

Il riposo. Per quanto risulti utile alla mente e al corpo non è un'arte facile da coltivare: se lo trascorriamo, ad esempio, tra lettura, tv e sesso siamo sempre in notevole attività

Impegnarsi a non far niente

Paolo Albani

In un romanzo del 1931, un estroso scrittore di Roma manifesta l'intenzione di fondare l'Associazione tra quelli che non han voglia di far niente, il cui scopo è difendere, di fronte a ogni esortazione all'attività, la categoria degli sfaccendati. L'Associazione si preoccupa di nominare una commissione per presentare al governo i desiderata dei suoi membri che necessitano di facilitazioni: biglietti gratis, ribassi in ferrovia, prestiti, sconti, eccetera. Ogni tanto si riunisce l'assemblea generale in cui ognuno riferisce sull'opera che non ha svolto e espone il programma che si propone di non attuare. Infine non si procede alla votazione di o.d.g. Nell'Associazione bisogna non dividersi i compiti e non fare presto, perché chi non ha tempo deve aspettare tempo.

Il romanzo si chiama *In compagnia è un'altra cosa*, lo scrittore è Achille Campanile.

Detto così sembra tutto facile, uno scherzo (e lo è). In realtà «non far niente», ovvero l'attività del riposo (suona quasi come un paradosso, un ossimoro), insomma riposarsi, è un'arte per nulla facile e comoda, per quanto alla fine risulti utile alla mente e al corpo.

Alcuni anni fa venne avviato un sondaggio online sul riposo, *Rest Test* (rest significa «riposo» in inglese), da parte di una *team* multidisciplinare, chiamato *Hubbub* (baccano), composto in buona parte da ricercatori dell'Università di Durham (Inghilterra), da storici, poeti, artisti, psicologi, neuroscienziati, geografi e persino un compositore (scelta non peregrina per quanto emergerà dalle risposte degli intervistati). Il sondaggio tiene impegnati i ricercatori per due anni e viene lanciato nel corso di due programmi alla radio della Bbc - *All in the Mind* su Radio 4 e *Health Check* sul *World Service* - coinvolgendo 18mila persone, non una bazzecola.

Fra i coordinatori del sondaggio c'è Claudia Hammond, giornalista e conduttrice radiofonica, che raccoglie i risultati del *Rest Test* in un libro intitolato *L'arte di riposare. Come trovare sollievo dal mondo contemporaneo*. Nel libro - «un appello al riposo», dice l'autrice, dato che il relax aiuta a prendere decisioni migliori, riduce il rischio di depressione, migliora la memoria e la salute - le dieci attività considerate più riposanti (attenzione: non le più piacevoli) sono presen-



tate in ordine decrescente, cioè si parte da quella che ha ottenuto meno punteggio per arrivare alla più sostenuta, che, vedremo, è una felice sorpresa. Ogni capitolo è ricco di riferimenti a seri studi scientifici e in certi casi si compiace di affermazioni alla Francesco Albertoni, tipo: «va bene tutto quello che per te funziona», «le vacanze fanno bene», «anche la noia ha un lato positivo», «il suono più riposante di tutti è il silenzio».

La meno votata delle attività dedicate al riposo, fenomeno più complesso del sonno, avverte la Hammond, è la cosiddetta *mindfulness* (n. 10), in sintesi una pratica di meditazione buddhista con cui, se ad esempio siete in attesa alla fermata di un bus, dovete concentrarvi sulla connessione tra piedi, suole delle scarpe e marciapiede.

Seguono guardare la tv (n. 9) (la forma di cultura che piace di più alla nostra Hammond, il metodo principale che lei usa per rilassarsi, i gusti sono gusti, del resto molti usano la tv come una specie

Buona notte.
Ferdinand Hodler,
La notte
(1889-90),
Berna,
Kunstmuseum

di Valium); sognare a occhi aperti (n. 8), ovvero lasciar libero il cervello di seguire le proprie divagazioni; un bel bagno caldo (n. 7), forse, dice la Hammond, il riposo nella sua forma più pura; una bella passeggiata (n. 6), attività semplice, capace di cambiare la nostra percezione del tempo e di darci l'opportunità di pensare; non fare niente in particolare (n. 5), e qui torniamo agli sfaccendati di Campanile e anche alle figure storiche di pigri, come Oblomov o Bartleby, lo scrivano di Melville, che «preferiva dire no» alle richieste del capoufficio; ascoltare musica (n. 4); scegliete quella che vi piace, suggerisce la Hammond; voglio stare da solo (n. 3), condizione che, fra le altre cose, facilita la creatività: quando scopri la teoria più inquietante e psichedelica della fisica (parole di Carlo Rovelli), cioè la «teoria dei quanti», il ventitreenne Werner Heisenberg era completamente solo sull'isola di Helgoland nel Mare del Nord; trascorrere del tempo nella natura (n. 2), cioè fare, come dicono i giap-

ponesi, un «bagno di foresta». E infine, udite udite, chi troviamo al top del *Rest Test*, scelta dal 58% degli intervistati? Niente meno che l'attività di leggere (n. 1): un'anziana paziente di una clinica statunitense, alludendo ai personaggi dei libri, rilancia questo commento: «Non sono sola. Ho il mondo intero qui con me».

