

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (1993)
Heft: 21

Rubrik: Cavigliano

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



IN CUCINA ... all'insegna della semplicità

Nello scorso numero ci siamo occupati dell'alimentazione dei nostri nonni; attraverso alcune testimonianze ci siamo fatti un'idea di ciò che mangiava, nel nostro paese, la maggior parte delle famiglie.

Questa volta vogliamo concentrare l'attenzione sui nostri giorni, osservare quello che viene o non viene detto e fatto a proposito del cibo. Senza creare allarmismi o imporre regole. Ognuno potrà trarre da queste considerazioni nuovi stimoli e spunti.

Probabilmente mai come ora si è parlato di alimentazione; su qualsiasi rivista o giornale si pubblicizzano prodotti alimentari, si pubblicano ricette, per non parlare poi dei vari manuali, enciclopedie e corsi di cucina.

Tutti si danno una gran pena per spiegarci ciò che si deve o non si deve mangiare; dietologi, medici, cuochi, perfino lo Stato (!!!), fanno a gara per proporci menu "sani".

Malgrado ciò, siamo sempre più colpiti da malattie, degenerazioni fisiche e psichiche, spesso dovute ad una errata alimentazione e al deterioramento ambientale strettamente legato alla produzione di alimenti.

Concimi chimici, pesticidi, antiossidanti, coloranti e conservanti oltre a numerosi altri additivi che paghiamo sulla nostra pelle due volte; nell'aria che respiriamo e nel cibo che ingeriamo. Ridimensionare le esigenze, tornerebbe a nostro vantaggio in molti modi.

L'alimentazione moderna, ricca, variata e abbondante come mai in passato, si dimostra lacunosa e le numerose diete che ci sono proposte non si rivelano all'altezza delle aspettative. Essendo troppo limitative vengono eseguite per un tempo breve, poi abbandonate e dimenticate. Molto spesso le motivazioni che ci spingono a seguire una dieta sono legate più a problemi estetici che fisici; se abbiamo problemi di salute preferiamo prendere medicinali e continuare a mangiare come quando stavamo bene.

Una cosa non dovremmo mai dimenticare: siamo quello che mangiamo.

Il modo migliore per alimentarci in modo corretto è scegliere cibi semplici, poco raffinati, possibilmente di stagione e saperli variare e combinare fra di loro, per evitare di caricare in modo sconsiderato il nostro organismo.

La donna, in modo particolare, ha un grande compito da svolgere, da lei dipende il benessere dei familiari; prendere coscienza di questo fatto è già un grande passo, l'aiuterà nelle scelte dei cibi, tralasciando molti alimenti in favore di altri più sani, non si lascerà più influenzare da richiami pubblicitari e da imballaggi allettanti. Naturalmente la donna d'oggi, spesso impegnata anche fuori casa, ha meno tempo da dedicare a pentole e fornelli; è anche per questo motivo che dovrebbe puntare su alimenti sicuri e su pasti semplici, magari molto gustosi ma composti da non troppi alimenti diversi, lasciando per occasioni particolari i classici pasti "completi" (primo, secondo e dolce). In tempi passati per raggiungere sia la saggezza, sia la longevità in pieno vigore, veniva raccomandato il pasto

frugale che non era inteso come una razione al limite della fame, anzi!

Malesseri vari, sonnolenza dopo i pasti, difficoltà di concentrazione e di reazione, sono spesso interpretati come segni di stanchezza o si attribuiscono alla situazione meteorologica che, guarda caso, non è mai quella giusta. In molti casi, questi disagi evolvono in un senso di debolezza cronica, una mancanza di energia generale che è quasi sempre imputabile alla errata combinazione dei pasti che, magari, comprendono alimenti di alto valore biologico, per cui il processo digestivo "ruba" energia ad altre funzioni vitali.

Nella mia casa cerco, nel limite del possibile, di applicare questi principi; nella preparazione dei pasti ho scoperto il piacere di cucinare alimenti poco usati: invece del solito risotto, per esempio, preparo il migliotto oppure l'orzotto, alle polpette con la carne preferisco quelle con il tofu e l'avena, le lasagne con le verdure poi, sono una vera delizia.

Ceci, fagioli, lenticchie, preparati in modi diversi offrono pasti veramente completi e sostanziosi, insalate e verdure varie accompagnano sicuramente in modo egregio ogni pasto.

