotole, piatti decorati, collanine...per ricreare l'atmosfera giusta abbiamo creato anche degli scudi per i gladiatori.

Lo spettacolo si proponeva di raccontare gli usi e costumi degli antichi Romani a Cividate, per fare rivivere la magia dei combattimenti tra le belve e i gladiatori, tra danze tradizionali e mitologia.

Ognuno di noi si è impegnato al massimo delle sue possibilità, cercando di entrare con concentrazione nelle rispettive parti.

La disponibilità di Sonia, parrucchiera di Cividate, ha inciso molto sulla cura del nostro aspetto: è grazie a lei infatti che i nostri capelli erano acconciati con pettinature utilizzate all'epoca, ci sembrava di avere usato la macchina del tempo! A spettacolo terminato, abbiamo festeggiato con un meritato aperitivo nel salone del nostro CDD. La serata è proseguita con una pizzata in compagnia, stanchi ma felici.





**BRUNA**

Io ho interpretato una matrona Romana. Mi sono emozionata tanto durante lo spettacolo, posso dire di essere stata felice di aver partecipato.

**ROBERTO**

Sotto le vesti di commerciante, il mio ruolo è stato quello di gestire una bancarella di oggetti tipici ciondoli, ciotole, piattini... è stato semplice dopo tutto perché era una occupazione comoda.

**STEFANO**

Accompagnato da Stefano Sandrinelli e Bacco (il nostro compagno Adriano), ero seduto al tavolo dell'uva, del pane e del vino. Il nostro ruolo era quello di mangiare e divertirci.

**ANNA**

Ho interpretato un mimo, reggevo una maschera bianca ed ero vestita di verde. Mi sono trovata a mio agio in quel ruolo. Avevo però molto caldo.

**MADDALENA**

Anch'io come Anna ed altre compagne ho interpretato un mimo. Il mio vestito era arancione.

**MARIANNA**

Io ero un musicista, suonavo l'arpa. I Musicisti erano coloro i quali rallegravano l'atmosfera suonando strumenti musicali. Mi è piaciuto molto interpretare questo personaggio, perché sono una persona molto allegra e solare.



## ESPERIENZA IN VAL SORDA

Quest'estate ci è stata proposta una nuova esperienza, ovvero gestire per un paio di giorni il Rifugio Val Sorda, situato tra Borno e Piancogno.

Martedì 5 e mercoledì 6 settembre siamo partiti per la Val sorda, in piccolo gruppo ed in compagnia dei ragazzi pre-adolescenti del Servizio Melograno sperimentale, con i quali abbiamo collaborato all'organizzazione delle giornate.

Hanno partecipato Adriano, Beppe, Marisa, Vittorina, Max, Marco, Paolo, con Filippo, Matteo, Andrea, Davide, Stefan, Fabio del Servizio Melograno, tutti accompagnati dagli Educatori Lucia e Daniele, dalla coordinatrice Piera e sua sorella Giovanna. Gestire un rifugio significa essere presenti per i passanti e garantire loro un posto dove poter riposare e trovare ristoro.

In questi due giorni abbiamo accolto diverse persone che si sono fermate per una pausa e per godere del bel panorama. Essere un gruppo è stato prezioso perchè ognuno ha potuto contribuire in modo diverso anche in base alle proprie attitudini: c'è chi ha cucinato, chi ha raccolto la legna nel bosco, chi ha apparecchiato e chi si è occupato dell'intrattenimento musicale. Tutto questo è stato possibile grazie al supporto e ai preziosi consigli della signora Monica, una degli addetti alla gestione. Oltre alle attività più organizzative, abbiamo avuto molto tempo libero per stare insieme, giocare e conoscerci. La sera abbiamo cenato con pasta al ragù preparata da noi, poi abbiamo acceso un falò e osservato le stelle, senza luci artificiali erano grandissime e luminosissime. Qualcuno di noi è riuscito anche ad esprimere un desiderio! Intorno al falò abbiamo sistemato delle panche per essere più comodi ad arrostiti i marshmallows. Il secondo giorno ci siamo svegliati e, guardando fuori dalla finestra, ci siamo goduti il panorama...ci è sembrato di essere in paradiso.

