

# Tempo liberato

VACANZE INTELLIGENTI

## La compagnia delle asine

Grazie a Katia e Mimosa nel Parco nazionale del Casentino una famiglia ritrova armonia e serenità

di Claudio Visentin

La famiglia giunge alla fine dell'anno scolastico in condizioni deplorabili: madre, padre e tre figli maschi si disperdono tra lavoro, incombenze assortite, scuola, attività sportive o musicali, feste di classe... quasi inevitabilmente i rapporti si sfilacciano e si finisce per perdere di vista lo spirito di gruppo. Per questo è ormai una tradizione quella di partire per un viaggio a piedi sull'Appennino esattamente nel giorno successivo alla fine della scuola.

Andando per boschi e sentieri, giorno dopo giorno la nomade tribù in miniatura si ri-compatta, le difficoltà affrontate e superate insieme cementano i legami, le lunghe ore di cammino trascorse fianco a fianco riaccondano il dialogo (anche quando si tace).

Quest'anno la meta è il Parco nazionale del Casentino. Teoricamente andiamo dal monastero di Camaldoli al Santuario della Verna, ma presto l'ispirazione religiosa si annacqua; i ragazzi si armano invece di bastoni che nella loro immaginazione sono spade, con le quali combattono personali battaglie all'ultimo sangue con draghi, giganti e orchi. Don Chisciotte, santo patrono di tutti i viaggiatori alla deriva, sarebbe orgoglioso di noi.

La novità di quest'anno è che avremo due asine per portare tende, bagagli e provviste. E questi animali, così spesso calunniati e ingiustamente considerati simboli di ostinazione e ignoranza, si rivelano invece compagni di viaggio intelligenti e piacevoli. Bisogna solo aver cura di trovare asini affidabili e di buon carattere, ma la nostra



TRA I BOSCHI | La famiglia nella salita verso il Castello di Porciano

asinaia Marta ([www.gliamicidellasino.it](http://www.gliamicidellasino.it)) è severissima e le sue due asine, Katia e Mimosa (madre e figlia), saranno impeccabili, almeno all'inizio. Solo quando la padrona ci lascia, dopo averci spiegato tutto, le asine si prendono qualche libertà, soprattutto a pranzo, dove estorcono pezzi di panino mettendo il muso dappertutto.

Degli asini si occupano i due ragazzi più giovani, 11 e 13 anni, istruiti da Marta con la stessa efficace ruvidezza che riserva ai somari: peccato non averla come tata per il resto dell'anno. Tutto funziona alla perfezione. Invece di prediche, esortazioni, ammonimenti, i ragazzi ricevono indicazioni e compiti chiari e precisi: lega, slega, su il basto, giù il basto, fieno da una parte, raccolta delle deiezioni asinine dall'altra.

Anche quando restiamo soli, ce la caviamo ragionevolmente bene, a parte qualche smottamento del carico: del resto la distribuzione dei pesi dev'essere curata maniacalmente, anche perché l'astuto asino, che non ama cinghie strette, gonfia la pancia quando viene bardato la mattina, così che quando torna normale tutto barcolla; ma impariamo presto a stringere i lacci di sorpresa non appena si distrae.

La cura degli animali tiene occupati i ragazzi, che non si lamentano mai. Intanto riscoprono la durezza e l'essenzialità della terra, la fame e la sete, la stanchezza del

corpo e il riposo della mente, la grammatica del vivere insomma che si va perdendo in questi tempi digitali. La rete, appunto: di fronte a tante novità videogiochi e telefonici non sono particolarmente richiesti e la differenza con quanto avviene a casa non potrebbe essere maggiore.

Il resto lo fa la strada. Attraversiamo boschi meravigliosi, scopriamo orme di lupi, avvistiamo gufi e camosci... E poi a ogni svolta una rivelazione. Passiamo la prima notte a Molin di Bucchio ([www.molindibucchio.it](http://www.molindibucchio.it)), storico mulino dell'Arno, che gli scorre accanto ancora bambino e ignaro di Ponte Vecchio e del mare; nella grande cucina ascoltiamo storie di antichi mugnai arrabbiati col mondo e i ragazzi, devoti del fast food, scoprono la bontà del pane cotto nell'antico forno a legna. Verranno poi i pastori coi loro formaggi e ogni altra delizia slow.

