



di Gianlisa Savaré

Il Quaderno

L'AMORE NELLA TERZA ETÀ: UN SENTIMENTO SENZA TEMPO



L'amore è un sentimento che non conosce età e che, anzi, può diventare ancora più profondo e autentico con il passare degli anni. Nella terza età, l'amore assume sfumature diverse rispetto alla giovinezza: diventa più maturo, consapevole e spesso arricchito da una lunga esperienza di vita condivisa. Uno degli aspetti più pre-

ziosi è l'affetto quotidiano. Con gli anni, il legame affettivo si rafforza grazie a piccoli gesti di cura e attenzione: una tazza di tè preparata al mattino, una passeggiata mano nella mano o una parola di conforto nei momenti difficili. Questi semplici momenti costruiscono un'intimità profonda, un linguaggio d'amore silenzioso ma potente.

Con l'avanzare dell'età, poi, la compagnia diventa un rifugio indispensabile. La presenza dell'altro offre sicurezza e sostegno, soprattutto quando le sfide fisiche o emotive si fanno più impegnative. La compagnia non è solo fisica, ma anche emotiva: condividere ricordi, racconti e sogni futuri aiuta a mantenere vivo il legame.

Non sempre l'amore nella terza età nasce da una lunga vita insieme. Molti trovano un nuovo amore dopo esperienze di vedovanza o separazione. Questi nuovi inizi sono spesso caratterizzati da una maggiore serenità, liberi dalle pressioni e dalle responsabilità che accompagnano le fasi precedenti della vita. L'amore

diventa così una riscoperta del piacere di stare insieme, senza l'urgenza di dimostrare nulla se non la propria autenticità come ha provato a descrivere nella "Testimonianza" un nostro amico vedovo scrivendo a una figlia sospettosa.

L'amore anche a una certa età è un inno alla resilienza e alla capacità dell'essere umano di amare in ogni fase della vita. È un sentimento che si nutre di affetto e compagnia, ma soprattutto di una profonda connessione umana.

Celebrare questo amore, significa riconoscere il valore dell'esperienza e della dedizione, rendendo omaggio a un legame che trascende il tempo, e San Valentino è perfetto per ricordarlo. ■

ASTUZIE

Per stabilire i **tempi di cottura di un pesce**, misurate lo spessore del filetto, del trancio o del pesce intero, nel punto più alto. Calcolate 10 minuti per 2,5 cm di spessore, qualunque sia il metodo di cottura. Per aggiungere un po' di piccante, mettete una presa di zenzero in polvere o fresco nell'olio di cottura.

IN CUCINA

La cinquina vincente

I mesi freddi regalano anche verdure spesso sconosciute o poco utilizzate. Ecco alcuni classici esempi.

- **Sedano rapa.** È una grossa radice biancastra. Ha un effetto tonico, remineralizzante, drenante e lievemente

lassativo. Grazie alla presenza di lecitina, aiuta a sciogliere i grassi del sangue. Più delicato del sedano, si usa a crudo, ridotto in purea, con uno spicchio d'aglio e noci oppure nelle insalate.

- **Topinambur.** Sono tuberi carnosi e irregolari. La polpa è bianca, soda, delicata, leggermente dolce e dall'aroma intermedio tra la patata e il carciofo, con cui condivide preparazioni di base e ricette.

- **Cavolo nero.** È l'ingrediente principe della ribollita toscana, caratterizzato da ciuffi di foglie verdi-bluastrine. Oltre che nelle minestre, appena scottato e frullato con aglio e noci, si usa per condire la pasta.

- **Cardo.** Parente del carciofo, si usano le costole più tenere, dolci e croccanti del fusto, dopo aver eliminato i filamenti fibrosi. A eccezione di alcune varietà piemontesi che si possono consumare crude, come nella tradizionale bagna cauda, il cardo va cotto. A vapore o lessato. Delizioso gratinato o stufato. Da provare in una zuppa con porri, lenticchie e rosmarino o come vellutata.

- **Puntarelle.** I germogli della cicoria catalogna spigata sono una gustosa alternativa alla classica insalata. Ricche di calcio, fosforo e vitamina A, sono un contorno molto diffuso nelle zone di produzione: Lazio e Campania. Croccanti,

leggermente amarognole e depurative, le puntarelle alla romana si mangiano crude o saltate brevemente in padella in un'emulsione di olio extravergine di oliva, aglio, peperoncino e acciughe. Oppure con capperi, ceci e una spruzzata di aceto balsamico.

IL TALISMANO DELLA FELICITÀ

Tutti siamo, in diversa misura, un po' superstiziosi, specie in tempi incerti e complessi come questi. La superstizione quindi è uno scaccia-ansia, uno strumento per poter affrontare la vita seguendo le indicazioni di una guida immaginaria che ci aiuta ad individuare cosa fare o non fare per non incappare in situazioni sgradevoli o peri-

a Quadretti

POLLICE VERDE



I LAVORI DI FEBBRAIO

Potatura. Appena la temperatura si alza e il rischio di gelate s'attenua, potate le rose, le ortensie, le viti e i rampicanti prima che emettano nuove gemme.