Siamo scesi a fare colazione tutti insieme; la mattina abbiamo giocato all'aria aperta, chi con la sabbia e chi con le carte. Ci ricordiamo l'aria pulita, il panorama e il verde tutto intorno. Abbiamo poi acceso il fuoco, ognuno ha aiutato a mettere la legna per prepararci a grigliare. C'erano wurstel e strinù che abbiamo cucinato sul fuoco, accompagnati da squisite patatine fatte al forno. Finito il pranzo abbiamo sistemato, preparato lo zaino e siamo ripartiti a piedi per tornare ai nostri pulmini, molto felici per l'esperienza che ci auguriamo di ripetere presto!

Di gente ne è passata tanta: in modo particolare ci ha fatto piacere vedere il nostro Presidente Andrea, la nostra Direttrice Rossella in compagnia del marito; il nostro amico di Borno Ignazio, a cui abbiamo preparato il pane ed offerto vino e caffè.

È stato bello anche incontrare nuova gente arrivata da fuori valle, anche da Milano, per godere della bellezza della montagna. Per alcuni di noi è stata la prima esperienza di notte fuori casa ed è stato bellissimo. Un super ricordo è stato infatti dormire nel letto a castello per la prima volta.

Ringraziamo con grande affetto il gruppo MAV che ci ha concesso il rifugio per vivere questa fantastica avventura, che speriamo di poter ripetere presto!









## SALE IN ZUCCA!

Domenica 10 settembre si è svolta a Sale Marasino la giornata conclusiva di “Sale in Zucca”, festa dedicata a questo particolare ortaggio, giunta alla sua quarantesima edizione. Ci è stato possibile partecipare esponendo una bancarella con alcuni dei nostri lavori, preparati durante il laboratorio di creta con il maestro d'arte Adelmo. Per restare in tema, abbiamo scelto di vendere bellissimi ciondoli a forma di zucca, oltre che simpatiche zucche decorative. In mostra, c'era anche un grande pannello in creta realizzato con tanto lavoro, raffigurante la chiesa di Sale Marasino.

Già al mattino presto eravamo operativi: moltissima gente ha frequentato le vie del paese, vista la giornata serena e soleggiata. Appena arrivati abbiamo subito notato dei camion e dei trattori in movimento, che trasportavano enormi zucche. Nel corso della giornata sarebbero state pesate per la gara della zucca più grossa. Ad aiutarci con il lavoro si è resa disponibile la nostra amata Maria Grazia Rossi con Roberto, suo marito. Dobbiamo davvero ringraziarli, poiché hanno gestito la nostra bancarella nei giorni precedenti della fiera, pur senza la nostra presenza. Sempre grazie alla nostra Rossi, in mattinata abbiamo avuto il piacere di conoscere il suo amico Piero, uno Yogurtaio! L'abbiamo raggiunto al suo negozio, dove ci ha invitato ad assaggiare lo strepitoso yogurt che produce. C'erano parecchi gusti: con la frutta, il cioccolato, la granella... Ad ognuno di noi è piaciuto moltissimo. Il pranzo invece è stato offerto da Rossi e Roberto: panino con strinù, patatine e birra.

Dopo una bella mangiata, ci attendeva un pomeriggio molto impegnativo. Siamo stati infatti a visitare la biblioteca del paese e a visionare i lavori in mostra realizzata dai ragazzi delle scuole. Anche gli ambienti interni ci sono piaciuti, ben organizzati e colorati, con tante aule per lo studio dei ragazzi e la lettura dei bambini. In quella stessa biblioteca ci lavora anche il nostro amico bibliotecario Gianpaolo, fratello della nostra compagna Marianna ed in qualità di volontaria la nostra Rossi, che si occupa dei laboratori di lettura per i più piccoli.

Accanto alla biblioteca sorge l'asilo del paese, che abbiamo subito dopo visitato. Ci ha colpito particolarmente la piccola cucina giocattolo in legno e l'orticello curato dai bambini e dalle maestre con i pomodori, verdura e frutta. Verso tardo pomeriggio siamo ripartiti verso la Pia Fondazione, stanchi ma soddisfatti e più ricchi di quando siamo partiti!



**MARISA**

Mi è piaciuto moltissimo partecipare, Piero lo yogurtaio è stato molto gentile con tutti noi. I lavori dei ragazzi delle scuole esposti in biblioteca erano bellissimi, colorati con colori belli accesi e pimpanti, tutti a tema zucca.

