



per **PERTICAPARLARE**

la voce di Pertica Bassa



Anno 2014 - Numero 5

Giugno 2014

IL SINDACO

Con il Consiglio Comunale di lunedì 9 giugno, è ufficialmente iniziato il secondo mandato consecutivo per il nostro gruppo "Per ... Pertica Bassa".

Doveroso iniziare con un ringraziamento a tutti quanti si sono recati a votare e che ci hanno dato la loro fiducia. Questo ci lusinga e allo stesso tempo ci responsabilizza per altri 5 anni.

Non entro nel merito di quanto abbiamo fatto o faremo, abbiamo già avuto modo in più occasioni di parlarne, voglio, per il principio di trasparenza che ci contraddistingue, comunicarvi la composizione della giunta e del consiglio comunale e a come si è giunti a questa formazione.

Il Consiglio Comunale sarà composto dal Sindaco e 10 consiglieri, 3 riservati alla minoranza e 7 alla maggioranza e sarà così formato:

MAGGIORANZA - Capogruppo Ennio Bonomi

Ilaria Bacchetti
Damiano Muffolini
Mauro Gianni Pirlo
Ennio Bonomi
Andrea Butturini
Wilma Bonomi
Romina Facchetti

MINORANZA - Capogruppo Nicola Arrighini

Diego Arrighini
Nicola Arrighini
Victor Damiani

Abbiamo apprezzato la fiducia che avete riposto nei giovani inseriti nella nostra lista che ci conferma la linea presa; lavorare per il nostro futuro unendo la conoscenza e l'esperienza di persone mature all'audacia e all'innovazione che accompagnano i giovani.

La nuova formazione della giunta è stata decisa all'unanimità all'interno del nostro gruppo formato dai 10 candidati più il Sindaco e, come novità, abbiamo introdotto un appuntamento mensile, il primo lunedì

del mese, per un confronto generale tra tutti noi e produrre nuove idee.

La giunta, che manterrà il regolare giorno di incontro con il pubblico ogni lunedì dalle ore 17.00 in poi, sarà composta oltre che dal Sindaco, da Mauro, Ilaria, Damiano e Romina.

Si lavora alla pari con un rappresentante per ciascuna frazione per capire meglio le singole problematiche!

Le deleghe sono state attribuite in questo modo:



Mauro Gianni Pirlo Vice Sindaco con delega all'Agricoltura, Foreste, Attività Produttive e Lavori Pubblici;



Ilaria Bacchetti con delega all'Istruzione, Comunicazione, Assistenza e Servizi Sociali;



Damiano Muffolini con delega allo Sport, Turismo e Bilancio;



Romina Facchetti con delega all'Ambiente e Cultura.



La carica di Vice Sindaco è stata riconfermata all'unanimità a Mauro, a prescindere dalle preferenze, in quanto abbiamo ritenuto spettasse a chi meglio di tutti conosce il territorio e le sue problematiche e a fronte del grande impegno e passione che hanno accompagnato il suo operato nei cinque anni precedenti con risultati eccellenti.

Rappresentante del Comune di Pertica Bassa all'interno della Comunità Montana è Ilaria Bacchetti, carica e fortemente motivata in questo suo nuovo incarico.

Il nuovo gruppo di lavoro è formato, carico di entusiasmo e fortemente legato dalla passione per il territorio e i suoi abitanti. Cercheremo, come amministrazione, di valorizzare tutte le risorse del nostro comune e della sua gente potendo contare sul sostegno di ognuno di voi.

Grazie a tutti!

Il Sindaco
Manuel Nicola Bacchetti



STATO DEI LAVORI DELL'ASSESSORATO AGRICOLTURA E LAVORI PUBBLICI

Come reso noto nei numeri precedenti, stanno proseguendo i lavori per la realizzazione della strada per Frondine che devono essere eseguiti entro il 30 giugno 2014.

Appaltati e in parti eseguiti i lavori per la sistemazione del torrente fossato a Levrance e un corpo franoso sulla strada che conduce a Presegno.

Appaltati i lavori per alcune opere sul territorio: sistemazione di una scala nella frazione di Avenone, un pezzo di fognatura mancante nella frazione di Forno d'Ono, un parcheggio nella frazione di Levrance,

sistemazione di parti di asfaltatura sulla strada comunale Levrance - Ono Degno. A breve saranno terminati i lavori di asfaltatura sulla strada Forno d'Ono - Ono Degno. Sono stati affidati dalla Comunità montana Valle Sabbia i lavori per la manutenzione delle stadi a.s.p. Spessio - Porrino e Fucina - Porrino di Levrance all'azienda agricola di Dusi Battista, mentre la manutenzione di alcuni sentieri ciclo pedonali è stata assegnata all'azienda agricola Albertini Paolo.

Assessore lavori pubblici
Gianni Mauro Pirlo

ASSESSORATO ALLA PUBBLICA ISTRUZIONE E SERVIZI SOCIALI

Il mandato amministrativo sta giungendo a scadenza: mi sembra opportuno fare una breve analisi su quanto è stato fatto e sulle difficoltà incontrate durante questo quinquennio.

Il nostro mandato è coinciso con la crisi economica che ha coinvolto tutto il paese, dunque le istituzioni che in primis sostenevano i Comuni: Stato, Regioni e Province, hanno ridotto l'impegno economico. Ad esempio, nel nostro caso, nel settore dell'istruzione Provincia e Regione non hanno più contribuito al fondo per lo scuolabus.

Nonostante ciò sono stati garantiti il trasporto gratuito dei bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria, l'accompagnatrice per la scuola dell'infanzia, lo scuolabus per uscite didattiche e gite a richiesta degli insegnanti e l'acquisto dei libri di testo per la Scuola Primaria. Sempre per la Scuola dell'Infanzia, il Comune ha sopperito alla carenza di personale di supporto dello Stato, con personale a proprio carico.

Tutto questo a riprova della particolare sensibilità dell'Amministrazione verso i minori.

Per quanto attiene gli edifici scolastici giungono in continuazione dall'"alto" richieste di adeguamento a nuove normative. Sono state dunque apportate le modifiche prescritte per la scuola dell'infanzia di Levrance.

Per l'edificio scolastico di Ono Degno la situazione è più complessa: si pensava di essere in regola avendo apportato le modifiche richiesteci l'anno scorso invece, quest'anno la direzione didattica chiede che siano fatti altri interventi per la cui esecuzione servono somme attualmente

non disponibili. Neppure è possibile accedere al fondo per la sicurezza della scuola, poiché tale fondo copre solo il 50% della spesa e noi, non disponiamo del restante 50%.

Sembra che dall'"alto" non ci si renda conto delle difficoltà economiche in cui versa un Comune piccolo come il nostro.

Certamente una soluzione ci sarebbe stata: aumentare l'Addizionale Comunale, scelta che l'Amministrazione ha preferito non fare. I Progetti presentati dall'Associazione Sportiva di Pertica Bassa in collaborazione con il Comune, finanziati dalla Comunità Europea, ci hanno permesso di avere un Centro Polivalente ristrutturato, accessibile anche ai disabili, usufruibile per incontri, riunioni e corsi di vario genere (musica, disegno, motoria, scultura, lingue) oltre poter accogliere numerosi ragazzi del Centro Ricreativo Estivo.

30/04/2014

Assessore alla pubblica istruzione e servizi sociali
Wilma Bonomi



2

INCIVILTÀ O STUPIDAGGINE

Con un inverno mite come quello appena trascorso, non si poteva non essere attratti dal fare qualche passeggiata sul nostro stupendo territorio, ed è stato proprio durante queste uscite che ho potuto osservare delle cose che lasciano stupefatti e desolati. Come si sa, l'amministrazione comunale, con il sostegno delle varie associazioni presenti sul territorio e dei cittadini volontari, ha sistemato e recuperato alcuni sentieri e mulattiere con soldi pubblici per renderli praticabili sia per escursioni a piedi, sia in mtb.

Chi di recente, come me, ha avuto il piacere di utilizzare questi percorsi sarà sicuramente rimasto **sorpreso nel trovare i pali con la segnaletica divelti e le frecce piegate e danneggiate.**

Sicuramente un comportamento incivile che non tiene conto del tempo e dell'impegno di quelle persone che, a titolo gratuito, si sono adoperate per concretizzare un progetto comune di interesse collettivo senza considerare il costo economico del materiale danneggiato per il quale si era atteso tanto tempo.

Sarebbe interessante sapere per tempo e in un modo civile quale fastidio recano certe iniziative per evitare sprechi, perdite di tempo e dispetti fastidiosi totalmente irrispettosi nei confronti di chi si dedica alla collettività. Avranno recato disturbo a qualcuno? Non si sa, inciviltà o stupidaggine?

Una sorte analoga è capitata alla malga in Frondine. Come si sa, l'amministrazione per rendere il fabbricato più consono a coloro che per fortuna praticano ancora l'alpeggio ha eseguito dei lavori con finanziamenti pubblici, ottenuti faticosamente grazie alla redazione di uno specifico progetto.

Con sgomento, sempre durante quella che avrebbe dovuto essere una piacevole passeggiata, ho riscontrato che i lucchetti che erano stati messi per preservare alcuni locali erano stati tutti rotti.

E anche qui la domanda nasce spontanea...avranno recato disturbo a qualcuno? Non si sa, inciviltà o stupidaggine?

Vice sindaco
Gianni Mauro Pirlo



SERVIZIO SOCIALE ASSESSORATO ALLA PUBBLICA ISTRUZIONE E AI SERVIZI SOCIALI - NUOVA MISSIONE

Le iniziative in campo sociale, proposte nel quinquennio, sono nate in seno alla Commissione Servizi Sociali. Gite, passeggiate a piedi, feste per i cittadini longevi, centri ricreativi estivi, momenti di incontro con gli ultrasettantacinquenni.

E' stato garantito il sostegno alle situazioni di fragilità per adulti e minori con il supporto di un assistente sociale presente nel nostro Comune due volte al mese.

Durante il mio mandato ho avuto l'opportunità di incontrare tutte le persone ultrasettantacinquenni: le consideriamo anziane, ma, con mia grande sorpresa le ho trovate molto attive, spiritose e piene di vitalità, ben diverse dall'immagine degli anziani che si vedono in città, seduti sulle panchine dei giardini con un aspetto sempre triste.

La situazione di crisi economica con cui l'Amministrazione ha dovuto fare i conti giornalmente non mi ha sempre permesso, con mio grande rammarico, di intervenire adeguatamente in situazioni di bisogno.

Non tutto si può ottenere: i buoni propositi e l'impegno assiduo hanno dovuto confrontarsi con la realtà quotidiana.