Trattamenti. Quando alle rose e alle piante da frutto spuntano le prime gemme, vanno fatti i trattamenti contro afidi, cocciniglie e malattie fungine.

Annaffiature. Si possono riprendere, ma senza esagerare con l'acqua, specialmente se la stagione è stata piovosa.

Semina. Nell'orto si può vangare il terreno eliminando sassi e vecchie radici. Dopo averlo arieggiato e concimato, nelle zone a clima mite si fanno le prime semine di carote, cavolfiori, cipolle, melanzane e zucchine. Nelle zone fredde conviene seminare insalate, sedani e pomodori per avere le piantine pronte per il trapianto a primavera.

Concimazione. Nutrite le acidofile come le camelie, le azalee e i rododendri con un concime specifico a base d'azoto, fosforo e potassio arricchito con solfati di ferro.

LAVORI	SEMINA IN CAMPO LUNA CRESCENTE	TRAPIANTI	SEMINA IN SEMENZAIO
vangare (se possibile)	fave e piselli	aglio cipolla fava pisello scalogno	anguria cetriolo melanzana melone peperone peperoncino zucchina
concimare	LUNA CALANTE		
pregermogliare le patate da semina	aglio cipolla scalogno spinacio		
preparare il terreno per l'asparagiaia	SEMINA SOTTO TUNNEL LUNA CALANTE	SOTTO TUNNEL	
	carota cicoria lattuga radicchio rucola rapanello	bieta cicoria indivia lattuga radicchio	timo basilico sedano
NEL FRUTTETO Potatura delle rosacee e delle drupacee			

colose. Una sorta di garanzia contro la negatività e la paura dell'ignoto. Se presa come un gioco, rappresenta un codice sociale condiviso e riconosciuto per aiutarci tutti a sdrammatizzare le situazioni di ansia. Molte delle superstizioni vive ancora oggi hanno origine nel mondo degli attori e dei teatranti che, nei secoli passati, non erano visti di buon occhio dalla Chiesa i cui riti erano a loro volta presi a pretesto dalla credenza popolare. Ecco alcuni esempi e la loro spiegazione.

Il viola porta male. È il colore della quaresima, periodo durante il quale i teatri erano chiusi e gli attori costretti all'innatività, ovvero a tirar la cinghia.

Pestare sterco porta bene. I ricchi si muovevano in carrozza e dunque se riempivano il teatro era più facile

che davanti all'ingresso restasse qualche "ricordino" dei loro cavalli.

Mettere il cappello sul letto porta male. Quando moriva un cavaliere si poneva il suo elmo sul feretro (si fa ancora oggi alle esequie di un militare). Un'altra spiegazione si riferisce al fatto che il prete, chiamato per impartire l'estrema unzione, ponesse il proprio cappello accanto al moribondo. Idem per **l'ombrello aperto in casa.** Quando il sacerdote portava il viatico era seguito da un chierico con un baldacchino simile a un ombrello.

Mai in 13 a tavola. Ricorda l'ultima cena di Gesù e il tradimento di Giuda. Il 13 è minaccioso anche nel mondo anglosassone dove il **venerdì 13** è considerato infausto, come da noi il **venerdì 17**. In

entrambi i casi il richiamo è al Venerdì Santo. Il 17 è sinonimo di disgrazia perché nella Bibbia è scritto che il diluvio cominciò il 17 del secondo mese (Genesi 7,11).

Versare il sale porta male. In passato era un bene raro (la parola salario deriva dal sale dato come paga ai soldati romani) sicché perderne anche una piccola quantità comportava un notevole discapito. Stesso discorso per gli **specchi**. Ci sono però, aggiungo io, antiche credenze che, anziché puntare sulla paura, accendono pensieri positivi: "Sfortunato al gioco, fortunato in amore" o "Sposa bagnata, sposa fortunata" ne sono tipici esempi. Come per dire che se qualcosa è andato male, pazienza, ci sono altre cose che vanno bene e la vita ne è piena. Perché il miglior anti-

doto alla paura è pur sempre la speranza.



Una preghiera per Alessandro

Mi scrive Elide: "Alessandro era una persona buona, un gran lavoratore ed era molto amato dai miei nipoti. Le nostre, sono state seconde nozze: vedova io e vedovo lui. Ventotto anni di reciproco amore, compagnia, rispetto, anche se a volte, come capita, c'erano pacate discussioni. Mi dispiace molto che se ne sia andato. Di certo il Signore lo ha accolto". È con tristezza, cara Elide, che ti siamo sinceramente vicine per la perdita del tuo caro marito. Possa il suo ricordo essere per te una fonte di forza e conforto in questo momento difficile: pregheremo per voi. ■