

INSIEME a/Chamois Ensemblo a Tzamoùe

Newsletter n° 11 Novembre 2025

Novembre è un mese di transizione, di silenzio che regala paesaggi malinconici e splendidi, dove l'oro dei larici in vesta autunnale si confronta con la prima neve. A Chamois, si prepara l'imminente stagione invernale, che inizierà il 29 novembre con l'apertura del comprensorio sciistico.

In attesa dello sci, godiamoci il meraviglioso silenzio dei boschi e sentieri di Chamois, propizio a camminate riflessive.



Verso Suis - Foto @Luca Bartezzaghi

Gli appuntamenti di novembre

CHAMOIS

- **1 novembre: Castagne e vin brûlé.** Dalle ore 14.30, accanto alla chiesa parrocchiale in occasione di Ognissanti.
- **29-30 novembre: primo week-end della stagione sciistica.** Il comprensorio di Chamois apre il week-end del 29-30 novembre, dal 6 al 8 dicembre per il ponte dell'Immacolata, e poi rimarrà aperto tutti i giorni dal 20 dicembre al 6 aprile.

AOSTA

- **9 novembre: 25° edizione del mercatino dell'antiquariato e dell'usato di Saint-Martin.** Dalle 9.00 alle 17.00, Quartiere Saint-Martin de Corléans e Piazza Salvadori.

FORTE DI BARD

- **15 novembre: Convegno Meteolab XVI e Climalab VII "Ghiacciai tra ricerca e diritto: Nuove regole per un nuovo futuro".** Appuntamento che riunisce scienziati, ricercatori e il grande pubblico sullo stato di salute dei ghiacciai, sulle politiche di gestione delle aree glaciali e sulla necessaria evoluzione del diritto ambientale. Partecipazione gratuita previa prenotazione. Programma completo e iscrizione al link https://www.fortedibard.it/eventi/meteolab-e-climalab-ghiacciai-tra-ricerca-e-diritto/?event_date=2025-11-15
- **22-23 novembre: Vins Extrêmes, Salone internazionale della "viticoltura eroica"** - praticata in contesti estremi dove vengono coltivati vitigni autoctoni - con la partecipazione di produttori provenienti da tutte le regioni europee dell'arco alpino. Ingresso con accesso a tutte le degustazioni di vini: 25€ (1 giorno) e 40€ (2 giorni). Più info e biglietteria al link <https://www.vins-extremes.it/>

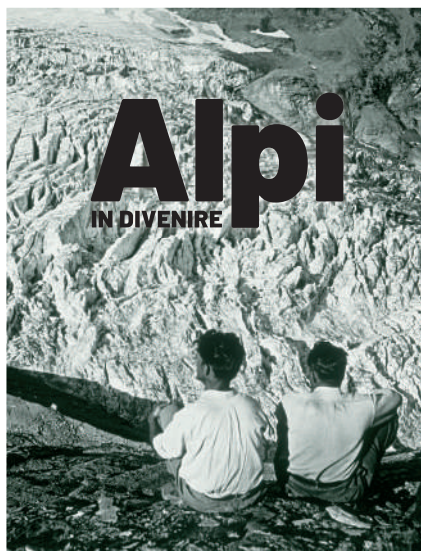
VALTOURNENCHE

- **29 novembre:** apertura della stagione sciistica. Tutti i giorni fino al 26 aprile. Il comprensorio di Cervinia è aperto dal 26 ottobre.

CHATILLON

- **30 novembre: Petit marché du Bourg,** mercatino di Natale e di artigianato con circa 100 espositori. Via Chanoux e via Tollen dalle 10.00 alle 18.00.

SAVE THE DATE: 29 dicembre, evento di fine anno



Vi aspettiamo il 29 dicembre alle 17.00 a MAISON CLY per la presentazione del progetto di ricerca e del libro **“Alpi in divenire”** organizzata con l'associazione **Forte di Bard**, in presenza della sua presidente, Ornella Badery, e degli autori Michele Freppaz, Professore ordinario di nivologia all'Università di Torino, e Enrico Peyrot, fotografo. La presentazione sarà seguita da un aperitivo per brindare alla fine dell'anno.

Lo Pan Ner 2025: Evviva Chamois!