La mattina seguente, dopo qualche ora di cammino, sostiamo nella Pieve di Santa Maria delle Grazie, a Stia, dove le ceramiche della Della Robbia impartiscono al volo ai giovani asinai una lezione di storia dell'arte (un'altra la riceveranno qualche giorno dopo quando la pioggia ci spinge a ripararci all'ombra dell'armoniosa Pieve di Frassineta). Tappa serale a Castel Porciano, sotto la gigantesca torre medievale restaurata da un ufficiale americano che, durante la Seconda guerra mondiale, fu catturato dalla bellezza di quest'angolo

### Sesto senso, trulli, neuroni e souvenir per il festival dei Sensi

Antiche masserie e dimore storiche della Valle d'Itria - a Martina Franca, Locorotondo, Cisternino e Ceglie - eccezionalmente aperte al pubblico: luoghi privilegiati dove ascoltare per tre giorni, dal 22 al 24 agosto, riflessioni originali legate al mondo dei sensi. Tra gli ospiti, Stefano Bolognini, presidente della International Psychoanalytical Association, e Consuelo De Moraes, nota per i suoi studi sulle relazioni tra piante e gli altri organismi



QUESITI CALCISTICI/1

## Il piede di Dio? Il sinistro

di Arnaldo Benini

L'articolo dello scorso 27 luglio sulla copertina della Domenica sulle composizioni per pianoforte per la sola mano sinistra di cui se ne conoscono più di mille mentre per la mano destra, dominante nel 90% della popolazione, ne esistono solo una decina, ha stimolato diversi lettori a varie osservazioni. Alcuni musicologi e musicisti hanno lamentato che mancavano esempi illustri di pezzi e trascrizioni per la mano sinistra. Scegliendo quel che si è ritenuto esemplare per un articolo, e non per un saggio, sull'aspetto neuroscientifico di un evento culturale fuori del comune, si è messo in conto di scontentare qualcuno. Altri hanno pensato che chi suona solo con la mano sinistra sia mancino. Mi dispiace di non esser stato chiaro su questo punto: tranne i pochi pianisti privi della mano destra, si tratta di persone destrimani, che eccezionalmente usano la mano non dominante per una prestazione di eccezionale impegno. Il cervello delle persone mancine è verosimilmente non univoco. Ad esempio, se nei destrimani i centri cerebrali del linguaggio sono sempre nell'emisfero sinistro, nei mancini non c'è regola. Se uno di loro deve essere operato in un lobo frontale, è spesso necessario stabilire preventivamente, con procedure sofisticate, in quale emisfero si trovi la parola. Stando a Ravella, chi compone per la sola mano sinistra sente lo stimolo particolare d'impegnare la mano non dominante, che di solito accompagna quella destra. Rare è invece lo stimolo ad impegnare solo la destra.

Il dottor Alfredo Calligaris, per anni medico sportivo e allenatore ad alto livello in Italia e in Spagna in varie discipline, soprattutto nel calcio, ha segnalato che grandi giocatori di calcio, per le sottili e acrobatiche manovre del dribbling, si sono serviti e si servono principalmente del piede sinistro: Orsi, Puskas, Maradona, Carlos, Messi, Paolo Rossi. Mario Corso, leggendario attaccante dell'Inter, era chiamato «il piede sinistro di Dio». Mario Götze ha dato quest'anno alla Germania il titolo di campione del mondo con un'incredibile acrobazia del piede sinistro. È verosimile che le competenze spazio-temporali dell'emisfero cerebrale destro facciano della mano sinistra una particolare solista al pianoforte e del piede sinistro il perno per l'azione complessa e acrobatica del dribbling. Il dottor Calligaris ricorda che Carmelo Bene sosteneva che il calcio, come la musica, la recitazione e il ballo, è soprattutto un fatto estetico. Per alcuni eventi estetici la parte sinistra del corpo utilizza caratteristiche fisiche particolari grazie alle funzioni dell'emisfero cerebrale destro. La scienza spiega esaurientemente tanti misteri della vita.

[ajb@bkluwin.ch](mailto:ajb@bkluwin.ch)

QUESITI CALCISTICI/2

## Il numero magico? Il dieci

di Maria Luisa Colledani

Il 10 non è un numero, è tanti aggettivi: geniale, artistico, solista, magico, funambolico, sognatore. Soprattutto se si parla di calcio e calciatori. Per questo la casa editrice Giulio Perrone ha pubblicato *Da Antognoni a Zico: i più grandi numeri della storia del calcio*.