Per sapere se quanto ho esposto prima, è sentito anche da altre persone, sono andata in

alcune case, per indagare sulle abitudini alimentari attuali, della gente di Cavigliano.

**A Patrizia Wyss,
madre di tre figli chiedo:
Come mangiate in casa vostra?**

Per prima cosa do molta importanza alla prima colazione, pane nero, latte, caffè di cereali, miele o altro, sono gli alimenti che uso principalmente.

La regola per il pranzo è il piatto unico con eventuali verdure e formaggi come contorno.

Non mangiamo carne ma pesce circa due volte al mese.

Per coprire il fabbisogno di proteine uso piuttosto tofu, uova e legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli); siccome ai bambini non piacciono molto, li riduco in purea con l'aggiunta di verdure; così preparati sono anche più digeribili.

I cereali sono gli alimenti da me più usati: riso, avena, orzo, miglio, frumento e mais preparati in modi diversi costituiscono la base dei miei pasti, integrali o semi integrali, naturalmente di produzione biologica. Per la cena cerco di proporre alimenti di facile digestione, brodi di verdure o, al limite, resti del pranzo.

Beviamo acqua o succo di sambuco che preparo io.

I bambini sono contenti di ciò che mangiano?

In genere sì, quando vanno dai nonni poi, sanno che trovano quei cibi che ogni tanto vorrebbero ma che io, per principio, non preparo: ad esempio bistecca e patatine fritte. Comunque non sono fanatica, per cui mi va bene che mangino anche quelle cose lì.

Quando fai la spesa, cosa guardi con maggior attenzione?

Guardo che nel prodotto che desidero non ci siano coloranti e che non ci siano troppi conservanti, cerco di evitare scatole e cibi già pronti, anche se a volte li uso per emergenza. Di regola mi servo nei negozi dietetici, sempre con la lista dei prodotti che mi servono.

La verdura e la frutta li acquisto alla "Con Pro Bio", una cooperativa che associa tanti produttori di alimenti biologici; una volta per settimana passa in paese il camioncino a servire i clienti e a prendere nuove ordinazioni.

La pubblicità ti influenza?

Decisamente no, non leggo i giornali e non ho il televisore.





Ecco le impressioni di Tiziana Gennusa, madre di Alan e Debora. In cucina come ti orienti nella preparazione dei pasti?

Di regola cerco di equilibrare e abbinare in modo ottimale gli alimenti.

Hai sempre seguito questa linea o ci sei arrivata piano piano?

Ho iniziato ad essere più attenta alle associazioni alimentari dopo un periodo in cui non stavo particolarmente bene, mi sono resa conto che probabilmente la causa dei miei malesseri era da ricercare in ciò che mangiavo.

In effetti dopo questa presa di coscienza, ho letto dei libri che spiegavano in che modo combinare i diversi cibi e la salute mia e dei miei familiari ne ha tratto beneficio.

Ho sviluppato una maggiore sensibilità e seguendo semplici regole credo di aver raggiunto l'obiettivo.

Quali sono queste regole, oltre all'esatta combinazione dei cibi?

Per esempio, non bere durante i pasti ma prima o dopo, consumare l'insalata sempre prima dei pasti, usare prevalentemente carni bianche, mangiare la frutta lontano dai pasti e, come per la verdura preferibilmente di stagione proveniente da coltivazione biologica, usare l'olio (d'oliva o di girasole) al posto del burro.

La tua famiglia è d'accordo con questi principi?

Direi proprio di sì! Anche se a volte i figli vogliono "sgarrare", li assecondo. È importante essere elastici e non imporsi troppo. Si accorgono poi da soli che magari hanno sbagliato, è importante che sappiano scegliere e trovino da soli la loro strada anche in questo ambito.

Da Rita Marusic, la nostra farmacista. Con il lavoro che ti occupa a tempo pieno, come ti trovi in cucina?

Direi molto bene, seguo una linea alimentare semplice, ormai sono sola per cui posso realmente mangiare ciò che mi piace.

Quali sono gli alimenti che prediligi?

Confesso che il pasto principale per me è la colazione: mangio fiocchi d'avena e di miglio

cotti (porridge), succhi freschi (carote, arancio, sedano), pane, burro, caffè.