**MARCO**

C'erano diverse bancarelle con libri, dvd, e così via... cosa che mi ha sempre appassionato. Lo yogurt che ho assaggiato era squisito. Mi è piaciuta anche la biblioteca, con le tante stanze colme di libri e un salone grande con i computer.

**PAOLO**

Non ero mai stato a una manifestazione simile. E' stata una bella esperienza!

**BEPPE**

E' stato divertente ammirare le zucche in gara, erano gigantesche!

**RAFFI**

Al mattino appena arrivati abbiamo notato un gran camion e dei trattori che trasportavano enormi zucche. Più tardi sarebbero state pesate per la gara della zucca più grossa. Che stupore vedere degli ortaggi così giganteschi!

**ROBERTA**

Mi sono piaciute in particolare le bancarelle ed assaggiare lo yogurt di Piero: era squisito.

**CURIOSITA'**

A forza di pensare a "Sale in zucca", ci siamo ad un certo punto domandati: ma da dove viene il modo di dire "avere sale in zucca"? Perché si utilizza da sempre nel nostro linguaggio comune?

Imbeccati dalla curiosità della nostra compagna Luana, abbiamo svolto insieme una piccola ricerca ed abbiamo scoperto che, in antichità, il sale era un prodotto assai prezioso. Per gli antichi Romani aveva un valore quasi inestimabile, perché era alla base della loro ricchezza e veniva usato addirittura come moneta di scambio.

Al contempo, le zucche erano molte coltivate e facilmente reperibili all'epoca.

La zucca veniva svuotata dalla polpa, lasciata seccare per diventare abbastanza dura da fare da "forziere" per il sale.

Dunque chi aveva poco sale all'interno della zucca poteva essere considerato povero economicamente, al contrario chi ne aveva tanto era ricco.

Siccome la zucca ha la forma riconoscibile di una testa, simboleggia facilmente il nostro cranio. Il sale rappresenterebbe invece la materia grigia, la nostra intelligenza.

Per cui metaforicamente chi ha poco sale in zucca è considerato "povero di intelligenza", ecco spiegato da dove arriva questo curioso detto!



## GOLF-HANDO 2023

Quest'estate ad Agosto, abbiamo avuto l'opportunità di fare una nuova esperienza mai provata prima... ebbene si, giocare a GOLF!!

Marisa, Massimo, Giuseppe, Adriano... siamo noi quattro ad avere avuto questa incredibile fortuna. Siamo partiti al mattino presto per Ponte di Legno con Marco e Rossella e abbiamo raggiunto il campo in men che non si dica.

Che emozione salire sulle GOLF CARS come i veri professionisti!...Attraversare il campo ed arrivare in postazione.

Ci siamo poi divisi in due gruppi, maschi e femmine. Abbiamo conosciuto altri ragazzi provenienti da associazioni e cooperative del territorio. In piccoli gruppi, ci siamo sfidati con grande divertimento. I maestri del Rotary Club di Ponte di Legno ci hanno introdotto le regole dello sport, mostrandoci la posizione corretta da tenere e facendoci impugnare la mazza da golf. Non è stato semplice, tutt'altro, perché il bastone è un po' pesante, provare per credere...

Ci sono voluti un po' di tiri, di esperimenti e prove varie per abituarsi a coordinarsi. Le palline volavano da tutte le parti, ma ci siamo divertiti moltissimo!

La mattinata è volata e, senza che ce ne rendessimo conto, è arrivato il momento del pranzo. Gli organizzatori dell'evento ci hanno stupito offrendoci delle deliziose pietanze, che abbiamo gustato con appetito.

Dopo aver recuperato le energie ed esserci riposati in compagnia dei nostri nuovi amici, fra chiacchiere e risate, è arrivato il momento delle tanto attese premiazioni.

Ogni partecipante ha infatti ricevuto una medaglia meravigliosa, in ricordo di questa giornata super speciale, caratterizzata da emozioni e sorprese bellissime.

Ringraziamo vivamente il Rotary Club di Ponte di Legno per averci ospitato ed invitato all'evento e Sentieri Accessibili per aver reso possibile a tutti, nessuno escluso, questa esperienza.