SABATO 26 OTTOBRE 2024
La Vallée Morniale

Regione 11

NELLA SEZIONE B (ALMENO IL 70% DI SEGALE E LIBERA SCELTA DEL LIEVITO) VINCE MACHABY DI ARNAD

Lo Pan Ner, il forno di Corgnolaz a Chamois è il «top»

ADST (199) Si è conclusa domenica scorsa, 19 ottobre, la decima edizione della Fête transfrontalière Lo Pan Ner - i Pains delle Alpi organizzata dal Bret-Bureau, regional pour l'éthnologie et la linguistique dell'Associazione Bret e Attività culturali, a cui hanno aderito 65 forni dei villaggi della nostra regione coinvolgendo circa 600 volontari che con tanta passione ed entusiasmo ogni anno trasmettono il loro savoir-faire e valorizzano questa antica tradizione, prezioso aspetto del nostro patrimonio culturale immateriale. La manifestazione ha coinvolto anche alcune comunità delle regioni del Piemonte, della Lombardia e di alcuni cantoni svizzeri.

Sabato 18 i partecipanti hanno potuto visitare i forni aderenti e gustare il pane nero appena cotto, mentre ad Arnod, Comune ospitante gli eventi conclusivi, si sono anche svolte le visite guidate organizzate dal Gruppo FAI Pontevia Culture e FAI Giovani all'affascinante Santuario della Madonna delle Nevi di Machaby, aperto per l'occasione.

Domenica 19 in località La Queyze di Arnad erano in programma diverse attività alla scoperta delle tradizioni e degli antichi mestieri a cura del gruppo etnografico «Lo Travail d'un coin» e delle bellezze del luogo con le visite guidate al borgo a cura della guida turistica Francine Baccella e il mercato enogastronomico con punto ristoro a cura dell'associazione «Lo Dolci» che ha servito oltre 200 pasticcini. Il pomeriggio è stato animato dal divertente show cooking con Tommaso Foglia, giudice della trasmissione televisiva Bake-off Italia Dolci in forno il giovane chef parmigiano ha preparato un dolce a base di



Da sinistra Laura Trevisan e Caterina Pizzato del Bret, i membri della giuria Caterina Ottino, Silvio Chappoz e Mauro Chianelli, David Orsiller di Rhinnes-Saint-Georges, il sindaco di Arnad Alexandre Bortolin, Silvano Lasso di Arnad, Denis Piequand di La Salle, Simone Cacchetto di Chamois, Pietro Vio di Gressoney-La-Trinité, Erika Rey di Courmayeur, gli assessori regionali Jean-Pierre Gaidardier e Luigi Bartolotti, Denis Vissan della Struttura regionale Attività espositive e Promozione Identità culturale, Marco Bacci di Saint-Christophe e Sophie Massipinas di Valtournenche (foto Tommaso Pissolati)



Lo staff del forno di Machaby con da sinistra Monica Nicod, Elsa Nicod, Silvano Lasso, Carmelo Calvi, Flavia Massara, Gian Joly e Erika Joly, assessori regionali Rhinnes-Saint-Georges e Diana Chis. A destra Simone Cacchetto di Chamois, fondatore dell'associazione Le Four des Amis - per lui ben 2 premi - e la show cooking di Tommaso Foglia, giudice della trasmissione televisiva Bake-off Italia



La manifestazione si è con-

Corgnolaz di Chamois, 2° Cédric di Valtournenche e 3° Serey di Saint-Christophe. Miglior pane nero «sezione B» con almeno il 70 per cento di segale e libera scelta del lievito: 1° il forno di Machaby ad Arnad, 2° Eglise di Gressoney-La-Trinité e 3° La Saxe di Courmayeur.

Il «Miglior pane nero creativo»: 1° Corgnolaz di Chamois, 2° Vieux a Rhinnes-Saint-Georges e 3° Le Moirasse di La Salle.

Simone Cacchetto di Chamois, fondatore dell'associazione Le Four des Amis, ha portato a casa ben 2 primi premi, quest'anno realizzati dall'artista della ceramica Silvia Fione di Anas.

È stato un piacere per l'amministrazione comunale e per la comunità ospitare la festa conclusiva della manifestazione - afferma il sindaco di Arnad Alexandre Bortolin - che ha ricambiato un successo da in termini di presenza che di qualità delle iniziative volte a valorizzare le nostre eccellenze storico-culturali e enogastronomiche, con un buon ritorno anche a livello turistico.