Questo momento della giornata è molto importante, lo dedico veramente a me stessa; trovo, in questo tempo, la carica necessaria per affrontare la giornata. Il pranzo poi è composto da verdura, sola, con cereali, o frutta. Mangiando bene a colazione le mie esigenze sono minime. L'alimentazione essenziale è diventata per me un'abitudine, mangiare cioè quello che mi sento senza condizionamenti. Il mio motto è: Fresco, naturale, semplice!

Hai parlato di condizionamenti, a cosa ti riferisci?

Penso principalmente ai figli, quando erano sempre con me, sorgevano spesso dei conflitti su ciò che riguardava il cibo. Fino a dieci anni fa avevamo un'alimentazione classica, poi, adagio adagio io mi sono avvicinata alla cucina alternativa, scatenando in loro una reazione non troppo positiva.



Guardavano con diffidenza a ciò che cucinavo, specialmente se non proveniva da una scatola. Erano in un'età in cui tendenzialmente si è critici verso tutto e tutti.

Mi ricordo ancora le peripezie per organizzare i pasti, lavorando tutto il giorno preparavo tante cose in anticipo, pasti che poi finivano nella scatola degli avanzi o che mangiavo io con le conseguenze immaginabili. Ora, per me, è veramente tutto più semplice.

A volte ho il desiderio di mangiare in compagnia, allora invito gli amici oppure vado al ristorante: in certi momenti l'ambiente circostante è più importante della qualità del cibo.

Per gli acquisti come ti regoli?

Per me è determinante avere in casa buoni alimenti, tanti prodotti, soprattutto cereali; li posso ordinare tramite la farmacia; per la frutta e la verdura mi servo alla "Con Pro Bio" o ad altri rivenditori di prodotti biologici.

Chira Rohrbach, fra tradizioni e inventiva.

Come si trova in cucina?

Mi piace molto cucinare, mi diverte.

Mio marito e mia figlia sono dei buongustai e mi stimolano a cercare di migliorare, per loro e per me non è importante la quantità, ma la qualità dei cibi; verdure, legumi e farina devono essere, nel limite del possibile, biologici. Sono comunque dell'idea che il segreto della buona cucina sta nella semplicità; il piatto unico, per esempio, può soddisfare anche i più esigenti, l'importante è saper variare.

In cucina mi piace osare, rielaboro a mio modo diverse ricette, a volte basta poco per modificare e migliorare qualsiasi piatto. Sono soggetta agli umori, ci sono giorni che

riesco a "inventare", altre volte, invece, vado sul sicuro e cucino pasti "collaudati".

Forse, la passione per la cucina l'ho ereditata da mia madre di origine toscana, i sapori di quella terra sono un richiamo alla convivialità. Amo molto invitare gente alla mia tavola, non ho problemi a cucinare per molte persone, siccome mio marito è un appassionato di vini, devo preparare il menu in base al vino che egli intende offrire e confesso che non è sempre facile.

Cosa le piace cucinare, in modo particolare?

La pasta, che preparo in casa, il pesce, le torte di verdura.

D'inverno cucino spesso al camino; minestrone, umido, fagioli, oppure la carne o il pesce sulla pioda. Trovo che i sapori dei vari cibi vengano messi in risalto maggiormente con questo metodo di cottura.

Guarda alle combinazioni alimentari?

In genere sì, per esempio alla pasta non accompagno la carne; comunque noi mangiamo di tutto ma con moderazione.

A colloquio con Francesca Lepori, mamma dei piccoli Dario e Olivia.

Che tipo di alimentazione proponi alla tua famiglia?

Noi mangiamo tante verdure e cereali, almeno un pasto al giorno è composto da questi alimenti.

Carne ne consumiamo pochissima, purtroppo i prodotti di macellazione sono, al giorno d'oggi, un miscuglio di additivi e sostanze non meglio definite e hanno perso le caratteristiche di alimenti pregiati. Da parte mia, anche se non sono una grande esperta nel cucinare piatti a base di carne, cerco, nel limite del possibile, di usare solo quella che non proviene da allevamenti intensivi.



Segui una linea alimentare in base a quali criteri?

In primo luogo devo precisare che già da bambina ero abituata a un certo tipo di cucina. Mia mamma, per motivi di salute, ha dovuto correggere alcune abitudini alimentari ed ora, per me, è normale usare, per esempio, i cereali integrali invece di quelli raffinati.