## ARRIVEDERCI ANTONIOLI

Venerdì 20 ottobre è stata organizzata una festa per festeggiare la pensione della nostra amata educatrice Maria Grazia Antonioli, dopo quasi 40 anni di servizio in Pia Fondazione.

Abbiamo iniziato le preparazioni per l'abbellimento del salone dal giorno precedente, tutti noi ragazzi abbiamo dato un contributo per creare l'atmosfera giusta alla location.

Al mattino presto è arrivato il musicista Riccardo Pandocchi che ha allestito la sua postazione con le casse, lo schermo per il karaoke, la tastiera e due microfoni. Con il suo intrattenimento abbiamo ballato e cantato tutti insieme, alcuni di noi hanno improvvisato un trenino, qualcuno si è cimentato al microfono dedicando canzoni sia alla festeggiata che a tutti gli amici della Pia.

Durante la mattinata, a sorpresa, le educatrici hanno consegnato alla festeggiata alcuni doni: una composizione di fiori e un album di ricordi passati insieme. Questo libro conteneva foto, ricordi, pensieri, ma anche dediche e disegni che ripercorrevano la sua intera carriera lavorativa. Questo gesto l'ha emozionata tantissimo e siamo sicuri che i nostri pensieri le siano piaciuti molto.

A seguire è stato servito l'aperitivo che abbiamo gustato tutti insieme, c'erano tantissime specialità: pizzette, salatini, panini, e bibite.

Verso le dodici ci siamo accomodati per il pranzo cucinato dalle nostre compagne Marisa, Vittorina, e Raffaella con l'aiuto dell'educatrice Rosina.

Le nostre affezionate cuoche ci hanno preparato lasagne, torta e tiramisù!

Con gioia abbiamo scoperto che c'era un secondo dolce: una torta gigante con sopra la foto di tutti noi ragazzi in gruppo, scattata qualche tempo fa in occasione della nostra recita per la Notte Romana. Che bella sorpresa ci ha fatto Maria Grazia Antonioli!

I festeggiamenti sono continuati fino alle due, poi ci siamo tutti preparati per andare a casa, essendo venerdì giornata corta.

E' stato bello ed emozionante anche per tutti noi. Maria Grazia, di certo ci mancherai, ma siamo felici di sapere che sarai ancora dei nostri come volontaria sul laboratorio di teatro e il gruppo di preghiera. Questo ci rende il boccone amaro decisamente un po' più dolce!





## OTTOBRE IN ROSA

In occasione di ottobre, mese “rosa” di sensibilizzazione sulla prevenzione dal cancro femminile, la Pia Fondazione ha organizzato una camminata di solidarietà e informazione.

Alcuni di noi con gioia hanno partecipato all’evento che si è tenuto sabato 7 ottobre.

Siamo partiti alle quattro del pomeriggio dal nostro parcheggio in compagnia di molta gente arrivata dai tanti paesi limitrofi.

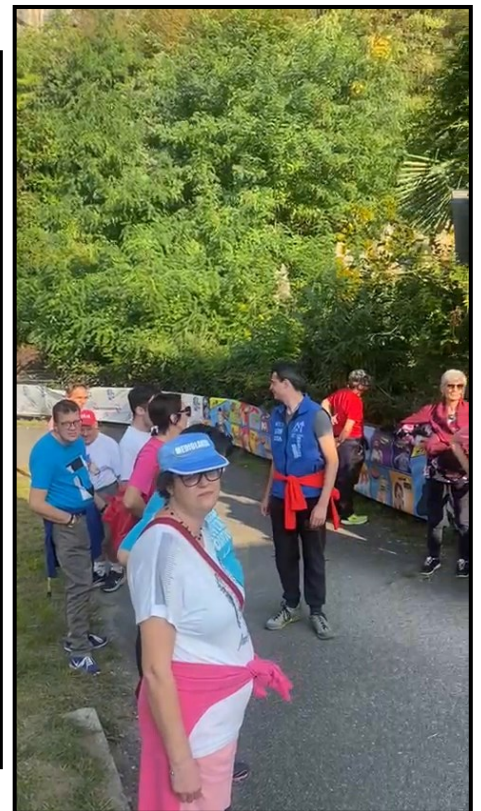
Accompagnati dalle fisioterapiste e da alcuni educatori ci siamo recati fin nei pressi del santuario di Minerva a Breno.