A raccontare atleti entrati nella storia e nell'immaginario ha chiamato una quarantina di giovani scrittori (e già questo, nell'editoria italiana, è un atto di coraggio) e ha raccolto, con la cura di Alessio Dimartino, sogni di parole. Ci sono numeri 10 sulla maglia, nell'anima, nella storia e quelli che, non si sa perché, sulla maglia hanno avuto il 7. Una galleria di personaggi e attimi: i racconti sono quasi filmati, come quello su Platini, Roi Michel che ha fatto vincere tutto alla Juve, pure il campionato dell'irriverenza e della non banalità. Un filmato di 51 secondi. La partita è Juventus-Argentinos Juniors del 1985, finale della Coppa Intercontinentale. Al 70' sull'1-1, Platini stoppa e, senza far toccare terra al pallone, fa partire un sinistro al volo. Un capolavoro, ma in fuorigioco. I compagni con le mani nei capelli, lui, le Roi, svenevole al suolo, sembra una Paolina Borghese, e sorride. Di campioni così il calcio ne ha tanti: Messi, Baggio, Best, Cantona, Pelé, Maradona, Giggs, Romario, Zico, ma anche Di Stefano, Eusebio, Sivori.

Il libro è una galleria d'arte, di artisti e di illusioni. Come quelle di Messi che, pallone al piede, vince le leggitte della fisica e della gravità, come quelle di Roby Baggio, che con la sfera dipinge sui prati verdi magiche luci. È una raccolta di foto immortali, di figure senza tempo, un buon libro per storie più o meno lontane.

Come capita nel racconto su Sandro Mazzola, un film lungo una carriera dal primo gol in nerazzurro a Torino, sotto la curva Maratona dove segnò anche papà Valentino, scomparso a Superga, fino alla finale Brasile-Italia di Messico70, sempre nel nome del padre. Come nelle righe su Eusebio, la perla del Mozambico che umilia Pelé al Mondiale del 1966 e che, come tanti migranti in fuga oggi, lascia l'Africa verso un mondo migliore e sogna per una vita l'incubo e le lacrime del distacco. Campioni sì, ma uomini come tutti con quella vena di genio che li rende immortali, con quella capacità di aggrapparsi ai sogni e farli diventare reali per tutti noi, che invece siamo così piantati a terra. Per questo li amiamo, al di là di ogni bandiera, di ogni fede, di ogni tempo. Perché ci fanno sognare e ci fanno tornare bambini, e la domanda che resta è una e sola una «Ma tu l'hai visto giocare Pelé?». In queste pagine, con una buona dose di poesia, lo si può intravedere, riga dopo riga, nelle imprese sue e dei suoi fratelli-geni che accendono da sempre gli stadi del mondo e la bellezza.

**Da Antognoni a Zico. I più grandi numeri 10 della storia del calcio, a cura di Alessio Dimartino, Giulio Perrone Editore, pagg. 172, € 12,00**

A DORSO DI CAMELLO

## Nel deserto con i tuareg

di Camilia Tagliabue

Si è allenata duramente per nove mesi, tra corsa, nuoto e bicicletta, sotto l'attenta guida di un istruttore e un fisioterapista. A ottobre Elena Dak era finalmente pronta: non per la maratona di New York, ma per la traversata del deserto del Sahara a nord del Niger, verso le saline e le oasi di Bilma e di Fachi. Ora consegna la sua avventura all'innamorato reportage *La carovana*

del sale. Il racconto emozionante di un viaggio con i tuareg: antropologa di formazione, guida turistica per professione ed esperta di deserti per passione, Dak ha preso parte, nell'autunno del 2009, alla lunga e faticosa spedizione di un gruppo di nomadi che ogni anno vanno a rifornirsi di sale e datteri a est, per poi barattarli con miglio e granaglie nei paesi del sud. Partita con uno sparuto e affettuoso ensemble, durante il percorso l'autrice si è ritrovata in compagnia di 30 uomini e 300 dromedari, unica donna e occidentale ad affrontare quell'escursione surreale e ancestrale, sulle orme di riti millenari, vita in sella e in

tenda e con in tasca amuleti «gri-gri».

«Finché ci saranno dromedari e acqua per un po' di paglia, la carovana esisterà», confida Ihalen, il «Piccolo Principe» tuareg e magnetico, pur infagottato nelle consuete vesti azzurre. «È una tradizione tramandata di padre in figlio da sempre, troppo radicata nella nostra cultura per svanire. Alcuni di coloro che l'hanno abbandonata hanno perso quasi tutto». Per la studiosa, invece, il deserto è una «montagna incantata», un'esperienza commovente e febbricitante, tanto da esserle costata anche la malaria. «Africa: come non amarti anche quando sei ingustata?... Mi pareva di camminare a fianco dei Re Magi», sotto stelle cadenti propizie e con il «vento nelle vesti blu».