In seguito, per approfondire le mie conoscenze sulla cucina alternativa, ho seguito alcuni corsi e letto dei libri: ho scoperto l'importanza degli oli pressati a freddo nell'alimentazione quotidiana, il modo di cucinare i cereali integrali per i bambini piccoli. In sintesi, ho imparato dei principi base che applico o vario a seconda delle mie necessità.

Non seguo delle ricette o meglio, le consulto e poi le modifico a mio piacimento, cerco comunque di semplificare e variare i piatti. A volte preparo pasti tradizionali, rinuncio però ai cibi fritti; è importante per me educare i bambini al gusto, non abituarli a cibi troppo conditi, per loro sarà normale, in futuro alimentarsi in un certo modo.

Dove fai gli acquisti?

Mi servo nei negozi dietetici ma anche nel negozio del paese, le verdure le prendo alla "Con Pro Bio", vista la comodità del servizio in paese. Trovo sia importante razionalizzare il modo di fare gli acquisti evitando di spostarsi per poche cose.

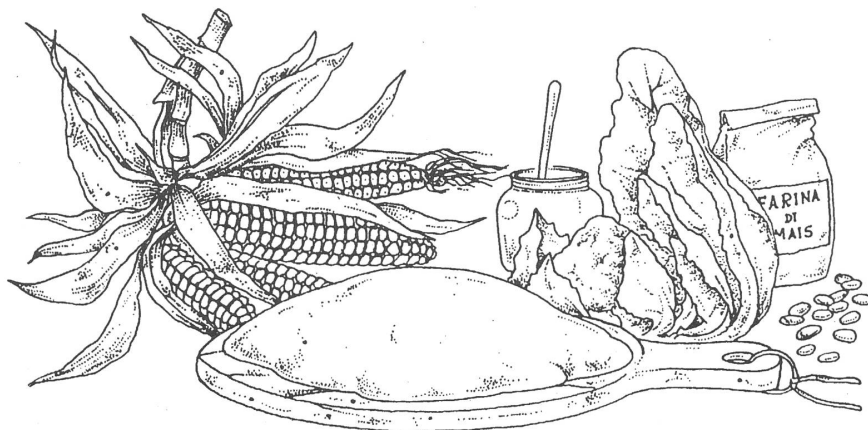
Le varie testimonianze raccolte ci confermano che l'alimentazione non può essere lasciata al caso o legata a fenomeni di moda. Forse basta cambiare atteggiamento, attenersi al vecchio adagio "poco ma buono" e tutto ne trarrà beneficio: il nostro umore, la nostra salute, la natura che ci circonda.

Prossimamente, verrà organizzato dall'associazione Amici delle Tre Terre un corso di cucina, tenuto da Sonya Gianini, docente di economia familiare ed esperta di cucina alternativa.

Sarà un corso che ci insegnerà a recuperare (senza tralasciare la parte economica) alimenti che appartengono alla nostra cultura ma che

pur troppo sono poco usati o peggio, dimenticati. Un ulteriore modo, dunque, per recuperare, anche in ambito culinario, un pezzo del nostro passato, guardando al futuro. Prima del corso ci sarà una serata informativa, nella quale la signora Gianini ascolterà le richieste del pubblico e valuterà, insieme agli interessati, il modo più proficuo per impostare il corso stesso.

Lucia Gagliani



Proteine, carboidrati e grassi: i principi nutritivi

PROTEINE

animali

carne
pesce
latte
formaggi
uova

vegetali

legumi (sono anche molto ricchi di carboidrati): fagioli, ceci, fave, lenticchie, soia ecc.
ed inoltre: arachidi, pinoli, noci, mandorle, nocciole, pistacchi, semi oleosi, olive avogadro (tutti molto ricchi di grassi)

CARBOIDRATI (o GLUCIDI o ZUCCHERI)

Complessi (soprattutto amidi)

Cereali: grano, riso, mais, orzo, avena, segale, grano saraceno, miglio...

Derivati: farine, fiocchi, cus-cus, semolino, pasta, pane...

ed inoltre: patate, castagne, topinambur, banane...

Semplici (di sapore dolce)

miele
zucchero
frutta

GRASSI (o LIPIDI)

vegetali

olio di oliva
olio di semi: sesamo, girasole, arachidi, mais...

Animali

burro
panna

Bibliografia:

A.A.V.V., Il cucchiaino verde, Edizioni La casa verde

Franca Maffei/Walter Pedrotti, Guida alle combinazioni alimentari, (Demetra), Ed. La casa verde

Linee guida per una alimentazione corretta, utile sia in senso preventivo che terapeutico.