Arrivati nel luogo, le fisioterapiste hanno offerto a tutti delle “pillole di salute”, ovvero informazioni utili riguardanti il benessere fisico e alcune dimostrazioni di stretching ed esercizi per promuovere il buon funzionamento del nostro corpo. Quasi tutti i partecipanti indossavano una maglietta rosa a simboleggiare il tema della giornata. Fortunatamente il clima è stato stabile e soleggiato e ci ha permesso di passare un’ottima giornata all’aperto in totale libertà.

Al rientro dalla camminata ci attendeva un buon rinfresco preparato con cura da alcuni di noi ragazzi con l’aiuto delle educatrici.

Il buffet era ricco di pietanze: torte salate, grana, salatini con bibite rinfrescanti.

Il pomeriggio si è concluso quindi nel migliore dei modi, speriamo che questa bella esperienza sia servita a sensibilizzare quante più persone possibili riguardo l’importanza della prevenzione.



### RICORDIAMO CHE...

*Tantissimi studi scientifici hanno dimostrato l'importanza della prevenzione e della promozione della salute, per ridurre l'incidenza delle malattie e la mortalità e di conseguenza i costi per il Servizio sanitario nazionale (SSN) e per la società, ma anche per favorire il mantenimento del benessere e della qualità della vita.*

*Nel mese di ottobre tutto il mondo si mobilita contro il cancro al seno, indossando il nastro rosa diventato negli anni il simbolo della prevenzione e della ricerca sul tumore più diffuso tra le donne.*

## LA RICETTA: TORTA DI MELE SEMPLICE

### Di Daniela Fausta Putelli

La torta di mele è un dolce classico, semplice e amato un po' da tutti, che ci riporta indietro nel tempo con la mente, ai sapori e ai ricordi della nostra infanzia. Personalmente mi fa rivivere i momenti in cui ho assaporato la torta di mele preparata e mangiata con gusto insieme alla nonna e a alla mamma per merenda. Infatti dovete sapere che la mia nonna Alice me la preparava spesso, così come la mia mamma Maria Fortunata.

Semplice da preparare, questa torta è il dolce perfetto per una bella colazione, prima di andare al lavoro o a scuola, oppure per una merenda golosa di grandi e bambini... io, a dire il vero, la mangerei volentieri in ogni momento della giornata.

### Ingredienti

Dosi per 8 persone

3 uova - 150 g zucchero - 50 ml latte - 60 g burro

300 g farina 00- 16 g lievito per dolci- 2 mele grandi

Zucchero a velo

### Preparazione

Per prima cosa rompiamo le uova in una ciotola e iniziamo a mescolare con l'aiuto delle fruste elettriche. Aggiungiamo poi, sempre continuando a mescolare, lo zucchero, il latte e il burro sciolto.

Versiamo la farina un po' alla volta, poi la bustina di lievito per dolci e amalgamiamo fino ad ottenere un impasto senza grumi.

Prendiamo le due mele grandi, sbucciamone mezza, tagliamola a pezzettini con un coltello e mescoliamola all'impasto. Useremo il resto delle mele per decorazione.

Prepariamo una teglia per torte circa di una ventina di cm di diametro, ben unta e infarinata e ci versiamo l'impasto.

Sbucciamo e tagliamo il resto delle mele a fettine sottili e decoriamo la torta, distribuendo gli spicchi su tutta la superficie. Portiamo la torta a cuocere in forno statico preriscaldato a 180° per 45 minuti circa.

Una volta cotta, lasciamo raffreddare la nostra torta, estraiamola poi dallo stampo, spolveriamo con zucchero a velo e serviamola, magari accompagnata da una bella spremuta di arancia fresca.

**Buona torta squisita di mele a tutti!**





## SANTA LUCIA: UNO SPETTACOLO E TANTA MAGIA!

Quest'anno in occasione dell'arrivo della nostra Santa preferita abbiamo festeggiato con un evento eccezionale: una pizzata fra amici e... la messa in scena del nostro spettacolo natalizio "La leggenda dell'albero di Natale"! Alcuni di voi sicuramente si ricorderanno di quanto duramente abbiamo lavorato, sin dall'anno scorso, per realizzare a pieno questa scenetta. Lo scorso Natale abbiamo debuttato andando in scena poco prima delle vacanze. Ma quest'anno è successo ancor di più: abbiamo aperto le porte agli spettatori esterni, famigliari ed amici!