Guardando ai risultati del *Rest Test* mi sorge una domanda (*maliziosetta*). Possibile che nessuno dei 18mila intervistati (non pochi, eh?) abbia indicato fra le dieci attività più riposanti quella legata al sesso, le coccole che i partner si scambiano durante un rapporto amoroso, il più naturale che ci sia al mondo? O forse il sesso per la puritana? Bbc rimane un argomento troppo spinto?

L'ARTE DI RIPOSARE. COME TROVARE SOLLIEVO DAL MONDO CONTEMPORANEO
Claudia Hammond
Il Saggiatore, Milano, pagg. 307, € 19

L'ANIMA DELLE VIE CONSOLARI MILITARI NELL'ANTICA ROMA



Appia, Emilia e Flaminia.
Un professore emerito di Storia romana, Giovanni Brizzi, ha scritto un libro bello da leggere che può essere utilizzato per arricchire i nostri itinerari: *Andare per le vie militari romane* (il Mulino, pagg. 136, € 12). Ne ha scelte tre, quelle che più di altre hanno scandito la conquista e il controllo della penisola da parte della Città eterna, ovvero l'Appia (in foto, nei pressi di Altamura), la Flaminia e l'Emilia.

Vie consolari sorte nell'arco di 125 anni che, come ricorda il capitolo di chiusura, furono «cuciture» della prima Italia. Nota Brizzi, tra l'altro, che per i Romani esse furono «parte integrante della stessa concezione di vita». Lo studioso si sofferma anche su dettagli ghiotti, per esempio come si costruivano o che cosa s'incontrava percorrendole; inoltre evidenzia che «Roma è le sue strade». Allora esse avevano un'anima e una vocazione oltre che uno scopo

A ME MI PIACE

UN POLLO FRITTO NELLA TANA DEGLI ORSI

Davide Paolini

◉ Terra autentica, poco contaminata ancora dal turismo di massa, il Casentino è una *enclave* nell'alta Valle dell'Arno, di antiche tradizioni e dal sapore autentico della sua gente.

Un itinerario di paesaggi incantevoli e di foreste, luoghi incontaminati e mistici come il Sacro Eremo e il Monastero di Camaldoli della millenaria comunità dei benedettini e il Santuario francescano de La Verna, quindi il Castello dei Guidi a Poppi e alcuni borghi invitanti come Bibbiena (splendido il teatro).

La cucina del Casentino è verace, senza svolazzi o coriandoli di contorno, una cucina «povera», ricca di sapori e profumi. Tra i piatti diffusi la scottiglia, chiamata il caciucco del Casentino, uno stufato cucinato con diverse qualità di carni; i tortelli di patate, il cui ripieno è a base di patate, rigatino, prezzemolo, aglio, noce moscata, limone, parmigiano.

Assai simile al tortello sulla lastra della vicina Romagna Toscana. E fra i dolci il semplice ma delizioso lattaiolo.

Molto preziosi sono gli ingredienti: patata di Cetica, di buccia color rosso intenso, mentre la polpa è bianca, compatta; più piccolo sono e più hanno gusto. Non di meno richiesti sono i fagioli zolfini di Pratomagno (territorio tra il Casentino e il Valdarno), i fagioli di Garliano, fagiolo tipico cocco e il cece piccolo del Pratomagno.

Il prosciutto del Casentino trova il posto d'onore tra i prodotti di salumeria (da visitare la macelleria assai fornita di Simone Fracassi a Rassina) perché conserva tuttora l'aureola di grasso, che dona il vero e antico sapore a questo salume, il profumo è intenso e penetrante. La ristorazione rispetta il territorio con le trattorie, ci sono anche delle sorprese stravaganti, quali la Tana degli Orsi a Pratovecchio, un locale con 18 posti, solo a cena con prenotazione; la serata poi continua con una fornita vineria.

Il locale ha un'ampia e ospitale sala, animata di libri, bottiglie, vecchie botti, orsacchiotti di peluche; in sala Caterina e ai fornelli Simone che cucina, a modo suo, gli ingredienti del territorio.