30/04/2014

Assessore alla pubblica istruzione e servizi sociali
Wilma Bonomi

Parto col ringraziare le numerose persone che mi hanno votata e che credono in me! Questa è per me un'esperienza del tutto nuova e mi impegnerò al fine di poter gestire al meglio l'assessorato e cercherò di fare di questo mio nuovo incarico un'esperienza di crescita per il Comune di Pertica Bassa e un'esperienza di crescita personale.

La mia giovane età non deve essere vista come un ostacolo o come simbolo di incapacità, ma bensì come forza, energia, idee nuove ed innovazione!

Bisogna tenere in considerazione che non sarò da sola a gestire il tutto ma che c'è una giunta e un consiglio comunale che vuole lavorare con sinergia. Inoltre verrà "creata" una Commissione ai Servizi Sociali, nella quale faranno parte persone appartenenti a diverse fasce di età e fasce sociali: ragazzi, genitori, lavoratori, pensionati etc. al fine di riuscire ad avere un quadro completo delle esigenze, necessità e desideri dei residenti.

La mia missione sarà quella di continuare sulla linea impostata dall'Assessore dell'amministrazione precedente, Wilma Bonomi, prestando particolarmente atten-

zione a quelle che sono le fasce più deboli quali anziani, bambini, disabili e famiglie in difficoltà finanziarie; senza dimenticare l'interazione e la collaborazione con le due scuole locali. Integrando il tutto con idee, progetti e attività nuove!

Ringrazio nuovamente i miei elettori.

Assessore alla pubblica istruzione e servizi sociali
Ilaria Bacchetti



psichiatrici, Roè Volciano tel.3387874500
"La carovana" genitori di figli con disagio mentale e psichico, S.Polo (BS) tel. 3396639382

"Il Faro" famigliari di persone con problemi psichiatrici, Lonato tel.3461218148

"Apriamo la porta" persone che soffrono di ansia e depressione, Brescia tel.3396212394

Oltre a questi esistono, anche vicino a noi, gruppi che si occupano di genitori che hanno perso un figlio, di vedovi e vedove, di disturbi affettivi, disturbi alimentari, famigliari di persone affette da Alzheimer, persone che hanno perso il lavoro, che devono affrontare un divorzio, genitori di figli con disabilità, donne operate al seno, trapiantati ed emodializzati.

Il primo passo, quello di chiedere aiuto, è sicuramente il più difficile ma poi il cammino sarà reso più semplice dalla condivisione con altre persone!

Facchetti Romina

FOCUS ON

UN AIUTO PER IL DISAGIO MENTALE

Nei mesi scorsi ho avuto modo di partecipare a serate che affrontavano il tema del disagio mentale in tutte le sue forme: dalla più grave rappresentata dalla schizofrenia alla più comune che è la depressione.

A colpirmi in particolare i numeri delle persone colpite da disturbi mentali: 6 milioni di persone in Italia soffrono di depressione, e in Valsabbia su 180.000 abitanti ben 3.100 sono stati ricoverati per disturbi legati all'umore, 650 sono definiti "schizofrenici"... Insomma dati davvero impressionanti!

Nell'ultimo incontro si è parlato della relazione tra dipendenze (droga, alcool, gioco) e disturbi mentali, anche qua cifre impressionanti, purtroppo destinate a salire in questo periodo di crisi.

Al di là delle riflessioni "tecniche" degli psichiatri, che hanno illustrato perfettamente sintomi e possibili cure, in queste serate è emerso che la cosa più importante per una persona che avverte un qualsiasi tipo di disagio mentale è parlarne, condividere con altri il proprio problema.

Per questo sono nati i gruppi di auto mutuo aiuto.

Il mutuo aiuto forma, attraverso gli incontri fra persone che condividono problematiche comuni, una rete sociale che genera aiuto

e sostegno. Nel cercare e ricevere aiuto si creano occasioni di cambiamento e miglioramento della propria vita, in quanto il "sapere" che nasce dall'esperienza diventa un valore da mettere a disposizione degli altri.

L'auto mutuo aiuto permette che la propria esperienza non rimanga un percorso vissuto in solitudine, ma che attraverso la condivisione, la propria storia possa diventare dono e risorsa per sé e per gli altri restituendo alle persone il ruolo di protagonisti della propria vita.

L'associazione di auto mutuo aiuto a cui possiamo fare riferimento è **A.M.A. onlus** di Brescia il cui telefono è: 0376 1960287 cell.3396639382 www.amabrescia.org amabrescia@gmail.com

A questa associazione fanno capo diversi gruppi che si occupano ciascuna di settori specifici:

"Il Muretto" famigliari di persone con problemi

3

SABATO 10 MAGGIO, COL PAPA, C'ERAVAMO ANCHE NOI!

Sabato 10 maggio in piazza San Pietro e in via della Conciliazione a Roma circa 300mila persone si sono incontrate per ascoltare le parole di papa Francesco al mondo della scuola italiana. E anche dalla Diocesi di Brescia, in almeno un migliaio, si erano organizzati per esserci; **e c'erano anche 11 delle Pertiche, accompagnati dall'Ufficio per l'Educazione, la Scuola e l'Università della Diocesi (di cui don Raffaele è direttore).** È stata un'occasione per pensare la scuola. Ecco quindi le parole del papa... e la testimonianza di uno di noi.

Il Papa ha parlato a tutta la scuola: "Piccoli e grandi; insegnanti, personale non docente, alunni e genitori; statale e non statale".

Le sue sono state parole rivolte a tutti coloro che, come lui, amano la scuola e vogliono promuoverla senza contrapposizioni, senza vivere gli uni contro gli altri. Un momento di festa, dunque, in cui papa Francesco, con la sua ormai consueta semplicità comunicativa, ha ricordato i motivi per cui ha amato e ama la scuola. Dal motivo più personale, collegato allo sguardo di una maestra delle elementari che lo ha aiutato a crescere e ad amare la scuola, a motivi più ideali. Fra questi: la scuola come "sinonimo di apertura alla realtà", cioè luogo in cui docenti e studenti, sull'esempio di quel grande sacerdote educatore che è stato don Milani, imparano a capire la realtà senza averne paura; la scuola come "luogo di incontro" e di socializzazione in cui studenti, docenti, genitori, dirigenti, personale ausiliario si abituano a camminare insieme e in comu-

nione gli uni con gli altri; la scuola come tempo di educazione al "vero, al bene e al bello", i quali vanno tutti e tre insieme, come insegna la tradizione culturale cristiana, antica e medievale; una scuola in cui "non solo impariamo conoscenze, contenuti, ma impariamo anche abitudini e valori"; una scuola pensata come "una strada che faccia crescere le tre lingue, che una persona matura deve sapere parlare: la lingua della mente, la lingua del cuore e la lingua delle mani".

A conclusione delle sue parole il Papa ha poi lanciato un appello accorato a tutta la piazza: "per favore... per favore, non lasciamoci rubare l'amore per la scuola".

Ed ecco la **testimonianza di Sara.**

È stata un'esperienza indimenticabile, ogni momento, ogni strada, ogni minuto un battito continuo. Appena arrivati a Roma ci siamo fiondati in via della Conciliazione dove un fiume di gente attendeva il passaggio del Papa. Grandi e piccini, tutti sotto il sole cocente avvolti da un clima di gioia e da un entusiasmo a dir poco contagioso, sorridenti ed amichevoli come in una grande famiglia. Così, tra una canzone e l'altra, giunse il momento tanto atteso e Papa Francesco non ci deluse...Urla, pianti, braccia al vento, appiccicati uno vicino all'altro per poter gioire insieme di quel attimo così breve ma tanto profondo.

Siamo poi riuscite a giungere in Piazza S. Pietro dove siamo rimaste una decina di minuti (minimo) a bocca aperta per la meraviglia e lo stupore.



Secondo giorno svegli a buon ora, colazione, Messa e via verso l'esplorazione dell'affascinante Roma. DA TOGLIERE IL FIATO!!Di una maestosità e una meraviglia unica, tutto racchiuso nelle medesime mura: la Basilica di S. Giovanni in Laterano, Santa Maria Maggiore, il Colosseo, Piazza Navona; Piazza di Spagna, il Pantheon e la Fontana di Trevi... Sarà stata l'euforia di essere lì, l'emozione di fronte a così tanta bellezza quella città aveva qualcosa di frizzantino nell'aria, un non so che di vitalità che tutt'oggi mi fa salire i brividi alla schiena.

C'è da sottolineare che la compagnia è stata indubbiamente di ottima qualità, solare, allegra e calorosa quindi vorrei ringraziare tutti per aver reso questo viaggio (lungo viaggio) una magnifica esperienza.

ARRIVEDERCI ROMA!!

Don Raffaele Maiolini

TERRA SANTA ... IL PELLEGRINAGGIO



Quando mi hanno chiesto di scrivere qualcosa sul pellegrinaggio che ho fatto in Terra Santa ad inizio Aprile, sinceramente non sapevo neanche come cominciare, infatti non è il tipico argomento da giornalino comunale!!!

La cosa più semplice per me sarebbe stato farvi la cronaca delle giornate, dei luoghi visitati, magari qualche fatto simpatico accaduto e il foglio l'avrei riempito comunque, ma che testimonianza sarebbe stata?!?

So che molti di voi che state leggendo se non avete ancora girato la pagina vi state chiedendo: "perché dovrei ascoltare uno che mi parla di Terra Santa?? tanto io non ci credo a Dio alla chiesa e tutte

quelle cose lì!!" Vi dico solo che senza aver la pretesa di far cambiare idea a nessuno, cercherò di trasmettere qualcosa di quello che questo pellegrinaggio mi ha dato. Ovviamente non potrò in poche righe descrivere tutto quello che ho passato in questi dieci giorni, proverò comunque a trasformare in parole alcune esperienze vissute.

Devo innanzitutto premettere che **non è**

stato un viaggio turistico o quant'altro, ma è stato un vero e proprio pellegrinaggio, vissuto con altri 55 ragazzi e ragazze tra 20 e 30 anni, accompagnati da 4 frati minori francescani di Assisi ed un frate della Custodia di Terra Santa che ci faceva da guida.

Lo Stato di Israele o la Palestina (questa terra viene chiamata in modo diverso a seconda di chi parla, se ebreo o arabo!!) è suddivisa in Galilea, che è la parte nord, al centro c'è la Samaria e a sud la Giudea, sicuramente questi luoghi li avrete già sentiti nominare.

La Galilea era anche definita "Galilea delle genti", per la mescolanza di culture che la abitavano, essendo una regione di confine. Questo è il luogo dell'infanzia di Gesù, è la

terra che lo ha visto crescere, questa regione ospita la città di Nazareth e alcuni luoghi fondamentali nei quali si è svolto il ministero di Gesù: dal Monte Tabor, luogo della trasfigurazione cioè della bellezza, al Lago di Tiberiade, luogo della chiamata dei primi discepoli, al Monte delle Beatitudini, luogo dei primi insegnamenti.