Dal massiccio dell'Air all'oasi di Timia, dalle sabbie inelencabili ai pozzi d'acqua, dalla terra del sale agli accampamenti notturni simili a quelli di un «antico esercito: fuochi, fumi, bastioni di paglia e sacchi di eghale (impasto

di farina di miglio, formaggio e datteri) per affrontare la dura battaglia del giorno», questa è la cronaca vibrante di un mese di sudore e stupore, in quel disumano deserto che «regala la forza e insegna la pazienza»: qui la magia è nella polenta col latte della colazione, la poesia è nell'animale dissetato con un bicchierino di the e l'eroticismo è nel gesto vigoroso di un uomo, «che, sotto un cielo di tali proporzioni, imbraccia il mortaio e pesta violento» per preparare la cena. Dak non può che assistere alla scena smarrita e beata, come un bambino, o come quel Moravia tornato dal Sahara a dire: «Noi siamo quelli dell'inesperienza e dell'ebbrezza».

**Elena Dak, La carovana del sale. Il racconto emozionante di un viaggio con i tuareg, Corbaccio, Milano, pagg. 142, € 18,60**

CALALÙ

di Donata Marrazzo

## I blinis di Dostoevskij

In un mondo tenebroso l'idiozia è una virtù, lo scudo del Bene contro la bestialità del Male. Il principe Myskin è l'Idiota perfetto, una creatura superiore, un redentore: l'ultimo erede di una grande famiglia decaduta che tenta di salvare (inutilmente) l'incantevole e disonorata Nastas'ja da Rogozin e da un destino malvagio, mentre intorno si aggrovigliano complicate vicende umane. Fëdor Dostoevskij tratteggia nel suo capolavoro, scritto nel 1869, un personaggio ibrido, umano e divino, pienamente splendido, che si prodiga e si consegna al mondo. Come un frammento di Cristo o come un Don Chisciotte. È pieno d'amore. Ma il rischio è che «nell'amore astratto per l'umanità quasi sempre si finisce per amare solo sé stessi».

Attratto dalla sofferenza che Nastas'ja ha patito sin da bambina, Myskin non ricambia i sentimenti di Aglaja, una delle tre figlie del generale Ivan Fëdorovič Epanëin, provvista di dote colossale. Quando ritrova la sua amata, cadaveri in casa di Rogozin, l'uomo impazzisce dal dolore.

Le sorelle Epanëin invece sono «sane, fiorenti, sviluppate, con spalle stupende, seno possente, mani forti quasi maschili». Amano mangiare bene e non ne fanno un

mistero: «Esattamente alle dieci, le signorine bevevano una tazza di caffè al momento del risveglio. A mezzogiorno e mezzo, poi, si apparecchiava in una saletta da pranzo accanto alle stanze della mamma. Oltre a tè, caffè, formaggio, miele, burro, frittelle speciali di pasta lievitata, cotolette eccetera, veniva servito anche un brodo ristretto bollente».

Le frittelle citate da Dostoevskij sono i tradizionali blinis russi, ideali per accompagnare salmone e caviale.

Sciogliete il lievito nel latte tiepido. Separate il tuorlo dall'albume. In una ciotola unite farina, maizena, sale e pepe, poi il latte, mescolando con la frusta. Aggiungete il tuorlo e la panna grassa. Montate a neve l'albume e incorporatelo delicatamente. Lasciate lievitare il composto per circa un'ora e mezza in un luogo tiepido.

Scaldate il burro in una padella e frigetevi una cucchiata di composto alla volta, cercando di dare alle frittelle una forma arrotondata.