Riduzione drastica delle proteine animali (come la carne, le uova, i formaggi) che saranno presenti in un solo pasto durante la giornata e alternate con alimenti di origine vegetale di buon contenuto proteico come i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave) e la frutta oleosa (mandorle, noci, nocciole...)

Riduzione drastica dei grassi animali a favore dell'olio extra vergine d'oliva, da usare crudo.

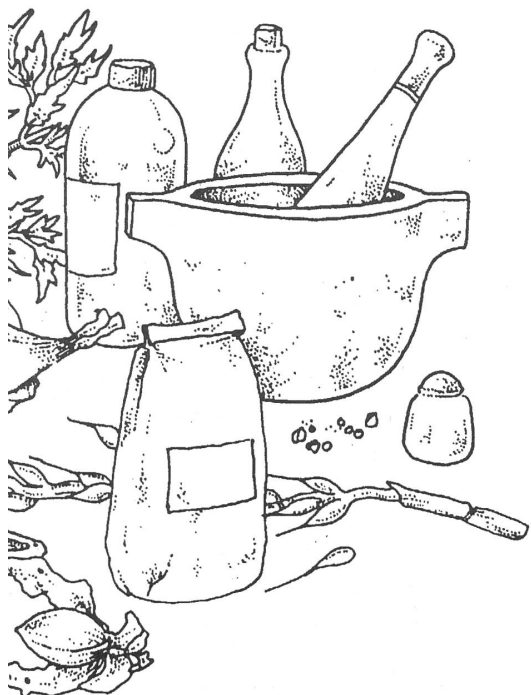
Introduzione dei cereali completi (riso integrale, fiocchi di avena, miglio, semolini, pasta scura...) per sostituire l'uso dei cereali raffinati, cioè privati del germe e della crusca, ma anche impoveriti nel contenuto proteico e minerale.

Eliminazione il più possibile accurata di tutti i cibi contenuti additivi, conservanti, coloranti (sostanze di cui è nota la tossicità acuta, ma i cui danni sono soprattutto di tipo cronico) e conseguente ricerca di alimenti prodotti con metodi biologici e lavorati con sistemi naturali.

Consumo quotidiano e abbondante di verdure crude di stagione, preferibilmente come antipasto, a pranzo e a cena.

Utilizzo del sale marino integrale al posto del sale raffinato e contemporaneo abbandono della pessima abitudine di coprire i gusti del cibo con una eccessiva salatura, per riscoprire il sapore "al naturale" degli alimenti.

Rispetto delle combinazioni alimentari nella composizione dei pasti.



LENTICCHIE ALLA ROMANA

300 gr di lenticchie, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 foglia d'alloro. 1 tazza di passato di pomodoro, 1 tazza di brodo vegetale, olio, sale.

Mettete le lenticchie a bagno per qualche ora. Tritate carota, cipolla e sedano e metteteli in un tegame (meglio se di coccio) a stufare con poco olio. Aggiungete poi le lenticchie ben scolate e mescolate qualche minuto; quindi unite il passato di pomodoro e salate. Mescolate, coprite e fate cuocere a fuoco bassissimo per circa un'ora e mezza. ogni tanto, se serve, aggiungete del brodo vegetale caldo. a fine cottura condite con olio crudo.



POLENTA PASTICCIATA AL RAGU VEGETALE

Polenta di mais fredda (o di grano saraceno o di migli o di semolino), cipolle, carote, sedano, rosmarino, parmigiano grattugiato, noce moscata, o/lo, burro, vino rosso.

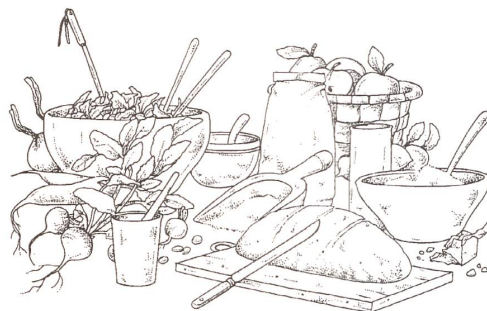
Questa preparazione, ottima per riutilizzare una polentina gialla avanzata dal giorno prima, riesce altrettanto bene se la polenta è stata ottenuta con farine diverse da quella di mais: è indispensabile però che le polente siano comunque fredde. Per il ragu vegetale affettare cipolla, carote e sedano (meglio il tipo rapa o "di Verona") e metterli in una teglia unta con olio. Aggiungere sale, rosmarino e un bicchiere di vino rosso.