La Giudea invece è la regione che ospita la città santa Gerusalemme, dove tutto si è compiuto, qui troviamo anche il deserto delle tentazioni e città come Gerico e Betlemme, era definita la parte più pura e santa di Israele.

Credo sia inutile continuare, dato che non sto scrivendo un libro, annoiandovi con le caratteristiche dei luoghi, le tradizioni, la cultura ecc... ed anche se provassi a raccontare nel dettaglio come si è svolto il pellegrinaggio, non troverei mai le parole giuste per trasmettervi questa esperienza fuori dal comune che cambia la vita!!!

La parola che più ci ha accompagnato durante il pellegrinaggio è "HIC", che in ebraico significa qui! Potete immaginare la sensazione di toccare con mano e calpestare i luoghi che calpestò Gesù 2000 anni fa, da quel momento il mondo non fu più lo stesso, la distanza tra Dio e l'uomo si fece piccola.

Quella è la Terra che il Signore scelse per rivelarsi a tutte le genti, anche a noi, ma lo fece nel suo stile, cioè attraverso la fragilità di un bambino e l'umiltà di una ragazza, che se pur turbata non esitò a dire il suo sì!!! Nella grotta dell'annunciazione di Maria pensavo: se quella ragazza non avesse rinunciato a se stessa rispondendo SÌ, ma avesse considerato la sua vita come un bene solo per Lei da gestire come meglio credeva, Dio non avrebbe potuto scendere sulla Terra, non è meraviglioso?!?

La Terra Santa è il luogo delle contraddizioni, dal nome si potrebbe pensare ad una sorta di paradiso, ma per certi versi è più simile ad un inferno. Ho ancora nel cuore gli occhi di quei ragazzi e ragazze cristiani di Betlemme chi 18 chi 20 anni, che non ci hanno chiesto soldi o aiuti particolari, ma solo di raccontare al resto del mondo che loro ci sono!!!

Noi che siamo abituati a sapere come va il mondo guardando un telegiornale, pensiamo di avere una visione chiara di tutti gli andamenti, ma credo sia necessario vivere le cose, toccarle con mano e parlare con i diretti interessati per intuire veramente com'è la vita in un luogo.

Non sempre la realtà è così semplice come

qualcuno vorrebbe far credere, pensando a quei luoghi (almeno a me accadeva così prima del pellegrinaggio) pensiamo agli arabi mussulmani come dei terroristi fondamentalisti e agli israeliani come coloro che per legittima difesa combattono ed erigono muri e confini.

Non voglio entrare in merito a questo assurdo conflitto, ma voglio aiutare quei ragazzi della minoranza cristiana, parlando di loro, mettendo al corrente le persone della loro presenza in quella Terra, se non fosse per questa piccola luce immersa in tanta oscurità, i luoghi sacri non sarebbero altro che musei!!!

Infatti Betlemme è la città dove più di tutti gli altri luoghi si sente il peso di essere cristiani, si proprio la città che ha visto nascere Gesù il Re della Pace, oggi è una sorta di prigione per quegli uomini e donne che non vogliono rinunciare alla verità del Vangelo, che quotidianamente, per testimoniare la loro fede cristiana, subiscono abusi da parte degli Israeliani e pesanti pressioni da parte dei consanguinei mussulmani.

Noi che viviamo la nostra bella vita agiata, forse non possiamo comprendere cosa significa il dover vivere da stranieri nella propria Terra, il non aver diritto ad andare e venire come si vuole, ad essere a pochi chilometri dalla città santa Gerusalemme, ma avere più difficoltà ad entrarci che a venire in Italia!!

Così ci conviene far finta di non sapere, ci conviene dire che quella è la loro vita, noi non possiamo farci nulla!! Noi in Italia dobbiamo occuparci delle cose serie della vita!! Noi dobbiamo lavorare, dobbiamo guadagnare per mangiare e costruire, dobbiamo pensare al futuro nostro e dei nostri figli!!

Loro magari il posto di lavoro neanche ce l'hanno perché cristiani e i loro figli probabilmente non potranno andare a scuola, il loro futuro non è per niente roseo, la loro è una battaglia di tutti i giorni, che a noi può sembrare assurda, basterebbe andarsene o fregarsene della religione, ma i loro occhi brillano di speranza, sono ben lontani dagli occhi spenti e tristi che molti di noi hanno, questi ragazzi sono la luce e il sale della Terra di cui parlava Gesù e la loro presenza e testimonianza deve essere un esempio di come si possa vivere nella pienezza e nella gioia anche in mezzo alle difficoltà (intendo grandi difficoltà)!!!

Credo che se questi ragazzi vivessero qui in

Italia, in questo momento non esiteremmo a definirli sognatori, illusi, poco concreti, qualche coetaneo li appellerebbe come sfigati!!! Eh sì, perché qui da noi bisogna occuparsi delle cose serie, bisogna lavorare, guadagnare e pensare a noi stessi... mica mettere davanti Gesù come fanno loro, noi siamo persone serie e mettiamo al primo posto le cose serie!!!

Fortunatamente lo stile e il pensiero di Dio è diverso e nonostante tutto ci porta in palmo di mano, non ci chiede le sofferenze che chiede a quella gente!!! se avessimo almeno la cortesia di ringraziare, sarebbe solo una questione se non di fede almeno di educazione!!!

Questa testimonianza di come si può stare al mondo è la ricchezza più grande che mi porto via, queste pietre vive mi hanno insegnato molto più di tanti libri.

Tutto voleva essere questo articolo tranne che una omelia (non ne avrei assolutamente il diritto né la capacità), quindi non giudicate ciò che ho scritto, ma prendetela come una condivisione appassionata di quello che ho vissuto e pensato in quei giorni.

Credo che a questo punto dovrei dire: "spero di non aver scandalizzato nessuno, la mia è solo una testimonianza della mia esperienza personale, vivete la vita nel migliore dei modi vi auguro tanta felicità e cose belle".

Purtroppo però qui non posso essere diplomatico!!! è troppo importante la posta in gioco!!! quindi spero che le mie parole, anche se inadeguate, vi abbiano dato fastidio, vi abbiano provocato, spero per voi infatti che la vostra vita non sia nel grigiore della sopravvivenza, ma sia nel coraggio e nella ricerca di una vita in pienezza, non temiamo di seguire la strada più scomoda e faticosa, c'è moltissima gente che già l'ha percorsa e tanta che la sta percorrendo, a testimonianza che solo così facendo troveremo la vita e la troveremo in abbondanza.

Pietro Giacomini



INIZIANDO IL CAMMINO DI SANTIAGO DE COMPOSTELA

Il Cammino di Santiago di Compostela, dichiarato patrimonio dell'umanità dall'Unesco è il lungo percorso (864,40 km) che i pellegrini fin dal Medioevo intraprendono, attraverso la Francia e la Spagna, per giungere al santuario di Santiago di Compostela, presso cui sarebbe stato sepolto Giacomo il Maggiore. Apostolo che dopo l'ascensione di Gesù al cielo iniziò la sua opera di evangelizzazione in Spagna per poi fare ritorno in Palestina, dove morì

decapitato. I suoi discepoli riportarono il suo corpo in terra iberica dove se ne persero le tracce per molto tempo, nell'anno 813 un eremita vide delle strane luci simili a stelle sopra un monte dove esistevano delle antiche

fortificazioni, qui fu scoperta una tomba probabilmente di epoca romana che conteneva tre corpi di cui uno privo della testa e una scritta: "Qui giace Jacobus, figlio di Zebedeo e Salomé". Per questo motivo si pensa che la parola Compostela derivi da Campus Stellae (campo della stella) o da Campos Tellum (terreno di sepoltura). [Tratto dalla rete]

5

Personalmente avevo sentito parlare di questo cammino, ma senza mai pensare di percorrerlo, fino al giorno in cui mio cugino Max (Massimiliano) me ne ha parlato comunicandomi la volontà di intraprendere un pellegrinaggio. Ho subito chiesto se potevo aggregarmi a lui e dopo alcuni mesi il progetto si è concretizzato, siamo partiti nei primi giorni di maggio. Come spesso accade le migliori esperienze nascono da circostanze casuali e non pianificate, grazie Max!

Alla partenza in tutto quattro persone, io, mio cugino, Charlie e Luciano, persone tranquille e socievoli che hanno aggiunto piacevolezza al viaggio.

Veniamo al nostro cammino lungo la via francese, siamo partiti a Saint Jean Pied de Port in Francia, giunti lì in autobus da Bayonne raggiunto in treno TGV partito da Milano via Parigi, sei tappe in tutto per una lunghezza di 164 km:

1-SJPDP - RONCISVALLE 26 km

Presso un ufficio dedicato si ritira la credenziale, una sorta di documento che accredita i Pellegrini e permette loro di accedere alle strutture ricettive lungo il percorso (Ostelli- Albergue), vi verranno apposti dei timbri, sellos in spagnolo, all'arrivo. Il cammino è ben segnalato da cippi con il logo della conchiglia gialla su fondo blu, e da segnaletica nei centri abitati, i prezzi degli ostelli, bene organizzati e puliti, sono molto convenienti.

Si parte, lunga ascesa su strada sterrata, poi asfalto, pausa con spuntino presso il rifugio Orisson panino con jamon, prosciutto crudo saporito e morbido e bicchiere di vino tinto, saranno diversi alla fine del viaggio. Sempre più su scavalcando i Pirenei a quota 1430 m, tempo coperto ma non piove, nebbia e paesaggio mutevole, discesa nel sottobosco con un delizioso odore di humus, sentiero finale ripido ma baciati dal sole che fa capolino. Arrivo all'ostello di Roncisvalle, primo timbro sul carnet, sistemazione, messa per il pellegrino alle sette recitata in castigliano con benedizione finale, cena con zuppa di verdure, cosce d'anatra vino tinto. Nanna nel grande ostello dalle pareti in pietra e tetto gotico in legno, grandi lampadari circolari medioevali, un centinaio di persone nei letti a castello in un concerto onirico notturno. Bellissima giornata e sarà sempre meglio.

2-RONCISAVILLE - LARRASOANA 25 Km

Sveglia e aria fredda fuori, colazione con caffè con leche (latte in spagnolo) pane abbrustolito, burro e marmellata, il cammino attraversa aziende agricole tappezzate da ampi prati con cavalli, mucche e pecore al pascolo. La conformazione della strada muta come muta il paesaggio i suoi profumi e colori, arrivo nel pomeriggio nel paesino di Larrasoana, l'ostello municipale è saturo per cui optiamo per una struttura gestita da un privato che affitta camere.