**Ingredienti**

100g farina 00, 30g maizena, 10g lievito di birra fresco, 1 uovo, 10cl latte, 1 cucchiaino di panna grassa, sale, pepe, burro per friggere

A ME MI PIACE

di Davide Paolini

## Una spigola da sogno

Tutti al mare..... Il tutti quest'anno non è proprio appropriato ma precisiamo: chi va in una stazione balneare anche per un solo giorno cerca, a tavola, un piatto di pesce (trattasi di silligismo). E spesso il desiderio è di un "pescato" dei mari italiani. Purtroppo sarà sempre più un sogno, *rebus sic stantibus*, soprattutto per quanto riguarda branzini, spigole, orate, tonno: le specie più richieste, anche perché le più conosciute. Nel mare nostrum il pesce catturato in mare è ormai solo il 30% del consumato. Dunque il piatto di pesce parlerà sempre più lingue diverse, dove il passaporto, ovvero la informazione al ristorante e nei "cartellini" delle pescherie non sempre è molto chiaro (si pensi all'origine Oceano Indiano o Pacifico dove non viene specificato il paese, che sarebbe necessario conoscere per stabilire il grado di controlli sanitari in loco). Perché dobbiamo subire l'invasione ittica dall'estero?

La causa è molto chiara: l'eccesso di pesca a livello internazionale, soprattutto per quanto riguarda il tonno, il cui consumo è stato portato all'eccesso dalla sushimani e dai piatti di crudo. Ciò ha portato a far crescere l'importanza

dell'acquacoltura di diverse specie, il cui apporto nel 2010 è previsto in circa l'85%. La necessità di far ricorso ai pesci allevati in vasca o in gabbia in mare è dovuta, purtroppo, dalla ormai cronica scarsità di pescato, innanzitutto nel Mediterraneo e in altri mari. Insomma saremo costretti, nostro malgrado, a "gustare" pesce straniero o allevato. E altresì vero che ci sono allevamenti e allevamenti (intensivi o estensivi), alcuni controllati che dispongono di disciplinari di produzione rigorosi (ovverossia di filiera che dispongono di un marchio in etichetta). Ma resta un aspetto "dietetico" assai sentito: il pesce di allevamento ha un tasso di grasso superiore, d'altro canto può salvare i mari dalla spazzatura di specie ittiche.

Un altro ancora di salvezza all'eccessivo consumo di specie troppo richieste (le uniche conosciute dal consumatore italiano) potrebbe arrivare dal pesce azzurro (suro, sugarello, palamita, spatola, alalunga eccetera), ma guarda caso, in estate scatta, il fermo biologico quando tutti al mare..... *Sine qua non.*

**Il gastronomo è ogni sabato alle 11 su Radio24**

SCARPE STRETTE

di Pietrangelo Buttafuoco

## Damasco come Guernica

Siria. «Dovevamo armare i ribelli» dice Hillary Clinton. Lo ripete a ogni incontro pubblico per presentare il suo libro, *Hard Choices*. Lo rinfaccia a muso duro a Barack H. Obama. Tutto cominciò con le foto dei bambini massacrati. Falcitati dai gas di Bashar Assad. Fu il *casus belli*. Quindi fu la volta della blogger lesbica digitante da Damasco. Commuoveva l'Occidente dei diritti e dei desideri. E poco importò il colpo di scena: in luogo di una ragazza c'era un tipo - una barba finta - neppure residente in Medio Oriente ma proprio al di là dell'Atlantico.

Giusto per ravvivare e colorare d'arcobaleno il mito culturale dei ribelli siriani perché la menzogna informatica serviva a un solo scopo: reclutare la coscienza del mondo al seguito di Bernard-Henri Lévy e fare, infine, di Damasco - ormai la nuova Guernica - né più né meno che la nuova Guerra di Spagna.

Come un tempo Georges Bernanos e George Orwell al fianco dei

Repubblicani, contro gli oscurantisti cattolici di Francisco Franco, così oggi l'ex first lady Usa e i fighissimi *nouveaux philosophes*, al fianco dei jihadisti, contro il dittatore laicista amico dei russi. La regola è usata: il nemico del mio nemico è il mio miglior amico ma Bruce Riedel, analista della Cia, non dunque un docente di teologia a Qom, intervistato da «La Repubblica», ha detto con chiarezza: «La presenza dei ribelli moderati è solo un mito». La crisi siriana - il *vulnus* delle tenebre che abbaglia gli illuminati - sfrigola tra le braci del califfato. E i ribelli ne sono l'avanguardia. E deve essere allora il nuovo Ernst Hemingway il tal Khaled Sharrouf, l'australiano arrivato in Siria in aiuto ai ribelli che ha consegnato al proprio bimbo - per postare orgoglioso il trofeo - la testa mozzata di un soldato di Assad. Tutto continua con le foto dei bambini. Leggendo *Hard Choices*.

[@PBButtafuoco](https://www.twitter.com/PBButtafuoco)