Martedì 12 dicembre si è infatti svolto il nostro spettacolo teatrale. Per settimane ci siamo allenati con le prove... e dopo lunghi mesi di esercitazioni ed impegno è arrivato il tanto atteso momento. A grande sorpresa, la sala era colma di gente. Tra il pubblico c'erano le nostre famiglie, gli amici e molta gente del paese, Davide il musicista che ci ha accompagnato con la fisarmonica e un videomaker che ci ha ripreso per la tv. Gli educatori ci hanno supportato durante tutta la serata. Erano presenti anche la nostra Direttrice Sociale Rossella e Don Giuseppe.

Il salone era luminosissimo, addobbato per l'occasione con il maestoso albero e tantissime decorazioni e luci. Una voce ha introdotto la storia, si è aperto il sipario e la magia ha avuto inizio.

Noi attori abbiamo fatto l'ingresso sul palco attraversando il lungo tappeto rosso di velluto, il cuore ci batteva a mille all'ora, le gambe ci tremavano. Guardandoci attraverso i nostri costumi, ci siamo fatti coraggio. Molti di noi hanno interpretato più ruoli, di conseguenza indossato più abiti.

Il tema principale della commedia, come ricorderete, rispecchia pienamente il titolo dello spettacolo: la leggenda narra infatti di un abete che è diventato l'albero di natale per eccellenza perché è stato l'unico arbusto ad ospitare un uccellino ferito. Per ricompensarlo del nobile gesto, fata natura gli ha donato questo ruolo. Tanti i personaggi che si sono susseguiti durante le varie scene: il cacciatore, la nonna, la perpetua con il prete, il vento, le stagioni, il giullare, il folletto, il presepe, S. Lucia... e tanti altri ancora! Proiettati come sfondo c'erano i nostri disegni a tema, ad aiutarci a narrare la storia. Alla fine dello spettacolo abbiamo ricevuto calorosi applausi e tanti complimenti. E' stato un indimenticabile momento di gioia e felicità.



**CHE SPETTACOLO!**



**ANTONELLA**

Ho ricoperto il ruolo di narratrice in questa storia, voce esterna dei personaggi e interpreti vari. Inizialmente ero molto emozionata, ma poi mi sono fatta forza e ho placato la mia adrenalina e tutto è andato bene. Ho osservato i miei compagni recitare, mi sono piaciuti molto. Eravamo tutti un po' in panico, impauriti di sbagliare, ma ce l'abbiamo fatta! E' stato indimenticabile!

**PAOLO**

Ho interpretato una stagione, in particolare l'Autunno. Come costume avevo un gilet marrone e indossavo un cappello ed il papillon. Sono entrato in scena a metà spettacolo. Mi sono divertito ed emozionato, è stato bello!

**MARIANNA**

Io ho interpretato l'albero di Natale e ho aiutato a tirare il sipario. Avevo le gambe che mi tremavano come foglie al vento. L'emozione è stata tanta, ma sono riuscita a portare a termine l'obiettivo. Ho supportato ed aiutato i miei compagni come ho potuto. Mi sembrava di essere in un altro mondo! Mi sono divertita.

**ADRIANO**

Ho ricoperto addirittura quattro ruoli: Nonno Inverno, il Bambino, il Prete e l'Asino. Mi sono impegnato tanto. Mi piace recitare e fare teatro. Ho avuto un po' paura perché ci stavano riprendendo. Quando prepareremo un altro spettacolo ci sarò sicuramente.

**MARISA**

Tre erano le mie parti: il giullare, la nonna e la babba natale... sì, al femminile, perché indossavo anche la gonna! Mi è piaciuto moltissimo ripetere l'esperienza. Ormai sapevo recitare a memoria, ma ero un po' preoccupata lo stesso per l'emozione, avevo paura mi facesse brutti scherzi. La gente era così tanta!

**ANNA**

Ero vestita da Angelo, con le ali! Questo era il mio ruolo. Mi ha fatto compagnia la mia amica Linda in scena.