Far stufare a pentola coperta e a fuoco lento, rimestando di tanto in tanto, finché le verdure non siano morbide. Tagliare la polenta a fettine sottili e disporle a strati in una teglia da forno, cospargendo ogni strato con parmigiano, noce moscata, olio e qualche cucchiata di ragu. Finire gli strati con polenta, parmigiano e qualche fiocchetto di burro. Passare al forno per 30 minuti e servire.

ZUPPA DI FIOCCHI D'ORZO

50 gr di fiocchi d'orzo, 1 litro di acqua, sale, 2 cipolle, 2 cucchiari di tamari, 1 tuorlo d'uovo, 1 bicchiere di latte, prezzemolo, olio.

Affettate le cipolle e ammorbiditele in poco olio. Aggiungete quindi l'acqua bollente e i fiocchi, cuocete un paio di minuti a fiamma moderata e poi lasciate gonfiare a fuoco spento per una ventina di minuti dopo aver aggiunto il tamari. Sbattete poi il tuorlo d'uovo con un bicchiere di latte e incorporatelo alla zuppa. Condite con il prezzemolo tritato e servite ben caldo.



Associazioni alimentari

Alimenti	Associazione ottimale	Associazione tollerabile	Associazione da escludere
Carni, pesce, uova	Tutti gli ortaggi, tranne alcuni amidacei	Piccole quantità di patate	Tra di loro e con la frutta
Latte	—	Con il pane	Tutti gli alimenti e la frutta in genere
Formaggio	Verdure o ortaggi	Con il pane e la zucca	Tutte le proteine e la frutta
Yogurth	—	Frutta acida	Altri alimenti proteici
Legumi	Verdure e ortaggi non amidacei	Con i cereali	La frutta e altri alimenti proteici
Cereali	Verdure o ortaggi	Frutta dolce e altri alimenti proteici	Frutta, pane
Frutta acida	Altra frutta acida, frutta oleosa	In alcune preparazioni gastronomiche di carni e pesci e con lo jogurth	Tutta l'altra frutta e altri alimenti
Frutta semiacida	Altra frutta semiacida	—	Tutta l'altra frutta e altri alimenti
Frutta dolce	Altra frutta dolce	In alcune preparazioni (torte) con i cereali	Tutta l'altra frutta e altri alimenti
Frutta oleosa	Frutta acida, verdure e ortaggi	—	Altri tipi di frutta e alimenti proteici
Ortaggi e verdure	Tra loro e con proteine, grassi e glicidi	—	Frutta non oleosa
Patate	Ortaggi e verdure eccetto i legumi	Uova-carne	Frutta, cereali, latte e formaggi
Pomodori	Verdure, ortaggi e alimenti proteici eccetto latte e formaggi	Carboidrati	Latte, formaggi, frutta semiacida e dolce

Tratto da AA VV - Alimentazione una scienza - CLESAV - Milano 1983

POLPETTE DI FIOCCHI DI RISO

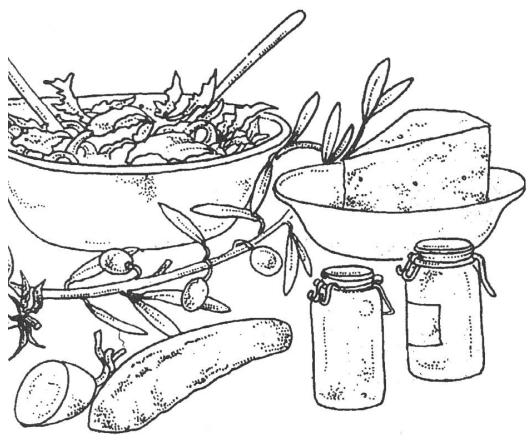
150 gr di fiocchi di riso, sale, 4 tuorli d'uovo, 150 gr di parmigiano, 2 cipolle, 1 bicchiere di latte, qualche cucchiaino di farina di frumento, un pizzico di timo e uno di maggiorana, alcune foglie di basilico e alcune foglie di insalata, 2 pomodori maturi.