Dopo esserci sistemati ceniamo presso un ristorante, punto di ritrovo della popolazione locale e dei viandanti. Al tavolo imbandito piccolo concentrato di mondo: noi, una signora australiana dalla chioma

spruzzata di verde, un inglese, un francese e uno spagnolo di Barcellona, Emilio che rivedremo più volte lungo il percorso, ottima zuppa d'aglio, spezzatino di carne e vino tinto, conversazione multilingue. Serata conviviale molto piacevole, è ora di andare a dormire, l'indomani si riparte.

3-LARRASOANA - UTERGA 32 km

Sveglia, colazione, in cammino, distese di campi di orzo dalle spighe curve, onde di verde increspate. La giornata è ventosa si sale all'Alto del Perdon, un parco eolico dove si trova il monumento del pellegrino, in ferro, attraversiamo la storica città di Pamplona, famosa per la corsa dei tori lungo le vie cittadine. Arriviamo a Uterga sotto un sole che non perdona, ci sistemiamo in una piccola ma accogliente struttura, mini messa alle sette, celebrata in sagrestia, dieci persone in tutto, momento raccolto e intenso, cena con dell'ottima minestra di verdure verdi, stufato, torta di mele e immancabile vino rosso, doppio grazie a due signore vicentine.

Ci ho preso gusto, a letto.

4-UTERGA - ESTELLA 30 km

Sveglia, colazione, si parte, percorso sempre vario, le vesciche ai piedi iniziano a farsi sentire, si attraversano paesini appoggiati tra le ampie e verdeggianti colline, sotto un porticato troviamo un timbro che ogni pellegrino può apporre sulla propria credenziale. Si arriva ad Estella dove troviamo alloggio presso un ostello parrocchiale ad offerta libera, gestito da personale volontario. Uscita serale per la vivace cittadina, piena di gente, una birra fresca, ricerca vana di una farmacia aperta e poi messa alle sette con benedizione del pellegrino e cordiale dialogo con il sacerdote.

Cena con insalata mista, pescado del giorno, gelato e poi rientro in camerata per la notte, ormai lo spirito è pieno.

5-ESTELLA - TORRES DEL RIO 31 Km

Dopo le azioni consuete al risveglio, percorriamo un tratto di strada che conduce alla Fuente del vino, installata dalle cantine di Irache, dove è possibile bere del vino rosso che sgorga da un rubinetto, la strada è pianeggiante è attraversa vigneti e contorti uliveti centenari. I vitigni principali sono il Tempranillo varietà precoce e la Garnacha coltivata ad alberello in campo aperto senza tutori, caratteristici anche i paesini dalle case in pietra gialla. Abbiamo degustato le tortillas, frittate soffici a base di patate.

Nel pomeriggio arriviamo a Torres del Rio, piccolo agglomerato di case dove ci fermiamo per la notte, senza prima aver consumato l'ennesima squisita cena a base di asparago, ortaggio tipico della zona, salmone, macedonia e consueto tinto.

Dormiamo, fatica ma anche pace e serenità nel cuore.

6-TORRES DEL RIO - LOGRONO 20 km

Ultima tappa, la più breve, abbiamo poco tempo e dobbiamo rientrare nel pomeriggio. Riscendiamo attraverso un sentiero nel sottobosco e poi strada in campo aperto, attraversiamo la cittadina di Viana dove si trova la chiesa di Santa Maria in stile gotico (XIII sec.) sede di sepoltura del Papa Cesare Borgia. Si prosegue uscendo dalla regione della Navarra, e si arriva a Logrono nella Rioja, terra di ottimi vini e non solo.

In questa grande città si conclude il nostro incredibile viaggio. Quello che ho scritto è un breve reportage emozionale per rendere l'idea e suscitare un minimo interesse.

Lungo il cammino abbiamo incontrato sempre pellegrini, anche se non è il periodo di massimo afflusso, vengono da ogni parte del mondo, coreani, americani, inglesi, tedeschi, olandesi, oltre che francesi e spagnoli. Un sorriso, una parola di conforto un augurio di buen camino non è mai mancato, lo stesso dicasi per la popolazione locale sempre cordiale ed ospitale.

Il Cammino di Santiago è un percorso nella vita, nello spirito, in noi stessi, qui il tempo si ferma siamo solo noi con i nostri pensieri, la frenesia e i ritmi della vita quotidiana sono lontani, ognuno ha le proprie motivazioni e decide in che modo percorrerlo stabilendo le tappe e superando le difficoltà e la fatica.

Per alcuni può rappresentare solo un ottimo esercizio di trekking lungo scenari meravigliosi, per altri la motivazione a camminare è ben più profonda ed interiore. C'è posto per tutti e tutti possono cogliere la giusta essenza e seguire il vento propizio, nelle strutture di accoglienza mai un lamento o un litigio, sempre energia positiva e condivisa.

Particelle di un grande spirito in movimento. Tutti siamo in cammino, scegliamone uno, quello che vogliamo, ma non fermiamoci.

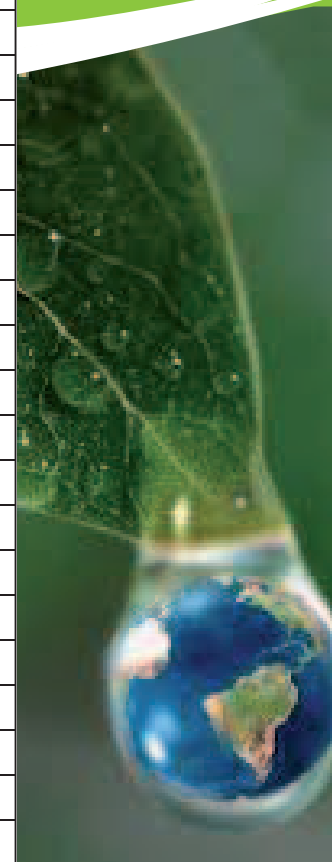
Andrea Pialorsi



DOVE LO BUTTO? OGNI RIFIUTO AL SUO POSTO



Accendini	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Asciugacapelli, aspirapolvere, calcolatrici, computer, condizionatori, ferro da stiro, frigoriferi, telefono ...	RAEE (rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche)	Discarica
Asse da stiro	metallo	Discarica
Borse, scarpe, vestiti, sciarpe	abbigliamento	Contenitori ass. umanitarie, caritas
Bolle d'aria (pluriball)	plastica	Cassonetto giallo
Bombolette spray	Vetro/lattine	Cassonetto verde
Bottiglie di plastica (anche per olio da cucina)	plastica	Cassonetto giallo
Cancelleria (matite, righelli, biro ecc.)	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Carta da forno, carta oleata, vetrata	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Cartoni della pizza (NON UNTI)	carta	Cassonetto bianco
Cassette audio, cd, dvd e relative custodie	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Ceramiche (piatti, tazzine..)	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Chiusura in carta stagnola dello yogurt	Vetro/lattine	Cassonetto verde
Confezioni in plastica per pasta, merendine, uova	plastica	Cassonetto giallo
Contenitori in polistirolo per alimenti	plastica	Cassonetto giallo
Contenitori in tetra pak	carta	Cassonetto bianco
Cotone idrofilo, cottonfoc	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Etichette adesive	Non recuperabile	Cassonetto grigio
fotografie	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Gruce appendiabiti in metallo	metallo	Discarica
Lamette	Non recuperabile	Cassonetto grigio
lampadine	RAEE	Discarica
Lastre mediche, radiografie	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Lattine per alimenti	Vetro/lattine	Cassonetto verde
occhiali	Non recuperabile	Cassonetto grigio
pentole	metallo	Discarica
Piatti in plastica monouso	plastica	Cassonetto giallo
Posate plastica	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Retine frutta e verdura	plastica	Cassonetto giallo
Sacchetti per aspirapolvere usati	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Sacchetti per congelatore	plastica	Cassonetto giallo
sapone	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Spazzolini da denti	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Tappi di metallo	Vetro/lattine	Cassonetto verde
Tubetto del dentifricio	Non recuperabile	Cassonetto grigio
Vaschette in alluminio	Vetro/lattine	Cassonetto verde



Inoltre, ci sono i rifiuti cosiddetti "organici" che andrebbero negli appositi contenitori marroni, in mancanza di quelli possiamo costruirci un compost che diventerà concime per orto e fiori... Tali rifiuti sono ad esempio: filtri del tè, fondi di caffè, avanzi di frutta e verdura, granaglie, fiori secchi, segatura pulita, stuzzicadenti, tappi di sughero e tutti gli avanzi di cucina cotti o crudi.

La discarica posta in località Fucina è aperta nei giorni di lunedì - mercoledì - venerdì dalle 13 alle 17 e il sabato dalle 8,30 alle

12,30 e nel pomeriggio dalle 13 alle 17.

Al di là degli obblighi di legge, ridurre i rifiuti e smaltirli correttamente recuperando materia ed energia, è un DOVERE VERSO IL NOSTRO FUTURO.

7

Facchetti Romina

La Valsabbina
1898

COMITATO DI GEMELLAGGIO “PERTICA BASSA – SAINT ANDRÈ DE CHALENCON”

Tornare a parlare dell'attività del nostro Comitato di Gemellaggio non è mai un problema, sia per le attività che promuove nel corso dell'anno, sia per la partecipazione della popolazione alle nostre iniziative.

Proprio in questi giorni stiamo preparando la seconda edizione della festa italo-francese, sarà una serata dove poterci incontrare con la gente di Pertica, gustare insieme alcuni piatti della cucina francese, ascoltare canzoni francesi, rievocare insomma tra di noi lo spirito che solitamente anima le serate in occasione degli incontri con i nostri amici di Saint André.

Nei prossimi giorni sarà comunicata la data dell'evento.

Nei mesi scorsi il comitato ha organizzato un corso di francese serale, la partecipazione è stata notevole e superiore ad ogni aspettativa. La professionalità dell'insegnante, adeguatamente seguita dagli iscritti, ha portato a realizzare un corso veramente valido; un ulteriore passo avanti nella promozione e diffusione di quanto il comitato sta facendo in Pertica.

Ma non di solo idee si vive! Per organizzare le nostre iniziative ci vogliono quattrini.

Certamente la nostra attività non può pesare sulle casse alquanto esigue dell'amministrazione locale, mesi fa il comitato ha quindi organizzato una serata promozionale al fine di reperire fondi. Si è trattato di una presentazione di prodotti per la salute, la partecipazione della gente è stata notevolissima e questo ci ha permesso di raccogliere fondi per garantire la nostra attività futura. Per tutto questo dobbiamo davvero ringraziare la gente di Pertica.

Cosa ci aspetta?