**ROBERTO**

Ero dietro alla quinte e mi sono occupato della gestione musicale. Grazie a un'applicazione installata sul PC ho potuto selezionare le tracce da far partire al momento giusto. Tutto è andato alla perfezione!





## NATALE 2023: TANTI AUGURI DA NOI DELLA PIA FONDAZIONE!

Ed eccoci qui: finalmente è arrivato di nuovo il Natale! Con grande gioia, abbiamo abbellito il nostro mitico albero dell'Amicizia a tema natalizio. Con buone dosi di pazienza l'abbiamo spogliato dalle cartoline relative ai luoghi del mondo che ci piacerebbe visitare, per rivestirlo di stelle, palline, strisce e angioletti... il risultato è uno spettacolo! Sotto l'albero, sono stati posizionati dei pacchi regalo davvero carini, con dei fiocchi colorati. Peccato siano solo una scenografia! Altrimenti saremmo stati disposti a passare un'intera giornata a scartarli tutti.

Accanto all'albero invece abbiamo allestito l'immancabile presepe con Maria, Giuseppe e il bambino, l'angelo e i re Magi, aggiungendo uno sfondo stellato che rappresenta il cielo di quella magica notte del 25 dicembre. L'abbiamo abbellito a nostro gusto e piacimento con candele e bacche rosse. In laboratorio è stata rispolverata la nostra ghirlanda natalizia, che ci ha ricordato tutta la pazienza e la fatica spese l'anno scorso per completarla!

L'atmosfera con le decorazioni natalizie diventa più allegra, le stanze sembrano più luminose ed accoglienti; ci vien voglia di cantare canzoncine natalizie in ogni momento della giornata. Molti di noi amano particolarmente le lucine natalizie: così abbiamo acceso l'albero in creta che fa da sentinella all'ingresso. Che spettacolo vederlo la sera, quando cala il buio...

Durante il laboratorio di creta con il Maestro Adelmo ci siamo impegnati a realizzare dei pensieri unici per il personale, i volontari e le attività sul territorio che frequentiamo regolarmente. E' un modo speciale per ringraziare con affetto tutti coloro che hanno contribuito a rendere quest'anno fantastico.



E proprio qui volevamo arrivare: ai ringraziamenti del caso e agli Auguri di Buon Natale! Innanzitutto, vorremmo ringraziare i nostri Educatori che sono sempre disponibili ad aiutarci a vivere meglio; i volontari che ci donano insegnamenti ed allegria e quelli che guidano i nostri pullmini che, tra una chiacchierata e l'altra, ci offrono degli ottimi viaggi in compagnia; tutto il personale amministrativo e le nostre segretarie, che sono sempre sorridenti! La Direttrice Rossella e il Presidente, che ci rappresentano.

Grazie alle nostre famiglie e a chi ci vuole bene, a tutti i nostri amici di Civate e Malegno e a tutti quelli che ci conoscono.

**Auguriamo a tutti quanti un BUON FELICE NATALE E UN SERENO 2024!**

**E' ARRIVATO BABBO NATALE  
E' UNA FESTA ECCEZIONALE**

**I FOLLETTI PREPARANO I REGALI  
CON PACCHETTI COLORATI E SPECIALI**

**LE RENNE TIRANO LA SLITTA  
DAL CIELO SCENDE LA NEVE FITTA**

**MENTRE SI MANGIANO PRELIBATEZZE  
CI SI SCAMBIANO AUGURI E CAREZZE!**

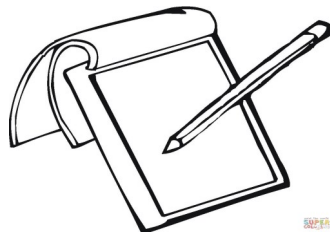




## LA REDAZIONE



Gli ospiti del CDD e CSE  
della  
Pia Fondazione  
Di  
Valle Camonica Onlus



**Pia Fondazione di Vallecamonica Onlus Via Lanico 2, 25053  
Malegno (BS)  
tel. 0364/340434 fax 0364/344822 email [piafondazione@virgilio.it](mailto:piafondazione@virgilio.it)  
<http://piafondazione-vallecamonica.it>  
PER DONAZIONI IBAN: IT35A032445470000000020000**