Piatti che ho gradito assai, a cominciare dal tortello di patate. Il cuoco lo ha reso croccante alla piastra e formato una crosticina saporita con il pecorino di fossa, ripieno di sambudello di Giubbino.

Gustoso il pollo fritto alla maniera degli Orsi: coscia e petto disossati e impanati, in modo originale, nella farina di mandorle, servito con salsa verde, salsa di peperoni piccanti, pesto di pomodori secchi, salsa di yogurt, salsa d'uovo sodo e pomodori gratinati.

Davvero singolare il *fish and chips*: bocconcini di baccalà impanati, patate alla paprika, salsa di pomodoro, maionese al finocchio, composta di arance e cipolle.

Per chiudere l'inconsueto e fresco dessert *mojito soup*. Altra perla di questa terra: il pinot nero, di cui Cuna (di Federico Staderini) è il portabandiera. Così è se mi piace!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mirabilia

Elegia per i librai, e per noi come lettori

Stefano Salis

Frequentiamo riviste poco battute: e quelle per bibliofili, poi, hanno qualcosa di esoterico, parlano di oggetti che improvvisamente, visti con l'occhio concupiscente e «clinico», allo stesso tempo, dei «libridinosi», sembrano ancora più strani di quanto già non lo siano, forse, diventeranno in futuro. Compulsiamo (quando c'erano) cataloghi di antiquari, sbavando dietro nemmeno agli oggetti, ma alle loro nude descrizioni. Ricordiamo glorie passate, dall'indimenticata «Wuz» di Ambrogio Borsani a «L'Erasmo» e potrei nominarne altre, se non che le riviste che parlano di libri (di libri in quanto tali, non del loro «soggetto», insomma niente recensioni) sono sempre più rare. Ma alla base - alla base! -, abbiamo tutti la stessa esperienza fondata di questo mondo: mettere piede e bearsi ore (ripetendo molto spesso la cosa) nelle librerie, i luoghi «fisici» dove il matrimonio tra lettore e libro, tramite l'acquisto, viene celebrato con tutti i crismi. Dico queste cose perché, come al solito, avevo iniziato a leggere la meritoria rivista «la Biblioteca di via Senato», diretta da Gianluca Montinaro che, benché stampata anche su carta, viene gentilmente messa a disposizione, gratuitamente, sul sito, attratto dal bell'articolo di copertina di Sandro Montalto su uno dei miei libri di culto: *Birds of America* di John James Audubon, il capolavoro del 1838 che magnifica, in tutti i sensi, le virtù dei libri di carta.

E invece, colpo basso, mi arriva questo articolo del nostro sommo sacerdote Massimo Gatta, raccogliatore e cacciatore di storie e squisitezze editoriali, immune dalla malattia del collezionismo, ma terminale di un'altra: la genuina e benefica passione, l'amore (non mi vergogno a scriverlo) per i libri: dopo tutto, «bibliofilia» nella sua accezione più pura vuol dire questo. Gatta scrive dunque questa cosa, che egli stesso definisce una *réverie*. Titolo: «A cosa servono i librai che vendono libri?». Articolo in contropiede, che scansa le terminologie tecniche e che, invece, spinge sul tono elegiaco, sul ricordo, forse sulla malinconia e sull'inevitabile (inevitabile!) declino di un mondo di libri e librai come lo abbiamo conosciuto, amato, rispettato. E narra a partire dal clima e dall'odore di creolina che allora, qualche decennio fa, immetteva nelle vie dove riescono in scale irte e infinite, in angoli bui, in scaffali segreti e banconi ingolosenti, le botteghe dei librai: la Napoli del San Biagio omonimo, commovente patrono di una professione di vera resistenza. Racconta che prende le mosse da memorie di commercianti e intellettuali (da Panzini a Branduani, da Orioli a Papini e via elencando: Gatta aveva già censito queste pubblicazioni in precedenti lavori) e finisce con un tono che si fa meditativo: e ci include, noi lettori, come parte di un mondo da difendere, da ripescare. «Magari un giorno», scrive Gatta, «qualcuno si prenderà cura di raccontare i sogni dei librai, perché immagino siano sogni vasti e pieni di oggetti, di aromi e sfumature, e di dialoghi, perché i librai che vendono libri amano il dialogo». Esattamente l'opposto dell'onnipotente Amazon: libri ce li ha, e tutti, per carità. Ma manca altro. Forse non è sbagliato chiamare «insieme» una manifestazione dedicata al libro: il libro unisce, il libro è comunità. Se lo facciamo essere tale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Memorie. Giuseppe Orioli fu anche «scandaloso» editore di Lawrence