Con gli amici francesi stiamo preparando una visita nel loro splendido paesino nel prossimo settembre, come sempre chi parteciperà sarà ospitato in tutto e per tutto dalle famiglie di Saint André, dovrà solo pensare alle spese del viaggio. Chi ha già fatto questa esperienza sa bene quanto calore e quanta accoglienza ci sanno riservare gli amici francesi, saranno certamente giornate all'insegna del divertimento e occasione per incontrare persone che ormai conosciamo da tempo.

Chi scrive presiede dalla sua nascita il Comitato di Gemellaggio.

Mi è doveroso, e lo faccio molto volentieri, ringraziare tutti i membri del Comitato per l'attenzione e l'impegno con il quale seguono e realizzano le varie attività. Mi auguro di protrarre nel tempo il mio impegno per il paese di Pertica Bassa, un piccolo borgo sperduto tra le montagne ma allo stesso tempo un luogo insolitamente predisposto a accogliere e realizzare con successo quanto rende più bella la nostra vita.

Per il Comitato di Gemellaggio di Pertica Bassa
Elia Zambelli

Pertica Bassa, giugno 2014.



LA SCUOLA

L'anno scolastico è ormai finito, ed è tempo di bilanci. Sfortunatamente non abbiamo vinto il concorso di cui abbiamo parlato: si è trattato di un errore. Abbiamo però scritto **un nuovo e-book**. S'intitola: **NESSUNO È DIVERSO e tratta della disabilità fisica**.

Abbiamo intervistato la signora Marinella Albertini e siamo andati a visitare la casa demotica di Barghe dove abbiamo incontrato la Signora Sabrina e il Signor Francesco.

Abbiamo fatto ricerche e abbiamo visto i film tra cui: "Il circo della farfalla", "Misure straordinarie" e i corti del prof. Luigi Muzzolini. Questo lavoro è disponibile sul sito www.icsvestone.it nella cartella Ono Degno. Come conclusione dell'anno scolastico abbiamo organizzato al centro polivalente di Forno d'Ono, la mostra **SENZA LIMITE** della Signora Marinella Albertini che ringraziamo molto per la collaborazione.

Siamo molto grati ai genitori che, come sempre, hanno aiutato moltissimo la scuola.

IL SINDACO DELLA CITTA' DEI RAGAZZI
Veronica Dusi

Piccola Fotocronaca della festa di fine scuola primaria di Ono Degno. Sabato 7 giugno. Gli alunni cantano un brano di Pierangelo Bertoli insieme a Marinella Albertini, le maestre, pranzo in compagnia...



EVENTI

ITINERARI ALLA SCOPERTA DEI FIORI DELLE PERTICHE

Domenica 1 giugno si è tenuta la prima uscita **"Alla scoperta dei Fiori delle Pertiche"** organizzata dall'Associazione Culturale Oikos Flora e Ambiente della Valle Sabbia e dalla Commissione Le Pertiche.

Questo itinerario prevedeva la partenza da **Ono Degno** dal quale si risaliva verso **Pian dei Canai, Passo della Fona**, e la risalita verso la **Paghera** passando per la **Selva e Passo Croce**. All'arrivo, ad attendere i "turisti dei fiori", c'era un ricco banchetto a base di salumi e di formaggi.

Quest'uscita, che ha particolarmente soddisfatto i partecipanti (anche se pochi a causa, forse, delle cattive condizioni meteorologiche), è stata molto istruttiva, grazie alla presenza di due esperti botanici che hanno illustrato i diversi fiori che abitano le nostre montagne.

A causa di una stagione

ancora "troppo fredda" alcuni tipi di fiori, come le *Orchidee* e i *Gigli*, non erano ancora sbocciati. Si è potuto però ammirare il *Sigillo di Salomone*, la *Rosa Canina*, il *Lino Alpino* e molti altri fiori la cui etimologia è molto difficile da ricordare viste anche le moltissime varietà di fiori presenti nei nostri prati.

L'uscita verrà riproposta anche nel mese di luglio con un nuovo itinerario. Vi aspettiamo per ammirare e per saperne di più sui fiori della nostra montagna!

Ilaria Bacchetti

8



FINALE LIGURE, LA MIA PRIMA 24H.

Vieni, vedrai che ti diverti, la gara è molto bella. Quando mi sono state rivolte queste parole da un amico, la mia perplessità riguardava esclusivamente il mio scarso allenamento, troppo limitato per poter partecipare alla 24 Ore di Finale Ligure del 31 maggio, non mettevo certo in dubbio la bellezza di questa manifestazione.

Non sbagliavo, ogni dubbio è stato dissipato dopo aver terminato il primo giro, fatica e gambe dure ma spettacolo puro!

Gara storica la 24 H di Finale, essenza della MTB, qui si fa MTB pura senza fronzoli, terreno ideale per le ruote grasse da 26, 27,5 29", adrenalina pura che corre e scenario ambientale unico. 2500 iscritti!

Ma riordiniamo un po' i pensieri, esaltati ancora dalle sensazioni della gara. Abbiamo partecipato come Polisportiva di Pertica Bassa con due team, uno di 8 e l'altro di 4 componenti. La squadra da otto, io Manuel, Christian, Silvano, Mauro, Massimiliano, Claudio, Alessio, quella da quattro atleti: Maurizio, Marco, Aldo e Domenico.

Siamo arrivati in Liguria sabato mattina allestendo il campo un po' decentrati rispetto alla zona assegnata dall'organizzazione, in un prato grazie alla generosità della proprietaria, eravamo un po' lontani dalla partenza ma siamo stati bene ugualmente.

Il percorso della 24 H si sviluppava per circa 11 km, salite e discese si equilibravano, prevaleva il single track che si snodava nel sottobosco con discese tecniche tra radici affioranti e sassi aguzzi, e sul versante aperto con la vista sul mare all'orizzonte, passerelle di legno, asfalto pressoché inesistente, strada bianca sterrata e toboga finale ovvero successione di curve paraboliche in terra, spettacolari e ravvivate dal pubblico incitante. Partenza alle 14 di sabato, purtroppo subito dopo è iniziato a piovere e il percorso diventava molto pericoloso e viscido, le discese saponate, il toboga finale sembrava una pista di bob, dove al posto del ghiaccio c'era del fango, biciclette ed atleti all'arrivo con nuova livrea marrone.

Per fortuna di tutti il tempo è cambiato presto, il caldo sole ligure facendo capolino ha asciugato il tracciato, ora sì, cominciava il divertimento, fondo stabilizzato e compatto, radici e sassi asciugati, polvere annullata e parabolica finale percorribile in totale sicurezza.

Sensazione unica percorrere il tracciato soprattutto nella notte stellata, con il mare placido all'orizzonte, discendere a tutta velocità per uno stretto sentiero tra gli arbusti, con alle spalle un ciclista che ti dice appena puoi, e che poi non senti più perché è rimasto indietro (non sempre).

Splendida esperienza, la gara è spettacolare, esalta questo sport, l'organizzazione spartana con qualche pecca, assegnazione piazzole di sosta non rispettata, la zona cambi un po' caotica all'inizio ma poi si è stabilizzata, poco personale sul tracciato soprattutto nelle ore notturne in punti pericolosi, direzione di marcia non sempre segnalata nel modo opportuno, ma la bellezza e il fascino del percorso hanno fatto dimenticare queste criticità.

La Polisportiva di Pertica Bassa ha offerto un appoggio logistico più che adeguato, pulmino e allestimenti del campo base, integratori ed assistenza. I compagni di avventura simpatici e socievoli, sempre disponibili a dare una mano, hanno dato il massimo in gara, insomma lo spirito giusto. I risultati sono stati lusinghieri, nonostante inconvenienti tecnici e intoppi, **la squadra di 8 si è classificata al 45° posto di categoria mentre il Team da 4 (più competitivo) si è posizionato 12° in classifica**, purtroppo uno dei nostri, Mauro, ha avuto un incidente alla spalla, cadendo nell'ultimo giro, i soccorsi sono stati puntuali ed è potuto tornare a casa con noi. Auguri di pronta guarigione. Chi pratica questo sport si abbevera alla fonte del piacere della vita.

Grazie a tutti.

Alla prossima, buone uscite.

Andrea Pjalorsi

PERTICHE SAPORI, NATURA, CULTURA: IN RETE PER SINERGIE VINCENTI

Alla Festa di Maggio ci saranno anche loro, le Pertiche, con uno spazio dedicato alle ricchezze della montagna valsabbina. Territori, quelli della Pertica Alta e della Pertica Bassa, ben forniti di peculiarità naturalistiche, di storia e di cultura, nonché di prodotti gastronomici di una terra avara forse di risorse, non certo di sapori, che in occasione della kermesse gavadese potranno essere apprezzati ed acquistati a prezzi di favore.

Prodotti della terra dunque, ma anche occasioni culturali di incontro e di crescita, scambi, eventi sportivi che un po' alla volta si stanno facendo strada nel panorama provinciale e nazionale.

Levallicher respirano l'aria della Corna Blacca e che bevono le sue acque, insomma, un poco alla volta stanno uscendo dall'isolamento in cui erano state relegate dall'inesorabile rarefazione demografica e dall'età media della popolazione che veleggia verso i sessanta. Come? Con un progetto condiviso che da qualche tempo sta tessendo una rete capace di fare leva sulle forze che già ci sono per farne nascere di nuove e insieme a quelle aprire ad un turismo che sarà pure di nicchia, ma da queste parti si spera possa essere in grado di fare la differenza.

Ad occuparsene è la Commissione «Le Pertiche», di composizione eterogenea, un gruppo aperto che dopo aver «mappato» il territorio ha cominciato a chiedersi come

agire per valorizzarlo. Non ci sono fondi: qualcuno ci mette le idee, altri i mezzi, altri ancora le braccia.

Una sinergia che sta coinvolgendo tutti quanti, producendo itinerari lungo i quali praticare trekking o mountain bike, valorizzando i prodotti agricoli, l'allevamento, l'artigianato. **Si dice «fare rete», ma qui lo si fa per davvero.** Così il ristoratore ti sa spiegare anche le peculiarità di quel tipo di formaggio, prodotto poco distante, e ti mette sotto il naso anche il depliant della prossima manifestazione sportiva o culturale. Idem il gruppo sportivo, che nel confezionare i pacchi gara predilige il salame e le marmellate frutto dell'impegno di chi gli lavora accanto ogni giorno ed i prodotti dell'artigianato locale, oltre a coinvolgere i ristoratori del posto nell'offerta di prezzi agevolati per rinfreschi e pranzi. Funziona, provare per credere. E c'è anche un sito Internet dedicato: www.lepertiche.com, dove tutte le iniziative, gli eventi e le sinergie trovano collocazione con uno spirito collaborativo.

da GIORNALE DI BRESCIA
GIOVEDÌ 24 APRILE 2014

9



La Valsabbina
1898

ALPINI A PORDENONE



VIAGGIO IN TERRA SANTA DI PIETRO



IL CAMMINO DI SANTIAGO DE COMPOSTELA DI ANDREA



10

PRODUTTORI LOCALI

INCONTRO CON ENNIO

E' finalmente arrivata la primavera, il sole è caldo, le giornate sono più lunghe e nell'aria si sente il forte profumo del fieno appena tagliato. Io ho passato tutto il pomeriggio a trapiantare i miei fiori e sono stanca ma molto soddisfatta; giusto per questo decido di finire la mia giornata andando a parlare con Ennio della sua azienda agricola.