Tritate per benino le cipolle e mescolatele con le uova, il latte, gli aromi, i fiocchi, il formaggio grattugiato. Lasciate quindi gonfiare i fiocchi per un quarto d'ora circa e poi preparate con il composto delle polpette che, dopo aver infarinato leggermente, disporrete in una teglia. Infornate a 180 °C circa e durante la cottura rigiratele piuttosto spesso, finché avranno assunto un colore dorato. Disponetele quindi in un piatto sopra delle foglie d'insalata, spruzzandole con il pomodoro precedentemente pestato in un mortaio e ornandole con qualche foglia di basilico profumato, perché anche l'occhio - giustamente - vuole la sua parte.

GNOCCHI DI ZUCCA

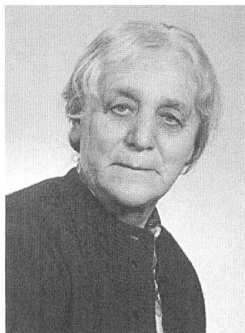
1,2 kg di zucca, 2 uova, 250 gr di farina di frumento setacciata, 1 bicchiere di latte, 1 spicchio d'aglio, 70 gr di parmigiano grattugiato, un rametto di rosmarino, acqua, sale, noce moscata, olio, gomasio.

Pulite la zucca, sbucciatela e tagliatela a fette di un centimetro circa di spessore, cuocetela quindi a vapore dopo averla salata e cosparsa di foglie di rosmarino. Quando è pronta lasciatela raffreddare e quindi frullatela insieme con il latte, le uova, l'aglio, un pizzico di noce moscata, sale. Versate quindi il tutto in una terrina e aggiungete la farina e il parmigiano, mescolando sino a ottenere un impasto dalla giusta consistenza, aumentando secondo l'esigenza la farina o il latte. Servendovi di un cucchiaino formate poi dei gnocchi, che tufferete nell'acqua bollente, lasciandoli cuocere sinché non vengano a galla. Li potrete servire con olio e gomasio o con burro e parmigiano.



Auguri Serena!

Con le sue 90 primavere, festeggiata lo scorso 11 agosto in invidiabili condizioni di spirito e di salute, Serena Selna è la decana di Cavigliano.



Ultima di otto figli, tre fratelli e cinque sorelle, è sempre vissuta qui in paese. Fin da giovane si è occupata dei lavori domestici e della campagna; parallelamente però, ha collaborato per oltre 20 anni al servizio di distribuzione della posta, gestita da suo fratello Primo.

I membri della sua famiglia sono stati per tanti anni legati alla storia della posta del nostro paese: il nonno Primo, la zia Serena, la sorella Ilda che si occupava del telegrafo e in seguito della gestione della posta di Verscio, il fratello Primo per ben 54 anni buralista postale di Cavigliano, e lei che, oltre alla distribuzione delle missive, aveva la responsabilità della centrale telefonica del circondario.

Ha molti ricordi, un viaggio sulla diligenza che un tempo portava la posta nei nostri villaggi e saliva poi, non senza difficoltà, fino in valle Onsernone. *"Un anno, - mi racconta - è nevicato così tanto che la diligenza non poteva più salire in valle; mio fratello Primo ha pensato allora di incaricare un uomo del paese, il Carlin, di trasportare, a piedi, il sacco con la corrispondenza fino a Russo. L'uomo, munito di berretto e mantella da postino, saliva tutti i giorni durante tutto l'inverno, assicurando così il servizio postale".*

Rammenta poi l'arrivo del primo autopostale e la curiosità con cui tutti guardavano il nuovo marchingegno, forse anche con un po' di diffidenza; ricorda l'unico telefono del paese "a trombetta", al quale tutti facevano capo: *"per la verità di telefonate ne facevano poche e solo per motivi veramente importanti."*

In breve, cambiamenti nella sua vita ne ha visti tanti. Anche i rapporti tra le persone erano diversi, tutti si conoscevano e si aiutavano. Commossa mi racconta del ricordo più bello della sua giovinezza quando, per mano a suo fratello Vann, saliva la scala di casa di una loro vicina, Petronilla Giovanessi, ultima rappresentante di una famiglia patrizia ormai estinta.

Le portavano un semplice secchiellino di minestra, ma la gioia di poter offrire qualcosa a chi era nel bisogno era tale che ancora oggi, ricordando quel semplice gesto d'amore, il cuore le si riempie di struggente tenerezza.