Per il terzo anno consecutivo, Chamois sale sul podio dei vincitori del concorso del Pan Ner, aggiudicandosi *due* primi premi: 1° premio per il miglior pane nero nella categoria A (almeno 30% di segale) e 1° premio nella categoria del miglior pane creativo - uno sfizioso panettone di segale con zafferano (coltivato a Chamois!), pinoli e *marrons glacés*. Congratulazioni a Simone Cecchetto! Dei primi premi che sono un grande motivo di orgoglio per Chamois.

Le corvées, un lavoro per il bene comune



Conсорziati di Chamois al lavoro nei ru Breuseille e ru Novalles il 4 e 5 ottobre

Il 4 e 5 ottobre scorsi si è svolta la *corvée* autunnale del Consorzio di Miglioramento Fondiario di Chamois. Più di quindici consorziati si sono adoperati per la sistemazione del ru Novalles, il canale irriguo che corre lungo la strada panoramica da Foressus al lago di Lod e per la pulizia del ru Breuseille, che da Crépin arriva a Corgnolaz nei pressi di Chez Pierina. Come si può vedere dalle immagini, è stato un lavoro impegnativo ma ricco di soddisfazione: un esempio concreto di collaborazione per il bene comune. Complimenti ai volontari!

Cos'è il Consorzio di Miglioramento Fondiario?

Molti forse non sanno di far parte di un consorzio di miglioramento fondiario, ma in Valle d'Aosta essi rappresentano una componente fondamentale della gestione del territorio. I Consorzi di Miglioramento Fondiario (CMF) sono enti riconosciuti dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta, che si occupano della tutela, manutenzione e valorizzazione delle infrastrutture rurali – come canali irrigui e strade poderali – nonché della gestione sostenibile delle risorse naturali, come acqua e boschi. **Ne fanno parte tutti i proprietari di terreni o fabbricati situati nel comprensorio consortile**, i quali partecipano alle decisioni e alle attività attraverso l'assemblea e gli organi direttivi.

A Chamois, l'assemblea dello scorso giugno ha eletto Antonio Durando come presidente, affiancato da Mario Lovaglio (vicepresidente), Domenica Di Benedetto (segretaria) e Gabriella Lettry (consigliere). Fa parte del Consiglio anche un rappresentante dell'amministrazione comunale, nominato dal sindaco.



Antonio Durando, presidente del CMF di Chamois

La base normativa dei contributi consortili

L'attività dei consorzi trova fondamento in precise norme nazionali e regionali.

L'articolo 3 della legge 12 febbraio 1942, n. 183 stabilisce che i consorzi di miglioramento fondiario possono imporre contributi obbligatori ai proprietari dei terreni beneficiari per l'esecuzione, la manutenzione e la gestione delle opere consortili. Tali crediti godono di privilegio sugli immobili che traggono vantaggio dalle opere, collocandosi subito dopo quelli dello Stato per i tributi diretti. In sintonia con questa normativa statale, la legge regionale 8 gennaio 2001, n. 3 della Valle d'Aosta ribadisce che:

1. concorrono alle spese tutti i proprietari dei beni situati entro il perimetro del comprensorio che traggono beneficio dall'attività consortile;
2. la ripartizione della spesa può avvenire in base alla superficie o ad altri parametri fisici degli immobili.

A queste disposizioni si è aggiunta la deliberazione della Giunta regionale n. 815 del 24 luglio 2023, che ha introdotto nuovi aiuti economici per sostenere i consorzi e le consorterie nella gestione amministrativa e nella manutenzione delle infrastrutture rurali, rafforzando il ruolo di queste realtà nella salvaguardia del territorio montano valdostano.

Le corvées: radici storiche e valore comunitario

Il termine *corvée* deriva dal francese medievale e indicava, nel sistema feudale, il lavoro gratuito dovuto dai contadini al signore per la manutenzione delle sue terre. Con il tempo, e in particolare in Valle d'Aosta, questa pratica ha assunto una valenza civica e comunitaria, trasformandosi da obbligo feudale in gesto di partecipazione collettiva. Tradizionalmente, la *corvée* veniva

annunciata pubblicamente – un tempo dalle “grida” dopo la messa domenicale – e riuniva tutti gli utenti di un determinato canale (*ru*) per la manutenzione:

- gli uomini si occupavano dei lavori più pesanti, come la rimozione di massi o alberi caduti;
- le donne pulivano i canali da foglie e detriti con falci e rastrelli.

Anche se l’obbligo feudale è stato abolito con la fine dell’*Ancien Régime*, in Valle d’Aosta la tradizione delle *corvées* non è mai scomparsa. Anzi, ha continuato a essere un momento di coesione sociale e di cura condivisa del territorio.

Le *corvées* di oggi

Oggi, il termine *corvée* in Valle d’Aosta mantiene lo stesso spirito: indica le giornate di lavoro volontario in cui la comunità si riunisce per prendersi cura di sentieri, canali, strade o altre opere comuni.

Il Consorzio di Miglioramento Fondiario di Chamois ha ripreso questa tradizione, deliberando nella seduta del 1° settembre l’effettuazione della *corvée* autunnale e coinvolgendo tutti i consorziati. La prossima *corvée* è prevista in primavera, mentre proseguono i lavori di manutenzione del canale di Cleyvabella, finanziati dalla Regione Valle d’Aosta e realizzati direttamente dalla stessa.

Le *corvées* non sono solo una tradizione antica, ma rappresentano ancora oggi un **modello di partecipazione attiva e di cura condivisa del territorio**. In un’epoca in cui i cambiamenti climatici e l’abbandono delle aree rurali mettono a rischio il fragile equilibrio ambientale della Valle d’Aosta, iniziative come quelle del Consorzio di Chamois dimostrano che la forza della comunità e la solidarietà locale possono fare la differenza.

Se ne parla a Chamois...

A Chamois in questo momento si parla un po' in maniera interrogativa...

In primis: c'è o non c'è incompatibilità e conflitto d'interesse per il Sindaco Remo Ducly e l'assessore Mario Rigollet che sono dipendenti della Chamois Servizi Srl (interamente partecipata dal Comune), pur non essendo figure apicali? Si aspetta a breve il parere formale del Prefetto e dell'ANAC per chiarire una situazione che ha condotto il segretario comunale a bloccare per il momento trasferimenti di fondi alla Chamois Servizi.

Altra domanda che tutti si pongono: verrà riaperta la scuola sci? La buona notizia è che si è formata una "cordata" guidata da Virginia Torta, che ha già riunito il numero minimo necessario di 5 maestri per formare la scuola di sci. Tifiamo perché la cordata arrivi in vetta per l'inizio della stagione!

Già che ci siamo con le domande, eccone un'ultima : questa tavola al *Point sublime* verrà messa a posto in tempo per la stagione? Oggi è illeggibile...



*Tavola panoramica "Perle delle Alpi" al Point sublime
foto @ Antoine Casorotto, circa 2019*

Lo spirito del mese

A cura di Simone Cecchetto

Novembre è il mese della lanterna.

Oggetto antico, fragile e sapiente: un piccolo laboratorio di luce. Gli alchimisti la consideravano un simbolo del sapere che si conquista lentamente — una fiamma custodita nel vetro. Nel Nord Europa, durante la festa di San Martino, l'11 novembre, i bambini sfilano con le loro lanterne colorate per illuminare la notte che si allunga: un gesto semplice, antico, che rinnova ogni anno il rito della condivisione e della luce che si tramanda..

Nei dipinti di Georges de La Tour, la luce non rivela il mondo, lo plasma; nel chiaroscuro di Caravaggio, la lanterna non serve per vedere di più, ma per vedere *meglio*. È la stessa luce che accompagna i passi del filosofo cinico Diogene, in cerca dell'uomo, e che ancora oggi guida chi percorre i vicoli di un borgo valdostano, tra case di pietra e tetti in losa, quando il giorno finisce presto e l'aria profuma di legna e di neve imminente.

Le lanterne guidano uomini e comunità in ogni angolo del mondo: dalle lanterne orientali, simbolo di feste e momenti di riflessione, ai fuochi accesi sui castelli valdostani, che comunicavano tra vallate, avvertivano pericoli o trasmettevano segnali di vita. A Chamois, novembre è anche questo: luci piccole, strategiche, indispensabili. Piccoli fari che indicano la via e mantengono in movimento il territorio e chi lo abita.



J. H. W. Tischbein, *Diogene cerca l'uomo con la lanterna*, ca. 1780.

Il film del mese

A cura di Maurizio Benedetti

K2 – La grande controversia, Reinhold Messner (2025, 67')



K2 – La grande controversia è un documentario, presentato in anteprima al Trento Film Festival, realizzato dal *Re degli ottomila*, Reinhold Messner, in collaborazione con il Club Alpino Italiano. Ha iniziato il 26 ottobre il proprio viaggio nei cinema di tutta Italia.

Attraverso immagini d'archivio suggestive e una narrazione intensa, Messner ricostruisce con coraggio uno dei capitoli più controversi della storia dell'alpinismo italiano: la spedizione guidata dal geologo Ardito Desio nel 1954 alla conquista del K2, seconda vetta più alta della Terra, nel Karakorum pakistano. Come è noto, la spedizione è stata un grande successo dell'alpinismo italiano (ancora oggi si dice che il Nanga Parbat è la “montagna dei tedeschi”, mentre il K2 è la “montagna degli italiani”): la vetta fu raggiunta nel luglio 1954 dalla coppia di alpinisti Achille Compagnoni e Lino Lacedelli con il determinante contributo di Walter Bonatti e Amir Mahdi. Tuttavia al successo fece seguito un lungo periodo di tensioni, polemiche e controversie - risolte solo pochi anni fa - sulla figura di Walter Bonatti, il giovane alpinista della spedizione, che fu accusato di non aver rispettato gli accordi sulla predisposizione delle bombole di ossigeno per Compagnoni e Lacedelli.

I fatti sono ormai noti e condivisi; Messner qui ci offre la sua rilettura degli eventi, sottolineando come la solidarietà tra compagni di cordata possa

trasformarsi in conflitto e come la verità possa essere offuscata da interessi e rivalità. In una recente intervista sul film, Messner racconta che:

“Mondialmente parlando questa storia non è stata capita, mentre è il momento alpinistico più importante per l'Italia, un grande successo. Ma solo dieci anni dopo è nata una lite che non finiva più, con strascichi trascinatisi fino ad oggi. Quello che è importante capire è che queste storie vanno raccontate da noi alpinisti, e non lasciate a giornalisti in cerca di scoop, che possono falsare la storia. Io spero di averla potuta raccontare in modo che rimanga per i prossimi 100 anni. Bonatti è stato rivalutato, ha dato con grande generosità la mano per andare in cima, senza Monatti non si arrivava in cima.”

Elenco delle sale e delle date di proiezione consultabile al link <https://mescalitofilm.com/distribuzione/k2-la-grande-controversia/>

Il libro del mese

***I Giorni della neve* Francesco Casolo, Michele Freppaz (Feltrinelli)**

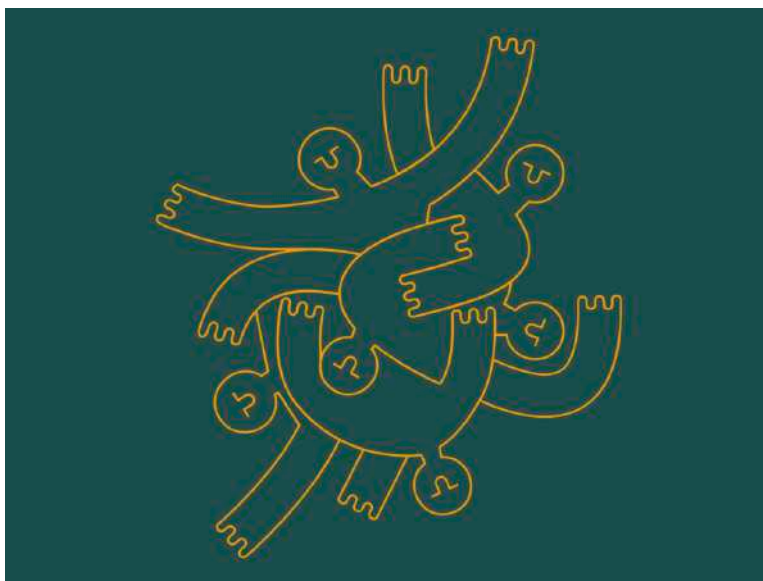


I Giorni della neve, appena ripubblicato, racconta l'amicizia tra Francesco, uomo di città che la passione per la montagna ha portato in valle con tutta la famiglia, e Michele, che fra quelle vette è cresciuto e, grazie ai grandi maestri che hanno studiato quegli ambienti fin dal primo Novecento, è diventato un esperto di neve e suoli in alta montagna. Insieme fanno quello che amano di più: camminare sui sentieri d'alta quota. Per Francesco è l'occasione per entrare in un universo di alpinisti e scienziati. Per Michele, un modo di condividere i risultati della sua ricerca scientifica nel rispetto di un elemento naturale tanto bello quanto letale. La neve in effetti è la vera protagonista del libro. Molto più di un paesaggio imbiancato o di una pista da sci, è vulnerabile ma potentissima, è libertà e anche pericolo. Unendo osservazione scientifica e

avventura, gli autori raccontano come la vita della neve e dei ghiacciai e quella dell'uomo sono intimamente legate fra loro.

La mostra del mese

The New Orchestra. Dalle comunità montane alla comunità del futuro.



Hannes Egger, Togetherness

The New Orchestra. Dalle comunità montane alla comunità del futuro è un progetto artistico e sociale che indaga il concetto di welfare comunitario. La mostra presenta le opere prodotte in seguito alle residenze di sei artisti all'interno di comunità montane in Piemonte, Valle d'Aosta, Lombardia, Trentino-Alto Adige e Emilia-Romagna, in un'esperienza sviluppata in collaborazione con abitanti, istituzioni culturali e associazioni attive nei rispettivi territori. Il progetto mette al centro il bisogno di sviluppare riflessioni condivise con le persone, in particolare i giovani, che abitano le Terre Alte, di riscoprire il senso della comunità e del mutuo supporto come possibilità per immaginare futuri desiderabili e sostenibili.

Progetto a cura di Andrea Lerda, curatore del Museo Nazionale della Montagna, con la partecipazione di Sofia Baldi Pighi, curatrice e ricercatrice, Gabriele Lorenzoni, responsabile della Galleria Civica Trento / Mart e Alexandra Mihali, direttrice artistica della galleria Posibila di Bucarest.

Museo Nazionale della Montagna, Torino. Fino al 31 maggio 2026.

L'angolo dei bambini

Un calendario dell'Avvento fai da te per essere pronto il 1° dicembre!



Il calendario dell'Avvento, all'origine una tradizione anglo-sassone, è ormai diventato un'accessorio natalizio "imprescindibile", oggetto di intense campagne marketing, onnipresente nei negozi su tutte le forme immaginabili, da Kinder a Chanel.

Ma si può godere la tradizione senza cadere nel consumismo creando un calendario fai da te. L'esempio che proponiamo è particolarmente facile da realizzare e può essere personalizzato all'infinito o quasi. Bisogna solo prepararlo questo mese per essere pronto il 1° dicembre!

Per realizzare le piccole renne servono:

- 24 bicchierini da caffè in carta riciclata
- 24 mollette in legno
- 24 adesivi rotondi
- Nastro verde e rosso
- Pennarelli colorati
- Feltro rigido o carta spessa marrone per le orecchie delle renne
- Colla

E un po' d'immaginazione per riempire i 24 bicchierini con una sorpresa quotidiana!

La ricetta del mese

A cura di Emanuela Dini



Parmigiana di zucca, provola e fontina

Un piatto invernale, sostanzioso (per una volta non pensiamo alla dieta....), saporito e appetitoso, perfetto per una cena con parenti e amici.

Ingredienti

- 500 g di zucca
- 100 g di fontina
- 100 g di provola
- 1 scalogno
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe
- Foglie di salvia

Esecuzione

Per preparare la parmigiana di zucca, provola e fontina, iniziare a sbucciare la zucca ed eliminare i semi. Dopo averla pulita, tagliarla a fette spesse. Fare scaldare in un'ampia padella 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva e lasciarvi dorare a fuoco basso lo scalogno tagliato a rondelle e le foglie di salvia.

Quando lo scalogno si sarà colorato, aggiungere le fette di zucca aggiustando di sale e pepe. Rosolare 5 minuti le fette di zucca da entrambi i lati. A questo punto iniziare ad assemblare la parmigiana. In una pirofila da forno, alternare le fette di zucca (ancora croccanti) con fette di fontina e provola, precedentemente tagliate a fette piuttosto spesse.

Proseguire alternando strati di zucca, fontina e provola fino a quando si saranno esauriti tutti gli ingredienti. Infornare per 5-8 minuti a 180°C e poi impostare il grill per altri 5 minuti: lasciare cuocere finché non si saranno ben sciolti la provola e la fontina.

Servire la parmigiana di zucca, provola e fontina ben calda.

Green Culture: la buona pratica del mese

A cura di Cristiana Marchese

L'alimentazione vegana: una moda o uno strumento per migliorare la salute e l'ambiente?



Giuseppe Arcimboldi detto Arcimboldo. Ritratto di Rodolfo II in veste di Vertumno, 1591, dettaglio. Stoccolma, Castello di Skoklosters.

L'interesse per le diete a base vegetale, in particolare per il veganismo, è in aumento, soprattutto per i potenziali benefici per la salute e per l'ambiente. Una dieta vegana esclude tutti i prodotti di origine animale e si basa sul consumo di frutta, verdura, legumi, noci, semi e cereali.

I benefici sulla **salute** sono numerosi:

- Salute cardiovascolare e metabolica: le diete vegane sono associate a un miglioramento della salute del cuore, principalmente grazie all'elevato contenuto di fibre alimentari presenti in frutta, verdura, cereali integrali e legumi. L'assunzione di fibre è associata a un minor rischio di sindrome metabolica e di malattie cardiovascolari.

- Controllo del peso: le diete vegane possono favorire la perdita di peso e il mantenimento di un peso ideale. Questo è dovuto in parte al basso contenuto di grassi saturi e al contenuto elevato di fibre, che contribuiscono a un senso di sazietà più duraturo.

- Riduzione del rischio di cancro: le diete a base vegetale sono state associate a un rischio ridotto di alcuni tipi di cancro, come quello al seno, al colon e alla prostata. Questo è probabilmente dovuto all'alto contenuto di antiossidanti presenti negli alimenti vegetali.

Le diete vegane hanno inoltre un **impatto ambientale** inferiore rispetto alle diete onnivore. La produzione di alimenti di origine animale, infatti, richiede più risorse e contribuisce maggiormente alle emissioni di gas serra.

Ma non è tutto oro quel che luccica!

- Le diete vegane possono essere **carenti** di alcuni nutrienti, come la vitamina B12, il ferro e il calcio. È importante assicurarsi di assumere questi nutrienti attraverso alimenti fortificati o integratori.

- Seguire una dieta vegana richiede una pianificazione attenta per garantire un'adeguata varietà di alimenti e nutrienti. È importante includere una varietà di frutta, verdura, legumi, noci, semi e cereali integrali per ottenere tutti i nutrienti necessari.

- Seguire una dieta vegana può presentare sfide sociali, soprattutto quando si è invitati a eventi o si mangia fuori. È importante comunicare le proprie esigenze alimentari e cercare opzioni vegane quando possibile.

- I prodotti vegani possono essere meno accessibili e più costosi rispetto ai prodotti di origine animale. È importante cercare opzioni economiche e accessibili, come i prodotti di stagione e i mercati locali.

In **conclusione**, le diete a base vegetale possono ridurre il rischio di varie malattie fra le quali il diabete di tipo 2 e possono contribuire a ridurre la mortalità complessiva. Tuttavia, senza un'attenta pianificazione alimentare, possono verificarsi carenze nutrizionali, in particolare di vitamina B12, ferro e acidi grassi omega-3, che possono influire negativamente sulla salute neurologica.

Numeri utili

Comune Tel. 0166.47134 - **Ufficio turistico** Tel. 0166.47151- **Bazar Nadia** Tel. 0166.47132 - **Farmacia Antey** Tel. 0166.548339 - **Funivia Buisson-Chamois** Tel. 0166.550106 - **Teleferica** Cell. 335.1027864

Unisciti a noi!

INSIEME, CHAMOIS È PIÙ FORTE

Iscriversi all'associazione Insieme a Chamois è semplice. È sufficiente effettuare un versamento e compilare i dati del modulo cliccando sul link qui di seguito: <https://www.insiemeachamois.it/iscriviti-allassociazione/>

Puoi anche aiutarci a sostenere le attività, tutte gratuite, di Insieme a Chamois, facendo una **donazione con Satispay**. È facile e veloce. Inquadra direttamente il QR code dall'App Satispay e digita la cifra della donazione. La ricevuta della donazione sarà salvata direttamente sull'App. Grazie in anticipo a chi vorrà sostenerci.



Seguici sui social



<https://www.facebook.com/insiemeachamois>



<https://www.instagram.com/insiemeachamois/>



<https://www.tiktok.com/@insieme.a.chamois>