Raduno la mia truppa, che è formata da me e le mie due curiosissime figlie e scendo verso Forno d'Ono per poi risalire verso la stalla di Ennio.

Appena arrivo mi accorgo che sono tutti al lavoro e forse ho sbagliato il momento, ma Ennio è gentilissimo e, mentre le mie figlie fanno amicizia con i vitelli e un gatto per niente patito, mi dedica un po' di tempo.

Cominciamo a fare quattro passi e subito gli chiedo quando ha iniziato a fare questo lavoro, lui mi spiega che fin da bambino aiutava il padre, Sandro, e avendo questa grande passione decide di frequentare la Pastori. Lo studio non è la sua priorità quando, come dice lui, preferisci passare le giornate in stalla e non sui libri è meglio lasciar perdere.

Ennio mi spiega che nel 1979 ha fatto un corso per diventare "Esperto di razza bruna", è molto orgoglioso perché è stato il giudice italiano più giovane di tutti i tempi, non aveva ancora 18 anni e già era iniziata la sua avventura. Dal '79 al '96 è sempre in giro a fare il giudice, sia per gare nazionali (dove è chiamato anche a fare il giudice unico) che in gare internazionali, nel '91 è in Brasile a Salvador de Baya e nel '94 in Francia a Parigi; in tutta la sua carriera ha giudicato più di 70.000 capi!

Adesso non fa più il giudice, un piccolo piacere che ha mantenuto è quello di battere le aste una volta all'anno a Edolo. Fare il giudice gli ha insegnato come allevare

delle vacche perfette per la competizione... parlando delle competizioni mi fa vedere **ILARY, l'ultima campionessa della sua stalla.** Chiedo spiegazioni su come si crea una vacca vincente e vengo a conoscenza che la perfezione richiede anni di incroci perfetti tra animali con il giusto PEDIGREE. Ilary è la discendente di 14 generazioni di accoppiamenti studiati nei dettagli, la prima antenata di queste campionesse è ZARA nel 1974 di origini svizzere.

Nel raccontarmi tutte queste cose mi viene spontaneo domandare: quali sono le caratteristiche che deve avere una vacca per diventare una MISS?

Per diventare un CAMPIONE DA MOSTRA deve avere delle caratteristiche morfologiche perfette: testa leggera, spalle chiuse, garrese affilato, capacità addominale, linea dorsale dritta, groppa lunga e ampia, arti in appiomb, pastoie forti e talloni molto alti... queste caratteristiche valgono il 60% della valutazione. L'altro 40% è dato da: mammelle molto alte, i quarti anteriori estesi in avanti e i quarti posteriori molto larghi e molto alti, i 4 capezzoli corti e al centro dei quarti. Da quello che ho capito io, giudicare MISS ITALIA è molto meno difficile e anche meno impegnativo.

Finito di parlare delle mostre e delle vacche da concorso parliamo delle vacche da latte, quelle nate per produrre dai 30 ai 50 litri di latte al giorno. Mi spiega che dal 2010 cioè da quando ha ristrutturato la stalla e liberato i capi sono molto più in salute, longeve e la produzione è migliorata, inoltre l'alimentazione è molto curata, infatti lui le nutre con il fieno, il trinciato, la farina di mais, la farina di soia, i fiocchi di mais e i fiocchi di soia; la soia viene usata per aumentare la quantità di proteine.

Mi mostra dove tiene il fieno e mi spiega che



produce quasi tutto il fieno che usa e che compra solo il 5%, inoltre produce anche gran parte del mais in diversi campi che ha in giro per la valle.

In questa bellissima stalla, molto pulita e molto tecnologica convivono 33 vacche da latte, 8 manze e 17 vitelli. **Ad aiutare Ennio nel suo lavoro ci sono i suoi due figli: Mauro** che predilige la parte dell'allevamento delle vacche da latte e **Alessandro** che, invece, ha un debole per le mostre e la competizione, e **Sandro, il capostipite di questa impresa agricola di successo.** Parlando con Sandro mi racconta di quando hanno creato il primo consorzio della Valsabbina, ma ritengo che questa storia meriti più spazio di quello che io adesso posso dargli, quindi vi lascio con la certezza che in futuro vi racconterò anche quest'avventura che è entrata a far parte della storia della nostra valle.

Per concludere vi invito a visitare l'azienda agricola di Ennio e a vedere con i vostri occhi cosa può fare la dedizione e l'amore per un lavoro che è diventato anche uno stile di vita!

Cristina Gitti

LA NATURA E' DI CASA

IL GHIRO

Uno dei primi animaletti a darmi il benvenuto alle Pertiche è stato il ghira. La casa era immersa nella vegetazione ed i rami degli alberi arrivavano fin sul tetto. Era lì che i ghiri davano il meglio di se' con le loro evoluzioni: passavano dal tetto agli alberi e poi tornavano sul tetto con una velocità e un'agilità sorprendenti. Si erano fatti il loro corridoio sospeso quindi potevano andare e venire a loro piacimento senza mettere le zampe a terra. Sembrava volassero, accompagnando le loro corse sfrenate con caratteristici e striduli squittii. Ho passato alcune serate estive sulla sdraio con il naso in su a contemplare queste meraviglie

della natura. Una sera, mentre me ne stavo tranquillo a godermi il fresco, ho sentito il classico rumore di "ghira caduto": un paio di esemplari, probabilmente intenti ad azzuffarsi o dediti ad effusioni amorose, sono precipitati sul cemento con un tonfo sordo; sono rimasti un attimo fermi per l'impatto e lo spavento ma una volta ripresi, sono spariti come lampi nell'oscurità.

Di notte li sentivo zampettare sul tetto, erano ovunque, erano loro i veri padroni di casa,

11

fortunatamente più dell'esterno che dell'interno! In effetti quando riescono ad annidarsi dentro casa la loro compagnia non è sempre così piacevole: un amico che ha ristrutturato un fienile abitato dai ghiri, una mattina si è trovato persino il portafogli appoggiato sul comodino completamente rosicchiato! In seguito, potando gli alberi e abitando stabilmente la casa, gli incontri si sono fatti sempre meno frequenti anche se ancora adesso, nelle serate estive, c'è qualche nostalgico esemplare che viene a scorrazzare sul glicine e a rallegrarmi con i suoi versetti. Iperattivi la notte e dormiglioni di giorno, mi è capitato di trovarne uno a riposare sul bucato steso, ci ho messo un bel po' a svegliarlo per fargli capire



di andare a dormire in un posto più tranquillo. Un altro invece, mentre potavo la siepe, se ne stava tranquillo ad osservarmi, dovevo averlo svegliato muovendo i rami dell'albero sul quale stava dormendo; infatti è rimasto lì in posa a farsi ammirare e fotografare, come potete vedere in questa pagina. Più tardi si è spostato un po' più in alto, si è sistemato per bene e si è riaddormentato.

Dopo i primi incontri ravvicinati ho iniziato a documentarmi su queste amabili bestiole e ora cercherò di condividere con voi qualche informazione: glis glis è il suo nome scientifico. **Si tratta di un roditore, raggiunge da adulto una lunghezza di circa trenta centimetri**, compresa la coda che ne misura più di dieci ed un peso che si aggira tra i settantacinque e gli ottanta grammi. **E' presente in Europa e Asia, predilige i boschi di latifoglie ma trova spesso rifugio anche in soffitte e ruderi abbandonati, in Italia è specie protetta.** Ha una pelliccia morbidissima, grigia sul dorso e tendente al bianco sul ventre; la coda, completamente ricoperta

di pelo, viene portata prevalentemente diritta. Dal musetto affusolato fanno capolino vispi occhioni neri, mentre le orecchiette tonde si muovono di continuo alla ricerca di ogni minimo rumore, sempre all'erta nei confronti dei suoi predatori naturali che sono la martora, la faina e gli uccelli rapaci, sia notturni che diurni; caratteristiche sono anche le folte e lunghe vibrisse che, come quelle dei gatti, hanno funzione tattile. Le unghie robuste lo aiutano ad arrampicarsi praticamente ovunque. Costruiscono i nidi utilizzando muschio, foglie secche e frammenti di corteccia; il nido estivo, dove vengono allevati i cuccioli, viene costruito in cavità o biforcazioni poste molto in alto, generalmente nella chioma degli alberi. Per il letargo viene invece costruito un nido invernale più in basso in un tronco cavo, tra le rocce e qualche volta sottoterra. Generalmente si riproduce una volta l'anno dando alla luce dai due agli otto piccoli dopo un mese di gestazione; impiega quasi un anno per diventare adulto e vivrà in media sei o sette anni. Si nutre di castagne, nocciole,



ghiande, bacche, frutti di bosco, semi, funghi, germogli e insetti. Per non smentire la sua fama di dormiglione cronico, il nostro amico non si fa mancare ogni anno circa sei mesi di letargo, prima dei quali si nutre abbondantemente di cibi calorici, necessari ad accumulare le riserve indispensabili per rimanere inattivo così a lungo.

Auguro a tutti di trascorrere una splendida estate a contatto con la natura e rinnovo l'appuntamento con un'altra creatura della nostra terra alla prossima uscita del giornalino.

Guido Candrina

LETTURE E LEGGENDE

SAN BARTOLOMEO AVENONE

San Bartolomeo, patrono di Avenone, si festeggia il 24 Agosto, morì martire scorticato vivo.

Ad Avenone c'era una bella ragazza di nome Martina, molto corteggiata dai ragazzi del paese; uno di questi, mentre si trovava in chiesa a pregare ai piedi dell'altare, chiese alla Madonna e a Gesù Bambino se fosse degno di sposare la ragazza tanto amata.

In chiesa, dietro l'altare, si trovava il sacrestano che sentendo l'umile preghiera decise di prendersi gioco del ragazzo e con una voce sottile di bambino, fingendosi Gesù rispose: "no, non la meriti".

"Stà zitto, fai parlare la tua mamma" Disse seccato il giovanotto e ripeté la preghiera alla Madonna, ma il sacrestano imitando la voce di donna, confermò quanto detto prima e che quindi non era degno di sposare la bella Martina.

Non ancora soddisfatto, il ragazzo decise allora di rivolgersi al Santo Patrono e quindi rinnovò la sua richiesta.