Ettore Martini

L'alpino dimenticato che diede il nome alla Cengia

Carlo Marroni

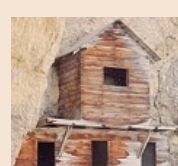
centenari sono passati. Dagli scaffali delle librerie via via sono scomparsi dalle novità i bei testi su Caporetto e sul Piave, e ora stazionano negli scaffali alti. Ma la vicenda della Cengia Martini è rimasta sempre sullo sfondo sfocato del grande racconto del fronte italiano. Eppure è una storia profonda, stordente, incredibile e tragica. Non lontano da Cortina, su uno sperone alto passava la linea del fronte dei combattimenti tra l'impero austro-ungarico e il Regno d'Italia. Una linea tra il Sasso di Stria e il piccolo Lagazuoi, tagliando la zona del passo Falzarego. Qui i due eserciti furono davvero vicini, alla fine pochi metri, ma uno sopra l'altro, l'unico fronte verticale della guerra.

E sul Lagazuoi si trova la Cengia - una sorta di cornice in piano orizzontale che sporge da una parete rocciosa, una specie di terrazza quasi pensile protesa sul fianco di una montagna rocciosa - che subito divenne la postazione italiana di gran lunga più strategica di quel quadrante. Due anni resistettero gli

alpini in quel taglio di roccia appeso a oltre 2mila metri, mentre gli austriaci, erano arroccato sulla sommità. Inoltre si rivelò essere una posizione privilegiata per colpire la postazione Vonbank austro-ungarica a difesa del passo di Valparola, perché consentiva agli italiani di colpire dall'alto le trincee del passo.

Il nome alla Cengia l'ha dato il maggiore degli alpini, Ettore Martini, che in una notte dell'ottobre 1915 portò due plotoni su per lo spigolo roccioso e occupare il taglio della montagna. E la tennero fino alla disfatta di Caporetto che portò ad una ritirata generale da quel fronte. Su quelle pareti nacque un mondo di camminamenti, cucine, mensa, magazzino, telefono, stazione telefonica, posto di medicazione, fucina e falegnameria, che in parte si è salvato e da tempo è visitabile, anche grazie ad un lavoro di recupero.

Una visita che ha diversi livelli di difficoltà: il sentiero della Cengia è esposto e adatto ad escursionisti esperti, e richiede anche una buona attrezzatura, tra cui un caschetto



Lagazuoi.
Baraccamenti sulla Cengia Martini

con luce per entrare nella lunga galleria che è resistita ai ripetuti tentativi di farla saltare da parte degli austriaci. Si può salire a piedi sul sentiero 402, un paio d'ore di buon passo, o andare su in funivia dal Falzarego, ed è una meta molto frequentata anche per la buona accoglienza al rifugio. La cengia è comunque l'obiettivo da raggiungere - non prima di aver percorso un ponte sospeso di 10 metri - che segue un percorso spettacolare, tra resti di postazioni e passaggi in galleria, fino alla baracca ufficiali. Da lì si va alla galleria, attrezzata da un cavo passamano: il terreno è scivoloso e l'effetto claustrofobico è abbastanza prevedibile, ma non dura molto, e vale la pena andare avanti.

Usciti si torna al rifugio e si spazia con lo sguardo - la Marmolada è là davanti - ma abbassando la testa si vede l'immenso cratere formato dalla più grossa esplosione provocata dagli austriaci per cercare di neutralizzare gli alpini: 40 tonnellate di esplosivo furono scaricate sotto l'Anticima, ma le postazioni

resisterono. Altre vie sono aperte, su tutte il sentiero dei Kaiserjäger, la connessione tra le postazioni austriache e il fondovalle, ed è ben percorribile, oppure allungarsi fin dentro l'alta Badia e ridiscendere fino al rifugio Scotoni.

Insomma, una visita per tutti, con un'immersione nella storia. Al maggiore Martini non sono intitolate piazze o scuole (un solo monumento è stato inaugurato di recente a Castellina in Chianti, dove morì) e la sua tomba è in un angolo nascosto del cimitero della Misericordia di Siena, città cui fu molto legato dalla fine della guerra.

L'oblio, ci viene spiegato, forse è spiegabile dal fatto era un fascista, anche se ricerche senesi hanno accertato che non fu né un antemarcia né poi squadrista o gerarca. Morì il 25 agosto 1940 - giusto 80 anni fa - e anche se avesse voluto non avrebbe fatto in tempo ad abiurare il regime. Era stato promosso generale di brigata, sulla lapide c'è inciso solo: «Alpino dell'omonima cengia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA