

Newsletter n° 5 Maggio 2026



Foto @ Sofia Bonicalza

A Maggio, archiviata la stagione sciistica e prima dell'arrivo del turismo estivo, la natura si "riprende" Chamois. Ed è il territorio di Chamois il grande protagonista di questa edizione. Si parte con un appuntamento importante, il primo workshop del progetto ConserMotion, il 23 e il 24 maggio; lo presentiamo a pag.7. A Chamois è anche dedicata la nostra rubrica "Il film del mese", a pag.10, con l'avvincente corto-metraggio "Chez Moi".

Andando un po' oltre Chamois, per la seconda puntata della nostra nuova serie "Talenti & Territorio" intervistiamo Amadou Baldeh, titolare dell'azienda agricola Maisacoli, che condivide il suo eccezionale percorso a pag.4. Un bell'esempio di come anche persone non provenienti dal territorio possono contribuire a curarlo ed a valorizzarlo.

Questa edizione include inoltre un ospite d'onore: lo scrittore e alpinista Enrico Camanni, che ci fa il grande piacere di presentare nella rubrica "La mostra del mese" a pag.12, la mostra da lui curata, "La cordata ideale", appena inaugurata al Museo Nazionale della Montagna di Torino.

Buona lettura nel silenzio della natura incontaminata di Chamois!

Gli appuntamenti di maggio

CHAMOIS

- 23 -24 maggio: workshop *ConserMotion* "Sulle tracce degli animali". Tutte le info nella rubrica "Se ne parla a Chamois" a pag.7.

Chiusure infra-stagionali:

- Chez Pierina: dal 27/04 al 17/05
- Bar Chamois: dal 18/05 al 7/06
- Maison Cly: fino al 19/06
- Ufficio turistico: dal 1/05 al 24/05

TORGNON

- 2 maggio: *Corvée*, una giornata ecologica per la pulizia e il riordino del territorio organizzata dal Consorzio di Miglioramento Fondiario e dal Comune di Torgnon. Ritrovo in place Frutaz. Ore 7.30 per gli adulti, ore 9.00 per le famiglie con bambini. Aperitivo alle 11.30 dopo la *corvée*. Iscrizione entro il 30 aprile presso l'ufficio turistico, Tel. 0165.540433. In caso di maltempo, recupero il 9 maggio.

ANTEY SAINT-ANDRÉ

- 17 maggio: *Pink Trail Flower*, gara di *trail* di 18km con dislivello + di 1000m e *vertical* di 6,5km con dislivello + di 1000m, tra Antey e La Magdeleine, fino alla panchina rossa del Col Pilaz. Apertura ufficio gara e consegna pettorali alle ore 8.00, al campo sportivo di Antey. *Trail dei fiorellini*, mini *trail* non competitivo per bambini, consegna dei pettorali dalle ore 15.00, partenza alle ore 15.00. Più info scrivendo a pinktrail.torgnon@gmail.com. Iscrizioni al link <https://www.wedosport.net/pink-trail-flower-2026>
- 24 maggio: torna *Fiòrantey, lo martsè di fiòr*, il mercato annuale dedicato ai fiori e alle piante. Dalle ore 9.00 alle ore 18.00, piazza Vista del Cervino.

CHÂTILLON

- 3 maggio ore 11.00 e 23 maggio ore 16.00: visite guidate con Stefano Bruzzese, curatore della mostra "Sole caduto Aosta. Gio' Pomodoro" dedicata al grande scultore. Castello Gamba, Località Crêt de Breil.

SAINT-VINCENT

- 7 maggio: concerto di Andrea Molinari nell'ambito della rassegna *We Want Jazz*. Ore 18.00, Grand Hôtel Billia. Ingresso gratuito con prenotazione al link <https://wwj26-andrea-molinari-awakening.eventbrite.it>
- 8 maggio: presentazione del giallo *L'anatomista delle ombre* in presenza dell'autore Giulio Leoni, nell'ambito della rassegna *Noir&Dintorni*. Ore 18.00, Grand Hôtel Billia. Ingresso gratuito con prenotazione al link <https://noiredintorni2026-giulio-leoni.eventbrite.it>

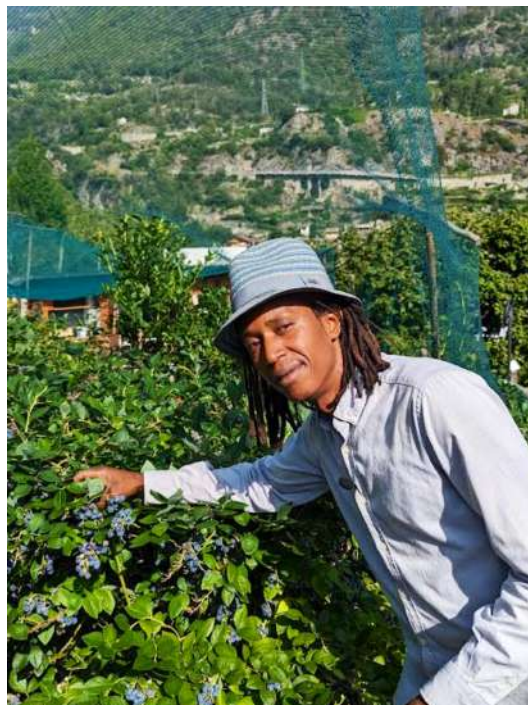
AOSTA

- 2 maggio, dalle 21.30: *Together Music Festival 2026 - The Black Hole*. 5 ore di *Electronic Dance Music*, in pieno centro di Aosta. Parcheggio Gros Cidac - Via Paravera, 4. Biglietti acquistabili su <https://www.ciaotickets.com/it/biglietti/together-music-festival-black-hole>
- 2, 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 e 28 maggio, dalle ore 15.00 alle ore 18.00: *LEGEND MAKER*. Dopo l'avvio del nuovo SpaziØrsoEdu con attività per bambini piccoli ad aprile, il MAV (Museo dell'artigianato valdostano) propone un laboratorio per ragazzi tra 12 e 16 anni, unendo tradizione e sperimentazione per andare alla scoperta della leggenda di Sant'Orso. Attività gratuita previa iscrizione al link <https://lartisana.vda.it/eventi-tela/legend-maker-costruisci-disegna-e-racconta-spaziorsoedu-1/> I laboratori per bambini piccoli proseguono. Tutte le date al link <https://lartisana.vda.it/calendario/>
- 9 maggio, ore 18.00: *Cinema Talk*, incontro con i registi valdostani Chiara Zoja e Gaël Truc - entrambi con opere selezionate al prossimo *Trento Film Festival* - per avvicinarsi ai mestieri del cinema. Nell'ambito della rassegna "The Party - Il cinema come non te lo hanno mai raccontato". Plus Café, viale Giuseppe Garibaldi,7.
- 10 maggio, dalle ore 9.30 alle ore 18.00, piazza Emile Chanoux: *Lo Tsavèn*, il grande mercato della Fondazione Campagna Amica che presenta le eccellenze agricole valdostane. *Vi presentiamo una di queste eccellenze, l'azienda agricola Maisacoli, nella nostra rubrica "Talenti & Territorio" a pag.4.*
- Fino al 14 giugno: è stata prorogata la mostra *Kin. L'oro nelle arti giapponesi*, che presenta opere di tutte le epoche e illustra la varietà delle raffinate tecniche di lavorazione del prezioso materiale nella tradizione nipponica. MegaMuseo, corso Saint-Martin de Corléans, 258. Da martedì a domenica, dalle ore 10.00 alle ore 18.00



"Lo tsavèn", il tradizionale cesto per gli ortaggi, la frutta ed altri alimenti

Amadou Baldeh, una *success story* fatta di resilienza e visione



Amadou Baldeh al lavoro nel suo campo di mirtilli

Con la nuova rubrica *Talenti & Territorio* raccontiamo le storie di chi, con talento e passione, contribuisce a valorizzare il territorio valdostano.

Per questa seconda puntata, abbiamo incontrato Amadou Baldeh, fondatore e titolare dell'azienda agricola MAISACOLÌ situata ad Hône. Abbiamo conosciuto Amadou a Chamois in occasione del mercatino *Il Gusto di una passeggiata* che ogni anno chiude la stagione estiva. Dopo avere assaggiato i suoi squisiti mirtilli, sia freschi che essiccati o in marmelata, ci è venuta voglia di saperne di più. La storia di Amadou è tutt'altro che banale. Gliela lasciamo raccontare.

Amadou, come sei arrivato in Italia? Qual è il tuo legame con la Valle d'Aosta?

Sono nato in Gambia. Mio papà era capo villaggio e faceva l'agricoltore, mestiere che è diventato anche il mio. A 27 anni, ho deciso di partire per l'Europa per cercare nuove opportunità, scoprire nuovi orizzonti. E' stato un viaggio lungo e difficile, attraverso Senegal, Mali, Burkina Faso, Niger e Libia per finalmente sbarcare a Lampedusa nel 2011. La traversata del deserto in Niger e il mese trascorso in Libia sono i ricordi più duri di quel viaggio, non li auguro a nessuno.

Da Lampedusa sono stato trasferito a Campobasso, poi a Milano. Dopo un passaggio a Voghera ed in un campo profughi in provincia di Pavia, sono finalmente arrivato sul lago d'Orta. Lavoravo in un'azienda agricola. E' lì che ho conosciuto la mia futura moglie, Annalisa Angster, valdostana della valle di

Gressoney. Ci siamo trasferiti in Valle d'Aosta dove ho trovato lavoro in un'area verde tagliando erba e curando piante. Vivevamo a Gressoney. I week-end coltivavo il piccolo campo di mirtilli sul lago d'Orta che avevo cominciato a gestire e far crescere, tant'è che dopo un paio d'anni non mi bastavano più i week-end per gestirlo.

Com'è nata la tua azienda agricola? Cosa produce?

La svolta è arrivata quando abbiamo avuto l'opportunità di rilevare un campo di mirtilli che era stato messo in vendita a Hône. Nel 2019, ho creato l'azienda agricola Maisacolì, nome dell'isola dove sono nato in Gambia. Gestisco l'azienda insieme a mia moglie. All'inizio facevamo solo mirtilli, abbiamo il più grande campo di mirtilli della Valle d'Aosta. Oggi coltiviamo anche lamponi, fragole, nocciole, mandorle, noci e patate. Facciamo tutto noi. Abbiamo il laboratorio e il negozio di fianco. Vendiamo direttamente la nostra produzione in piccoli negozi specializzati della Valle, al mercato coperto Campagna Amica di Aosta tutti i martedì e sabato, e nei mercatini stagionali come *Il Gusto di una passeggiata* a Chamois o il mercato di Natale di Aosta.

Quali sono state o sono le tue principali sfide?

Da un punto di vista personale, la sfida è stata di farmi riconoscere come agricoltore valdostano e non come migrante africano. Vivo qui da più anni, ho moglie e figlia valdostane e la mia azienda è qui.

Da un punto di vista professionale, la sfida è di valorizzare il mirtillo valdostano. Insieme a Coldiretti, stiamo lavorando per farlo diventare una DOP (*Denominazione di Origine Protetta*).

Riflettendo sul tuo percorso e lo sviluppo della tua azienda, quali sono stati secondo te i fattori chiave di successo?

Per farcela come migrante arrivato in Italia, avevo come punti di forza di avere già l'esperienza professionale e di sapere precisamente cosa volevo fare. Dall'inizio, sapevo di voler avere la mia azienda agricola. Avere questo obiettivo in testa mi ha aiutato a superare le difficoltà.

Senza altro è stato determinante l'incontro con mia moglie Annalisa. Senza di lei non ce l'avrei fatta. Da un punto di vista professionale, il fattore



Amadou Baldeh con la moglie Annalisa Angster

chiave di successo è stato puntare subito sulla qualità. Quella del mirtillo è una produzione delicata che richiede molto impegno. Anche se disponiamo di un grande campo, non mettiamo la quantità come obiettivo della produzione, bensì la qualità con una selezione attenta dei frutti che andranno in vendita. Questo ci impedisce di entrare nel circuito della grande distribuzione perché non riusciamo a fornire le quantità richieste mantenendo lo stesso livello di qualità. Mi va bene così.

Di cosa sei il più orgoglioso?

Sono orgoglioso della mia azienda, sono riuscito a farcela.

(n.d.r: nel 2024, Maisacoli ha vinto l'”Oscar Green” di Coldiretti Giovani Impresa per la Valle d’Aosta, nella categoria “Campagna amica. Custode di biodiversità”)

Progetti per il futuro?

A breve termine, il nostro obiettivo è diventare 100% bio entro fine anno. Non voglio fermarmi, e quello che vorrei nei prossimi anni è trovare un casolare da ristrutturare per avere in proprio, sotto lo stesso tetto, l’azienda agricola e la casa.

Grazie Amadou. Ci vediamo senz’altro quest’estate a Chamois per il Gusto di una passeggiata!

Azienda agricola Maisacoli, via Colliard 1, Hône. Ad Aosta, nei mercati di Campagna Amica: tutti i martedì e sabato, la mattina, al mercato coperto di rue Vevey, e una domenica su due al mercato “Lo Tsaven” piazza Chanoux. A Chamois il 30 agosto per “il Gusto di una passeggiata”. Instagram @maisacoli_azienda_agricola

Se ne parla a Chamois

Congratulazioni a Giada Duclý, diventata maestra di sci lo scorso mese. Tanti auguri a Giada che vediamo qui con il nonno Attilio giustamente orgoglioso!



Workshop ConserMotion



A maggio, si entra nel vivo di *ConserMotion*, il progetto guidato da Sofia Bonicalza attivamente sostenuto dalla nostra associazione, con il finanziamento del Comitato Olimpico Internazionale e della Fondazione Compagnia San Paolo, e il patrocinio del Comune di Chamois.


ConserMotion, che Sofia ci aveva presentato nella *newsletter* di gennaio, unisce sport e ricerca scientifica per osservare, monitorare e curare il territorio di Chamois. Oltre ai benefici scientifici ed ambientali del progetto, il valore di *ConserMotion* è anche di organizzare eventi in bassa stagione per contribuire a mantenere viva Chamois tutto l'anno.

Si parte quindi a maggio con il primo *workshop*, un evento gratuito aperto a tutta la comunità di Chamois. Non è richiesta alcuna esperienza. Sono due giorni di natura, attività fisica e scoperte per imparare ad osservare il territorio con occhi nuovi. Il *workshop* "Sulle tracce della fauna selvatica" è il primo laboratorio di *ConserMotion* dedicato alla formazione di *Citizen Scientist*, persone che contribuiscono alla ricerca scientifica attraverso attività all'aria aperta. Durante il *workshop* i partecipanti scopriranno come l'escursionismo e gli sport all'aperto possono diventare strumenti di osservazione scientifica: impareranno a riconoscere le specie locali, a leggere le tracce degli animali, a utilizzare app digitali per raccogliere dati naturalistici e a monitorare strumenti di ricerca come foto-trappole e microfoni bio-acustici.

La prima giornata sarà dedicata agli incontri con i ricercatori, a un'introduzione alla biodiversità locale e alla formazione sull'utilizzo degli strumenti scientifici. La seconda giornata prevede un'escursione guidata sul territorio, durante la quale i partecipanti metteranno in pratica quanto appreso raccogliendo dati reali.

L'obiettivo è creare il primo nucleo attivo di "Cittadini scienziati" di *ConserMotion*, capaci di coniugare prestazioni sportive e consapevolezza ambientale, contribuendo alla conoscenza e alla tutela della biodiversità locale.

Programma

 23 maggio | 15:00–18:00


Sessione scientifica e tecnica presso la Sala Polivalente del Comune per imparare a riconoscere le specie di mammiferi e uccelli e le loro tracce. Tra i relatori:

Sofia Bonicalza, fondatrice di *ConserMotion*

Alessandro Lagrotteria, CNR e Università di Torino

Lorenzo Lazzeri, Università di Siena

Riccardo Alba, Università di Torino

 24 maggio | 10:00–15:00

Escursione guidata con ritrovo in piazza. Durante la giornata, si svolgeranno attività di osservazione della natura e raccolta dati sul campo. I partecipanti dovranno portare un pranzo al sacco da condividere durante l'escursione.

Al termine del workshop, i partecipanti riceveranno l'attestato "Citizen Scientist *ConserMotion* – Livello 1" ed entreranno a far parte della comunità *ConserMotion*, che monitora e promuove il territorio attraverso le attività sportive all'aria aperta.

Vi aspettiamo numerosi! Iscrizioni scrivendo a info@consermotion.it o Whatsapp 331.315.9467.

Lo spirito del mese

A cura di Simone Cecchetto

Il Toro

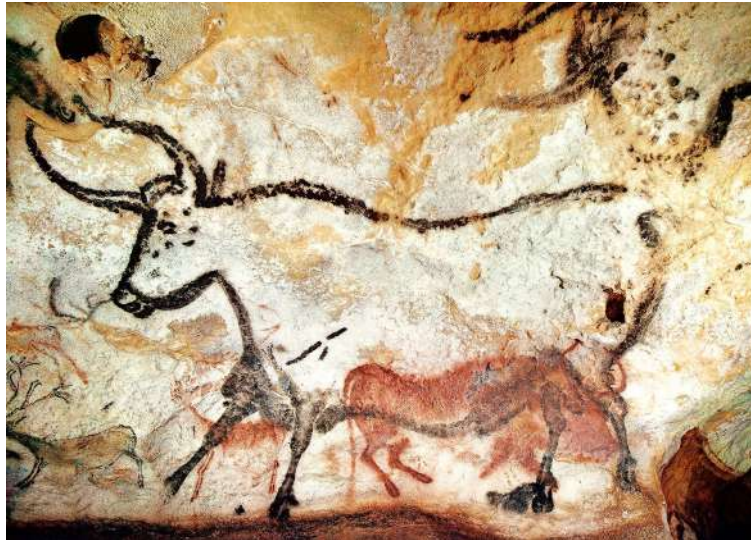


Figura di toro, pittura rupestre, grotte di Lascaux, sala dei tori, 16.000-14.000 a.C.

Maggio arriva senza fretta, come fanno le cose solide. È il tempo del Toro: un segno di terra che non accelera, ma sostiene. È il ritmo lento del fare: nei pascoli che si preparano, nei muri che si rimettono in piedi, c'è qualcosa di profondamente taurino.

Ma il Toro è anche un segno antico. Nella forma della prima lettera, *Aleph*, è origine: una testa rovesciata che diventa suono. Nel mondo classico, il dio Mitra è associato al sacrificio del toro: un gesto cosmico da cui nasce la vita. In India, invece, il toro è presenza sacra: Nandi, il guardiano silenzioso, seduto di fronte al tempio, custodisce la soglia. Nelle pitture rupestri delle grotte di Lascaux, il bovino appare già come presenza originaria, legata alla vita e al territorio. Non decorazione, ma simbolo di una relazione profonda tra umano e natura.

Forse è questo che il Toro suggerisce alla montagna di maggio: non solo fare, ma stare. Come se ogni stagione avesse bisogno di appoggiarsi a una forza primaria per cominciare davvero. Una forza che attraversa le culture e che, ancora oggi, continua a sostenere il nostro modo di abitare Chamois.

Il fim del mese

A cura di Maurizio Benedetti

Chez Moi

regia di Stefano Crabolu e Angelica d'Ettorre,
soggetto di Angelica d'Ettorre (2018)



Proponiamo questo mese di rivedere questo splendido cortometraggio di qualche anno fa, “Chez Moi”, che già nell’assonanza omaggia la nostra amata località, la sua gente, la sua bellezza.

Wanda, studentessa di Ingegneria va a preparare la sua tesi “Progetto di una funivia” nell’unico comune valdostano raggiungibile da questo mezzo.

Arriva di notte, col freddo, con tanta neve, in un paesaggio magico, col quale, nonostante la gentilezza di chi le fa trovare una stufa accesa, non entra subito in sintonia. Per tutto l’inverno, i paesaggi innevati, l’incanto di boschi e radure e della frazione Suis (splendide riprese col drone), sembrano restarle indifferenti: Wanda lavora a testa bassa sulla sua tesi.

Poi arriva la primavera, la neve che si scioglie, il sottobosco e i pascoli che si rianimano, e appare Davide (coetaneo di Wanda che aveva già incrociato a tagliare legna e rimuovere neve) che con un sorriso disarmante ed un evocativo “Wanda, dai, basta studiare!” la invita a conoscere Chamois.

Mentre Wanda si scopre capace di farsi affascinare dalle cose semplici e vere, come le capre di Simone, i prati in fiore con le farfalle, arriva un primo “disturbo” dalla città: una telefonata del professore che la riporta alla realtà del suo stare lì. Deve consegnare la tesi entro 2 giorni.

Wanda deve studiare ma la dolcezza spontanea di Davide le fa accettare l'invito ad un brindisi col nonno (Attilio in persona), e poi all'esperienza della tenda.

Qui abbiamo un bellissimo e prezioso "inserto" realistico con l'incontro per il brindisi a Suis con Attilio e Emilio Lettry. Spronato da Wanda, Attilio racconta la vita di una volta prima della funivia, quando erano più giovani, una vita dura dove ci si scaldava anche con gli animali ed i costumi erano molto più morigerati, e poi Emilio che racconta della sua prima volta al cinema, di quando è arrivata l'elettricità a Suis (nel'47) e che non volevano si sposasse e e Continua questo bellissimo zoom sui tempi andati, sfumato sulla incombente meraviglia esterna di baite, prati e camosci.

In tenda, Davide dopo aver raccontato a Wanda la sua importante esperienza col mitico nonno (che lo caricava sullo zaino e lo portava sulle vette), le propone di lavorare in funivia: sembra che un dipendente stia per lasciare e lei potrebbe prenderne il posto, perché no!

Ma passata la notte, al mattino torna il professore a rompere l'idillio: la vuole in città all'indomani! Wanda non può dire di no e prima che Davide si svegli gli lascia un messaggio e scappa a Suis a fare i bagagli: per lei la possibilità di poter lavorare e vivere a Chamois finisce lì.

Con un emozionante campo e controcampo tra boschi e prati, vediamo Wanda correre via per prendere la funivia e Davide, dopo aver letto il messaggio, a sua volta correre per...raggiungerla? Fermarla? No, arriva in tempo per salutarla col suo bellissimo sorriso, lui nei prati lei ormai in funivia, felice di averla conosciuta, consapevole che il mondo di Wanda è laggiù, e felice che il suo è lassù: *chez moi!*

Il film è stato autofinanziato, anche con *crowdfunding*, ed è stato realizzato con il sostegno del Comune di Chamois, di Insieme a Chamois e della precedente Pro Loco di Chamois. Da vedere online al link <https://vimeo.com/292621919>



La mostra del mese

A cura di Enrico Camanni

La cordata ideale.

Giusto Gervasutti e Gabriele Boccalatte nella Torino tra le due guerre



Questo mese la nostra rubrica ha un ospite d'onore: Enrico Camanni, alpinista e scrittore, ci porta in una visita guidata della mostra da lui curata, *La cordata ideale*, appena inaugurata al Museo Nazionale della Montagna di Torino. Ecco il suo testo.

Giusto Gervasutti è friulano: scopre le Alpi Occidentali durante il servizio militare e se ne innamora senza scampo. Nel 1931 si trasferisce a Torino dove incontra Gabriele Boccalatte, pianista e scalatore sopraffino, e per un breve periodo fanno cordata. Sono due ragazzi pieni di talento, diversi per carattere e sensibilità. Complementari, fortissimi. Insieme potrebbero risolvere i grandi problemi delle Alpi, ma la collaborazione finisce quando Gabriele s'innamora della milanese Ninì Pietrasanta, si trasferisce a Milano e per qualche anno arrampica solo con lei. Gabriele e Ninì formano una cordata fortissima, anche se è sempre lui a salire da primo di cordata, cercare la via e affrontare la responsabilità. Ma Ninì è una roccia sia dal punto di vista fisico che psicologico, lo ama e lo sorregge senza cedimenti. Gli dona un'energia mai vista. Intanto Giusto prosegue l'esplorazione



*Giulio Gervasutti,
"il Fortissimo"*

verticale collezionando successi con Lucien Devies sulle pareti nord ovest dell'Ailefroide e dell'Olan, nelle Alpi del Delfinato.

Gersavutti e Boccalatte si ritrovano sotto il Monte Bianco nell'estate del 1938, quando Gabriele è diventato padre e Ninì deve badare al piccolo

Lorenzo. Di nuovo insieme, firmano una delle più difficili scalate del gruppo: il pilastro granitico del Pic Gugliermine. Ma pochi giorni dopo arriva la terribile notizia: Boccalatte è morto sull'Aiguille de Triolet. L'amico, affranto, lo accompagna al camposanto e deve ricominciare un'altra volta da capo.



Gabriele Boccalatte

Sarebbero stati *La Cordata* ed è su questa suggestione, tanto eccitante quanto irreali, che si fonda la mostra che ho curato con Veronica Lisino e Marco Ribetti al Museo Nazionale della Montagna di Torino, visitabile fino all'11 ottobre 2026. L'abbiamo intitolata "La cordata ideale" perché abbiamo provato a immaginarli uniti a dispetto della vita, della storia e del destino. Un omaggio forse tardivo ma sicuramente doveroso a due grandi della montagna, reso possibile dalle nuove acquisizioni di fotografie e documenti forniti da Lorenzo Boccalatte,

figlio di Gabriele e Ninì Pietrasanta, da Gianni Gervasutti, dalla famiglia Filippi e dagli eredi di Giuseppe Gagliardone, compagno di Giusto dopo Gabriele, l'ultimo a vederlo vivo. Anche noi adesso possiamo ammirarlo in una pellicola mai vista, sgranata ma emozionante, scalare sulla parete dei Militi in Valle Stretta, come fa Boccalatte sulle Dolomiti, filmato da Ninì. In mostra uno a fianco dell'altro. Bisogna guardarli per apprezzare la classe e le differenze: Gervasutti atletico, essenziale e inarrestabile, uno scalatore da settimo grado; Boccalatte morbido e aggraziato, gatto della roccia, bravo sul verticale e bravissimo sul delicato. Due stili fantastici.

Enrico Camanni

*Mostra "La cordata ideale" - Museo Nazionale della Montagna "Duca degli Abruzzi".
Piazzale Monte dei Capuccini, 7, Torino. Tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 18.00.
Fino al 11 ottobre.*

Il libro del mese

***Lo sbilico*, Alcide Pierantozzi** (Einaudi)



Il Premio Letterario Valle d'Aosta, giunto alla seconda edizione, è stato attribuito lo scorso 11 aprile all'"autofiction" *La sbilico*, opera del giovane autore (41 anni) Alcide Pierantozzi. Nell'elenco dei dodici libri selezionati per il premio Strega, lodato dalla critica, il romanzo racconta l'opprimente convivenza con "lo sbilico", la vita al bordo del precipizio causata dal disagio psichico. Descritto dalla giuria presidiata dallo scrittore Paolo Giordano come "un viaggio a occhi sbarrati nella perdita di sé", elogiato per la grande qualità stilistica, il libro di Pierantozzi sembra ormai di avere imboccato la corsia preferenziale per lo Strega.

Come un eco al malessere diffuso dei nostri tempi, la giuria popolare del premio, composta da 100 grandi lettori valdostani, ha assegnato una menzione speciale a un romanzo che affronta il tema del alcolismo, *8.6 gradi di separazione* (ed. Nottetempo) di Giulia Scomazzon.

La ricetta del mese

A cura di Emanuela Dini

Torta di fragole e cioccolato



Una torta festosa e golosissima, al cioccolato e guarnita con fragole fresche e, per dare quel pizzico in più, foglioline di menta. Facilissima da fare, sarà una festa in tavola e per merenda.

Ingredienti (per uno stampo da 22-24 cm)

3 uova
180 g zucchero
200 g farina 00
50 g cacao amaro in polvere
100 ml latte
100 ml olio di semi
1 bustina di lievito per dolci (16 g)
1 pizzico di sale

Per la guarnitura

150 g cioccolato fondente
100 ml panna fresca (serve solo per la *ganache*, non montata)
200–300 g fragole fresche
qualche fogliolina di menta

Esecuzione

Montare le uova con lo zucchero per 4–5 minuti finché il composto diventa chiaro e spumoso. Versare a filo latte e olio, continuando a sbattere con le fruste. Setacciare insieme farina, cacao e lievito, poi aggiungerli poco alla volta e aggiungere anche il pizzico di sale.

Imburrare e infarinare lo stampo, poi versare l'impasto.

Cuocere la torta in forno statico a 180°C per circa 30–35 minuti. Fare la prova stecchino prima di sfornare, deve uscire asciutto.

Preparare la glassa (*ganache* al cioccolato) mentre la torta si raffredda: scaldare la panna senza farla bollire, tritare il cioccolato, versare la panna calda sul cioccolato tritato e mescolare finché la ganache non diventa liscia e lucida. Lasciarla intiepidire.

Versare la *ganache* sulla torta al cacao ormai fredda. Distribuirlo con una spatola oppure lasciarla colare sui bordi in maniera disomogenea per un effetto “gocciolante”.

Lavare ed asciugare bene le fragole, tagliarle a metà e disporle sopra la torta quando la *ganache* è ancora morbida. Completare mettendo qualche fogliolina di menta fresca tra una fragola e l'altra.

Green Culture: la buona pratica del mese

A cura di Cristiana Marchese

Mozziconi: piccoli e assai nocivi!



Foto @ pixabay-wired.it

I mozziconi di sigaretta sono il rifiuto più abbandonato al mondo e ogni anno ne sono gettati circa 4500 miliardi. Servirebbero circa 320 milioni di TIR per trasportarli tutti e questi TIR messi in fila potrebbero avvolgere 200 volte la terra!

Il filtro di un mozzicone di sigaretta è fatto di acetato di cellulosa, una plastica non biodegradabile, contiene metalli pesanti, numerose altre sostanze tossiche prodotte dalla combustione e nicotina. Tutte queste sostanze, quando buttiamo in terra un mozzicone, finiscono nell'ambiente e nelle acque.

I mozziconi gettati sulla spiaggia contaminano direttamente sabbia, mare e fauna marina, ma anche quelli gettati altrove, contaminano l'ambiente dove sono stati gettati e anche ambienti più lontani perché le sostanze che contengono sono poi trasportate verso il mare. L'acetato di cellulosa, la plastica con la quale sono fatti i filtri, rimane nell'ambiente per decenni. Una volta nell'ambiente, la plastica si frammenta in piccolissime parti (microplastiche e nanoplastiche) che entrano nella catena alimentare insieme alla nicotina e alle sostanze tossiche che hanno filtrato. E' stato calcolato che un solo mozzicone

esposto alla pioggia è in grado di contaminare di nicotina circa 1000 litri di acqua e questo è un problema anche per la qualità dell'acqua potabile!

Una possibile soluzione, oltre a smettere di fumare (facile a dirsi, ma difficile da mettere in pratica), è **non disperdere** i mozziconi di sigaretta. Procuriamoci un posacenere tascabile, buttiamo le "cicche" nell'indifferenziato o negli appositi contenitori. Anche le amministrazioni possono installare nei luoghi più frequentati i contenitori dedicati al riciclo dei mozziconi, mentre i produttori di sigarette dovrebbero eliminare i filtri in plastica che, come certificato dall'OMS nel 2022, non riducono la tossicità del fumo per i fumatori, rilasciano sostanze inquinanti e generano microplastiche con effetti dannosi sugli esseri viventi e sull'ambiente. Inoltre, l'uso dei filtri può indurre nei fumatori una falsa sensazione di protezione che può spingere a fumare di più.



L'11 aprile 2026, in occasione della Giornata mondiale del mare, l'Associazione Italiana Medici per l'Ambiente, ISDE Italia, insieme alle società scientifiche e alle associazioni aderenti alla Campagna nazionale di prevenzione dei danni alla salute da esposizione alla plastica, ha pubblicato il documento: "Inquinamento da mozziconi di sigarette e microplastiche" che si può scaricare al link <https://www.isdenews.it/campagna-plastica/>

Sicurezza: la prevenzione delle ustioni

Dopo l'incendio avvenuto a Capodanno in un locale di Crans Montana siamo diventati più attenti al pericolo di incendio e sensibili alle sue conseguenze. Abbiamo così intervistato la nostra socia **Lorena Sarzi**, medico fisiatra che a Torino si è occupata per anni di riabilitazione dei pazienti grandi ustionati.

Lorena, sappiamo che la prevenzione è molto importante. In pratica cosa possiamo fare per evitare le ustioni?

Premesso che la maggior parte delle ustioni avviene in ambiente domestico, sul luogo di lavoro o nel tempo libero, ci sono alcune regole da osservare:

- non accendere fuochi con liquidi infiammabili (ad esempio con l'alcol);
- fare attenzione alla segnaletica di pericolo (di esplosione, sostanza infiammabile etc.);
- prestare attenzione quando ci sono fiamme libere come quelle del camino o del barbecue;
- tenere le pentole di acqua bollente e il ferro da stiro lontani dalla portata dei bambini. Anche noi adulti dobbiamo essere prudenti.

Ricordiamoci che anche le sostanze caustiche come la soda o gli acidi impiegati per le pulizie, possono causare ustioni e dobbiamo usarle con la dovuta cautela, senza mescolare i vari prodotti.

A cosa dobbiamo fare attenzione nei locali pubblici o nel tempo libero?

Quando entriamo in un locale (un bar, un ristorante, un cinema) prendiamoci un momento per osservare la segnaletica di sicurezza (ad esempio dove sono gli estintori, quali sono le vie di fuga e se sono libere, dov'è l'uscita di emergenza, dov'è la cassetta di pronto soccorso).

E poi sta anche a noi evitare comportamenti pericolosi e rispettare i divieti come quello di utilizzare fiamme libere, di fumare, di accendere fuochi.

Purtroppo gli incendi avvengono e tu ti sei presa cura di tante persone ustionate. Come avviene oggi la riabilitazione di un paziente ustionato?

E' un lavoro di grande collaborazione fra chirurghi plastici, rianimatori, fisiatristi, fisioterapisti, infermieri. La collaborazione oggi avviene sin dal momento del primo ricovero e prosegue fino al trattamento delle cicatrici. Il trattamento è importante per limitare le retrazioni cutanee, ridurre l'edema post ustione, recuperare la funzionalità respiratoria e motoria fino alla ripresa graduale dei movimenti e della deambulazione. Ricordiamo che le cicatrici oltre a limitare i movimenti hanno conseguenze estetiche e psicologiche importanti. L'equipe individua un percorso riabilitativo e coinvolge paziente e familiari, dando tutte le informazioni necessarie sulla riabilitazione.

Ci sono associazioni di pazienti ustionati?

A Torino l'associazione di volontariato "Insieme per le ustioni e le cicatrici", sostiene le persone ustionate e i familiari e promuove progetti di prevenzione. Nel corso delle manifestazioni estive, distribuiremo il materiale informativo preparato dalla associazione.

Il numero di emergenza da chiamare in casi gravi è il 112.

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>