Il sacrestano con voce seria e autorevole ancora una volta rispose: "No! Non la meriti!" Il povero pretendente, arrabbiato disse a San Bartolomeo " hanno fatto bene a scorticarti!!" e deluso e amareggiato, uscì di chiesa.

INDOVINELLO:

**El Fransèc l'ira el po vècc,
el Gioan el gh'àia po tanc' àgn,
el Bandéra el ghira.**

CHI E' IL PIU' VECCHIO?

Annarosa Pellizari

50 MINUTI 2 VOLTE ALLA SETTIMANA

«Non considero il cibo un semplice mezzo per apportare calorie all'organismo ma lo strumento capace di influenzare la qualità e la durata della nostra vita. Immaginate di dover fare il classico riordino dell'armadio per via di un cambio di stagione repentino. Ecco, ho scelto di fare la stessa cosa con il mio corpo, ho deciso cioè di trasformarlo in un laboratorio per poter sperimentare in prima persona la fatica ma soprattutto la gioia di potersi muovere e di vivere la "trasformazione" del mio fisico grazie al giusto movimento e alla buona alimentazione.»

Sono le parole con cui **Marco Bianchi** introduce il rivoluzionario **metodo** che mantiene la promessa **di farci ritrovare la forma allenandoci cinquanta minuti due volte alla settimana**. È un tempo minimo, che tutti noi possiamo ricavarne nell'arco di una giornata per fare un po' di esercizio e che in sole dieci settimane ci permetterà di sorridere di nuovo davanti allo specchio. L'attività fisica oltre a bruciare i grassi rilascia endorfine e fa tornare il buonumore. L'esercizio, però, da solo non basta, se non si accompagna a un'alimentazione corretta. Perché ricorrere agli integratori quando possiamo attingere direttamente dalla



natura? Al banco della verdura e della frutta c'è tutto quello che serve.

Sono moltissime le ricette che troviamo nel libro, dai dolci golosi ma con pochissimo zucchero - fenomenali i cupcake alla carota e le cioccolate con salsa di cioccolato fondente e peperoncino - agli spuntini spezza-fame - ottima la crema da spalmare di cannellini e formaggio fresco - e ai piatti principali preparati con l'uso sapiente della curcuma e di altre spezie, per ridurre il sale senza perdere un grammo di gusto.

In 50 minuti 2 volte alla settimana sono presenti anche interviste a tanti campioni dello sport - dal nuoto al rugby, alla corsa - che non sempre sono campioni nell'alimentazione: anche loro, come noi, grazie ai suggerimenti di Marco potranno scoprire che per nutrire i muscoli non è necessario esagerare con le proteine, soprattutto di origine animale, bastano l'allenamento e un'alimentazione ben equilibrata.

Marco Bianchi, divulgatore scientifico della Fondazione Umberto Veronesi, promuove i fattori protettivi della dieta e le regole della buona alimentazione attraverso consigli gastronomici che aiutano a restare in salute e a prevenire le patologie più comuni.

Marco Bianchi
50 minuti 2 volte alla settimana
168 pagine € 14,90

Fonte web: margherita.net

I DOLORI DEL GIOVANE WERTHER

I dolori del giovane Werther è un romanzo epistolare di Johann Wolfgang Goethe pubblicato nel 1774. Il Werther (come viene ancheriduttivamente chiamato) appartiene all'età giovanile di Goethe ed è considerato opera simbolo del movimento dello Sturm und Drang, anticipando molti temi che saranno propri del romanticismo tedesco. Il romanzo è composto da una serie di lettere che il protagonista invia al suo amico Guglielmo nel corso di 20 mesi (dal maggio 1771 fino alla fine di dicembre dell'anno successivo).

I dolori del giovane Werther è un romanzo epistolare che narra la storia di un amore

moderno vissuto nello spirito della tragedia antica. Un amore infelice tra Werther e Carlotta, già fidanzata fedele di Alberto.

Un intreccio di sentimenti governati dalla fatalità di un destino che fin dall'inizio allude ad una conclusione tragica. La volontà dei due amanti, che esprimono i due volti dell'erosamicizia e passione, non trova campo fertile per realizzare un progetto di felicità piena. Gran parte del romanzo ricostruisce, attraverso le lettere di Werther al suo amico Guglielmo, una vicenda autobiografica.

Alcune frasi del libro

- Ah questo vuoto! Questo tremendo vuoto che sento qui nel petto!... Spesso penso, se potessi stringerla, una sola volta stringerla al cuore, questo vuoto verrebbe colmato.
- Non riesco a fare un passo senza che nascesse un ricordo.

- Talvolta non posso concepire che un altro possa, osi amarla, mentre io l'amo così unicamente, profondamente, intensamente, e non conosco, non so, non ho che lei al mondo!
- L'uomo è così effimero che anche lì dove più sicura è la sua esistenza, dove egli imprime l'unica vera traccia della sua presenza e cioè nel ricordo, nell'anima dei suoi amici, anche lì deve annientarsi e sparire, sparire così presto...

da PensieriParole <<http://www.pensieriparole.it/aforsmi/amore/frase-110847?f=w:29>>
<http://www.qlibri.it/>

wikipedia



SPAZIO AL GUSTO

TORTA DI CAROTE PARTICOLARE

Questo inverno mio marito ha partecipato a un corso di cucina e mi ha parlato di questa ricetta molto interessante, **ideale per celiaci (non contiene farina), per intolleranti al lattosio (non contiene latte e i suoi derivati) ed è perfetta anche per i diabetici e per le persone a dieta.**

Questi sono gli ingredienti per 12 persone:

300 gr di carote

300 gr di mandorle bianche spellate

300 gr di zucchero

4 succhi d'arancia

1 bustina di vanillina

5 gr cannella in polvere

50 gr tuorli d'uovo

140 gr albumi montati a neve

Si tritano le carote e le mandorle, si mescolano tutti gli ingredienti, per ultimi gli albumi montati a neve, mescolando dolcemente.

Si mette tutto in una tortiera antiaderente a 175° per 35 minuti.

A cottura ultimata si guarnisce con delle fragole fresche.

Ogni porzione contiene 298 kcal

Cristina Gitti



UNA TERRA, UN VINO: BORGOGNA, PINOT NOIR

Un breve excursus nella regione di Borgogna patria di un vitigno particolare, esigente e molto delicato il Pinot Nero. Da più di duemila anni, ai tempi dei romani qui lo si coltiva, i depositari di questa grande tradizione vitivinicola furono i monaci, grazie alla loro perseverante azione tramandarono e ne mantennero le peculiarità.

Dopo la rivoluzione francese, i beni appartenuti al clero furono parcellizzati in tanti piccoli lotti, poi assegnati a diversi proprietari. A differenza di Bordeaux la classificazione dei vini, nel secolo scorso, fu attribuita in relazione alle qualità dei vini e non al nome delle aziende. Ogni singolo produttore fa il proprio vino, rendendolo unico e inimitabile, la creatività personale caratterizza ogni singola produzione che quindi non risulta standardizzata ma esclusiva.

L'ordine decrescente è **Gran Cru, Premier Cru, e Village.**

Questa classificazione può dare origine a dubbi e perplessità in quanto premia il vigneto, che come detto può essere di proprietà di numerosi vignaioli, ognuno portatore di innovazioni, metodologie di produzione e modalità di lavoro più o meno ortodosse. In sintesi due vini provenienti dallo stesso vigneto fregiato come Gran Cru, potrebbero avere caratteristiche opposte in termini di qualità in bottiglia perché prodotti da due vigneron diversi.

Le uve coltivate in Borgogna sono essenzialmente due, Pinot Noir e Chardonnay

vinificate in purezza, il primo solo in questa zona sa esprimersi a livelli eccelsi dove vite e terroir hanno raggiunto una integrazione ideale ottenuta nei secoli, mentre lo Chardonnay, essendo un vitigno presente, con successo, in tutto il mondo, non ha trovato particolari problemi di adattamento. Nella cantine della Borgogna, va ricordato, che sono partiti i primi procedimenti di fermentazione malolattica in legno, per poi diffondersi ovunque.

Il Pinot Noir è un vitigno particolarissimo, il vino che se ne ricava può emozionare o deludere. Leggero, poco colorato, con una buona acidità e alcolicità, ma con tannini non sempre evidenti.

La complessità dei profumi è la vera forza di questo vino, risulterebbe addirittura banale se venisse a mancare questo connotato, in degustazione al palato risulta scarico di aromaticità creando quasi scorcio e incredulità avendo ancora nelle narici la molteplicità degli aromi all'esame olfattivo.

La nota di degustazione:

Corton, Domanine du Chateau de Mersault, Gran Cru, 2009, prodotto nella Cote de Beaune, Pinot Noir 100%, unico Gran Cru di rossi della regione.

Colore scarico, con unghia aranciata, al naso esplosione di profumi in una lunga persistenza, i terziari spiccano, poi cuoio, nota animale, muffa, pepe nero, liquirizia, frutta rossa. Al palato perde molto dello spettro olfattivo, persistenza breve, tannino presente ma non prevaricante, comunque dolce e rotondo. Un vino equilibrato, armonico, di corpo sicuramente pronto. Da bere ora o entro tre/quattro anni, il Pinot Noir non è longevo.

Abbinamenti indicati sicuramente cacciagione selvatica in umido con polenta, formaggi stagionati e sapidati, risotti elaborati.

Andrea Pialorsi

13

LE PATATE: COME UTILIZZARLE FUORI DALLA CUCINA

La patata è un tubero commestibile utilizzato soprattutto a scopo alimentare. Ha un alto contenuto di carboidrati ed è fonte di importanti vitamine, minerali e fibre. Quelle novelle, ossia quelle nuove appena raccolte, contengono meno sostanze tossiche e sono molto nutrienti ma spesso vengono escluse dalle diete perché contengono un'alta quantità di glucidi.

In cucina le patate possono essere fritte o cucinate in umido per assorbire il sale. Infatti, nel se cucinando ci accorgiamo di aver messo più sale del necessario nell'acqua della pasta di cottura, basta aggiungere una patata e questa assorbirà il sale in eccesso. Strano ma vero, ma le patate non sono conosciute solo come cibo da abbinare in un primo e secondo, ma possono essere utilizzate per la nostra bellezza e per la cura della nostra casa.

Pulizia di attrezzi arrugginiti con le patate

Una curiosità sulle patate che molti di voi non conoscono è questa: basta strofinare gli utensili con le patate crude per far scom-

parire la ruggine. Lo stesso meccanismo può essere messo in atto per pulire l'argenteria ossidata. Ecco come far brillare di nuovo il vostro servizio di posate: basta far bollire le patate in acqua non salata e mettere in ammollo almeno per un'ora l'argenteria e dopo averla asciugata sembrerà come nuova.