Da giovane, Serena amava molto la compagnia e il ballo; ricorda le lunghe serate estive passate a chiacchierare con le amiche e le belle feste da ballo che facevano nell'"Eria" (un locale adibito a deposito di materiale agricolo, che veniva ripulito per l'occasione): c'era un suonatore di fisarmonica che veniva dalle valle Onsernone, e tutti si divertivano.

Ora vive sola nella grande casa, ascolta la radio e riceve volentieri visite, leggere non può perché ha problemi alla vista, tuttavia è autosufficiente anche se ogni tanto va al ricovero di Intragna per periodi di cura.

Cara Serena, le auguriamo di cuore di trascorrere ancora tanti anni in letizia e salute.

TANTI AUGURI
dalla redazione
per gli 85 anni di:

Karl Bircher e
Giovannina Selna

NASCITE

- 03.06.93 Philps Sandra
di Robert Daniel e Petra
- 15.06.93 Manz Oskar
di Andreas e Anna Maria
- 09.08.93 Mauvais Paride
di Fabio e Vivianne
- 04.10.93 Lepori Olivia
di Giovanni e Francesca
- 27.10.93 Thüring Elias
di Gabriele

MATRIMONI

- 08.06.93 Riedl Robert Otto
e Huber Ursula
- 26.06.93 Cortesi Mario Carlo e
Engelhardt Paola Maria
- 02.07.93 Monotti Luca
e Fattarelli Alda

MORTI

- 22.08.93 Ottolini Fulvio
- 11.09.93 Poncioni Vincenza

Lo scorso 9 settembre, improvvisamente e prematuramente, è scomparso a Locarno, il signor Luciano Perlini. Nativo di Vergeletto si è trasferito in giovane età a Cavigliano, dove ha trascorso gran parte della sua vita. Molto attivo nella vita sociale e sportiva della nostra regione, è stato membro della nostra filodrammatica.

Ai famigliari e in particolare alla mamma, signora Massima, la redazione porge sentite condoglianze.





IMPIANTI SANITARI
E RISCALDAMENTO

6653 VERSCIO

Tel. 093 81 11 91

— VIDEO — HIFI — INSTALLAZIONI ANTENNE —

Pazzinetti radio-tv

6653 VERSCIO

TEL. NEG. 093 / 81 28 88 TEL. ABIT. 093 / 81 18 31

DISTRIBUTORE UFFICIALE ● **BLAUPUNKT**



BELOTTI GINO

MOBILI E
SERRAMENTI

6654 CAVIGLIANO

Tel. 093 81 13 58

**GROTTO PEDEMONTE
VERSCIO**

NUOVA GERENZA
UGO E LALO

**OFFICINA
MECCANICA**

**BAZZANA
GIULIO**

**6652 TEGNA
093 81 17 50**

Servizio tubi idraulici ad alta pressione EUROPOWER

**MAURO
PEDRAZZI**

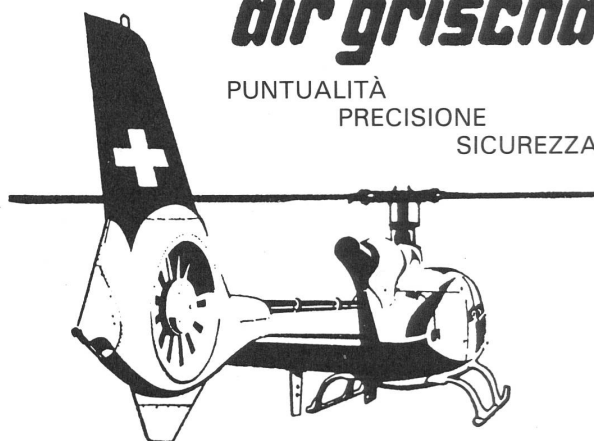
IMPRESA COSTRUZIONI

6653 VERSCIO

Tel. 093 81 12 21

air grischa

PUNTUALITÀ
PRECISIONE
SICUREZZA



San Vittore

P.O. Box 8
Telefono 092 29 27 27
092 29 23 23
Telex 79 930 airgr ch

Rappr. regionale:
Gaiardelli Angelo - Minusio
Tel. 33 20 02

RISTORANTE

PONTE DEI CAVALLI



6654 Cavigliano

**SEMPRE NUOVE SPECIALITÀ
A BASE DI PRODOTTI
BIOLOGICI E INTEGRALI**

GER. MERET BISSEGGER **RISERV. 093 / 81 27 05**