Mantenimento dei fiori con le patate

Vi hanno regalato dei fiori e vi dispiace che muoiano troppo velocemente? Per gli appassionati di rose e margherite ecco un utilizzo delle patate molto utile ed interessante. Per evitare che un fiore appassisca subito, infatti, sarà sufficiente forare con un punteruolo una patata e inserirci lo stelo. Il fiore si nutrirà e non appassirà anzitempo.

Utilizzare le patate per la salute e la bellezza

Per ottenere una maschera emolliente per il viso lessiamo una patata, lasciamola prima intiepidire, poi peliamola e schiacciamola con una forchetta in modo da ottenere una purea. A questo punto aggiungiamo un cucchiaino di succo di limone e mesco-



liamo il tutto. Per ottenere una pelle morbida basta applicare il composto ottenuto sul viso e tenerlo per 10 minuti circa. L'acqua di cottura delle patate, inoltre, si può usare come detergente naturale per il viso con un sorprendente effetto anti-età. Le patate venivano usate dalle nostre nonne anche per le impurità del viso e le occhiaie, ad esempio, per eliminare le imperfezioni. Le strofinavano con una fettina di patata cruda e lasciavano agire per circa dieci minuti. Infine, della patata, avendo un grande contenuto di potassio e amido, il succo è un ottimo defaticante per borse e occhiaie.

LA MELANZANA STIMOLA IL FEGATO

Il suo nome deriva da mela insana, (tanto che si riteneva addirittura che potesse provocare la pazzia):

il frutto, infatti, contiene la solanina, che tende a scomparire con la maturazione e scompare completamente con la cottura.

Originaria delle zone calde della Cina e India, venne introdotto dagli arabi in Occidente a partire dal 1440.

Classificata come ortaggio da frutto, la parte commestibile della melanzana è una bacca carnosa, rotonda, globosa o allungata di diversa grandezza, con buccia nero-violacea lucida.

La raccolta si effettua da Giugno e poi si protrae per tutta estate.

Proprietà:

- E' ricca di acqua, di potassio, Vitamina A e C, fosforo, calcio, tannino e contiene pochi zuccheri.
- Possiede proprietà depurative e blandamente lassative
- Regolarizza e stimola l'attività del fegato aumentando la produzione e l'eliminazione della bile
- Abbassa il colesterolo nel sangue
- Ha poche calorie (29 calorie per 100g), ma in compenso è appetitosa e saziante
- Basso contenuto di grassi, proteine e glucidi, quantità ridotte di Sali minerali.

- Sembra che la buccia contenga sostanze che hanno effetti benefici sul fegato, sul pancreas e intestino

Indicazioni terapeutiche:

- disturbi epatici
- ritenzione idrica
- anemia
- affaticamento di pancreas, fegato e reni
- eccitazione nervosa del cuore (eretismo cardiaco)

Le melanzane in cucina:

- Ideali alla piastra, poi condite con erbe aromatiche e qualche goccia di limone.
- Ottime per la preparazione della parmigiana leggera, non frita ma la forno.
- Possono essere congelate a fette, dopo essere state sbollentate, oppure conservate sott'olio sempre sbollentando le fette di melanzane in acqua e aceto, mettendole ad asciugare per poi riporle in vasi con spicchi d'aglio, pepe, origano e olio.
- Quando avanzano delle fette di melanzane alla griglia, disporle in un barattolo con olio, basilico e alcune gocce di aceto.

Precauzioni:

Assumere solo l'ortaggio maturo (la polpa non deve presentare alcuna traccia di verde); la previa scolatura del liquido della polpa in presenza di sale, non solo contribuisce all'eliminazione della tossica solanina contenuta nella polpa cruda ma, concorre ad equilibrare il rapporto sodio/potassio di questo ortaggio.

Curarsi con Frutta e Ortaggi Giunti Editore
Le Erbe delle Nonne Edizioni Key Book

www.alimentazione-benessere.it
<http://www.alimentazione-benessere.it/categorie/alimento-di-oggi/537-la-melanzana-stimola-il-fegato.html>



EVENTI 2014

GIUGNO

Domenica 8 giugno **GIRO DEL MONTE ZOVO** - 10° ed.

Domenica 22 giugno **SUNSET BIKE** - 8° ed.

AGOSTO

1-2-3 agosto **FESTA DELL'ALLEGRIA** - Ono Degno

Domenica 3 agosto **GARA DI MARCIA** - 10° ed.

8-9-10 agosto **TORNEO DI PALLAVOLO** - 5° ed. Levrance

Lunedì 11 agosto **CAMMINIAMO INSIEME**

15-16-17 agosto **SIMPOSIO DI SCULTURA** a Forno d'Ono

Sabato 31 agosto **CRONOSCALATA DELLE** - 5° ed. Forno d'Ono

LUGLIO

Luglio **TORNEO DI CALCIO AD AVENONE**

Domenica 6 luglio **MEZZA MARATONA DI CORSA
IN MONTAGNA TRE CAMPANILI HALF MARATHON** - 9° ed.

SETTEMBRE


Sabato 6 settembre **DÉJÀ VU**

Domenica 7 settembre **GARA DI TRIAL TROFEO CITTÀ
DI PERTICA BASSA MASTER BETA** - 6° ed.

Domenica 7 settembre **RITROVIAMOCI AD ONO DEGNO**
festa degli anziani

19-20-21 settembre **VIAGGIO DAI GEMELLI FRANCESI
DI SAINT ANDRÉ DE CHALENCON**

E MOLTI ALTRI EVENTI!



**PROGRAMMA
Socio & Cliente**

Insieme tutto ha più valore

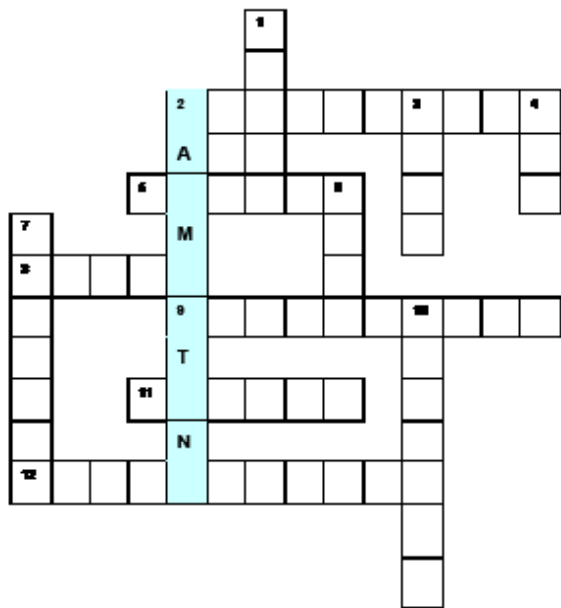
Il conto esclusivo dedicato alle persone
che desiderano essere molto più che Clienti

La Valsabbina
1916
BANCA VALSABBINA

Sede Legale: VENTINE (PS) - via Malina 4 - info@bancavalsabbina.it
Direzione Generale: BRENDA - via XXV Aprile 8 - info@bancavalsabbina.it - Tel. 0381 472111 - Tel. 0381 4721410

per **Pertigiocare**

Completa il cruciverba per scoprire la parola nascosta:



Definizioni:

- 1)animale che dà la sveglia;
- 2)piccolo anfibio con corpo giallo e nero a macchie che abita i nostri monti;
- 3)carino o gentile in inglese;
- 4)strumento di acciaio a forma di uncino utilizzato per la pesca;
- 5)strumento di ferro che gettato a mare da bordo mantiene la nave ormeggiata;
- 6)è composto da 365 giorni;
- 7)minerale dalla struttura cristallina ora bandito siccome dannoso per l'apparato respiratorio;
- 8)animale che produce latte;
- 9)locale pubblico dove è possibile consumare i pasti;
- 10) esistono la falloide,muscaria e cesarea;
- 11)non lontani;
- 12) Processo di rarefazione e indebolimento dell'osso, tipico delle persone anziane.

Inserisci i numeri nel sudoku in modo che in ogni riquadro, in ogni riga ed in ogni colonna non compaia lo stesso numero:

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

humor:



SOLUZIONI GIOCHI PRECEDENTI

1	B	C	U	R	O		R	U	O	T	A
10	E	R	E		A	S	A	M	O	A	H
12	R	E		E	S	A	G	O	N	O	
14	I	D	I		I	N	G		S	R	L
19	E	O	L	O		Z	I	O		M	I
T			A	L	T	E	R	A	T	I	
27	A	D	R	I	A	N	A	U	N	O	
	A	I	O		O	R	A	M	A	I	
34	A	L	T		G	N	E	R	E	R	
36	F	I	A	M	M	E		G	O	L	A

8	7	6	4	9	5	3	1
9	5	1	8	2	6	7	
4	6	3	5	7	1	9	
6	1	7	2	5	3	4	
3	8	9	1	4	2	5	
5	4	3	6	8	7	9	
1	9	2	5	3	7	4	6
7	3	4	6	8	1	2	
2	4	6	1	8	7	9	3

Matteo e Michele Bacchetti

LA REDAZIONE VI INVITA

La redazione vi invita a far parte della squadra. Potete scegliere la forma che preferite: partecipare agli incontri, scrivere e inviare articoli e foto o suggerire semplicemente nuove argomentazioni!

Ci conoscete ed è facile contattare uno di noi: Annarosa Pelizzari, Ilaria Bacchetti, Andrea Pialorsi, Saadia Albi, Guido Candrina, Michele e Matteo Bacchetti, Cristina Gitti, Teresa Venturi, Romina Facchetti e Bacchetti Lorena!

L'invito è aperto a tutti!

Il giornalino è offerto da:



Stampa by:



Graphic Designer:
Bacchetti Ilaria

COMUNE DI PERTICA BASSA

NUMERI UTILI E ORARI APERTURA UFFICI

NUMERI UTILI

Telefono comune 0365/821131

Fax comune 0365/821195

Telefono sindaco 328/2913171

E-Mail Comune

info@comune.perticabassa.bs.it

E-Mail Sindaco

info@perticabassa.com

Sito Web

www.perticabassa.com

ORARI APERTURA UFFICI COMUNALI

Lunedì 9:30/11:00

Martedì 9:00/12:30

Mercoledì 9:30/11:00

Giovedì 9:00/12:30

Venerdì 9:00/12:30

Sabato 9:00/12:00

Domenica chiuso

RICEVIMENTI

SINDACO E GIUNTA

Riceve il lunedì dalle ore 17:00 su appuntamento telefonando al numero 0365-821131

TECNICO COMUNALE

Riceve il lunedì dalle ore 16:30 alle 17:30

ASSISTENTE SOCIALE

Presso il Comune di Pertica Bassa
1° e 3° giovedì del mese alle ore 9:00