

IL FATTO Elvira, dopo il colpo, racconta di essersi «sentita sollevare in aria da due braccia invisibili»

E' l'ultimo "ex voto" della Consolata «Investita, sono salva per miracolo»

→ Il 18 settembre 2011, a Torino pioveva a dirotto. Elvira, classe 1933, stava attraversando via della Consolata, proprio davanti al santuario. Ed ecco, i fari di un'auto, il rumore di una frenata e l'urto inevitabile; un colpo violento, che l'ha sbalzata in alto, in alto, «fino all'altezza del lampione», come ricorda lei, che ha ancora quella scena impressa negli occhi. Quando comprese di essere caduta a terra, ai piedi del pilone votivo, vide che attorno a lei si era radunato un piccolo gruppo di persone. Mancava solo l'autista: era fuggito. A lei, in quel momento, probabilmente non importava: era viva. «Per miracolo», come ebbero a dirle i medici del Mauriziano. Lei, Elvira, ha gli occhi lucidi quando lo racconta: «Mi sono sentita sollevata in aria da due braccia invisibili, che si sono sfilate quando ho toccato terra». Elvira è profondamente seria quando ne parla; è così seria e così preoccupata di peccare di protagonismo, nel raccontare quanto avvenuto, che acconsente a chiamarla per nome, ma non vuole che si sappia il cognome. «Non si deve sapere: io non voglio



NEL SANTUARIO

È l'ultimo ex voto appeso nel santuario della Consolata, in questi giorni in mostra alla biblioteca della Regione Piemonte in via Confienza. «Ma io ho sempre pregato per gli altri»

notorietà, perché la grazia è della Madonna e a lei va la mia riconoscenza. Potete scrivere il mio nome, perché è sull'ex voto che ho commissionato». È l'ultimo ex voto appeso nel santuario della Consolata, in questi giorni in mostra alla biblioteca della Regione

Piemonte in via Confienza. «Ma io - precisa - ho sempre pregato per gli altri e non ho mai chiesto niente per me». Un miracolo, dunque? Gli scettici scuoteranno la testa, ma lei le ha sentite davvero, quelle braccia invisibili. «È una sensazione difficile da

spiegare. Ma alla fine, non avevo un osso rotto, solo una ferita sulla nuca che si è richiusa prima di arrivare in ospedale». Ce n'era abbastanza per commissionare un ex voto alla pittrice Silvana Bonagura. Anche lei è emozionata, quando parla di que-

sta storia: «Quando dipingevo pregavo. Specialmente quando ho dipinto la piccola icona della Madonna». Questo quadretto, l'ultimo di una lunga serie di ex voto, tornerà presto in santuario. Quando Elvira, talvolta, passa di là, le capita di fermarsi a guar-

darlo; e se qualcuno chiede perché quell'ex voto è così recente, lei, con il suo bel sorriso, spiega: «È l'omaggio di una signora che conosco». Ma le sue labbra non svelano mai il misterioso nome di quella riservata signora.

Giorgio Cavallo



Maurizio Braccialarghe aveva 60 anni

IL LUTTO Centinaia di messaggi, dal presidente Sergio Chiamparino ai segretari della Cisl

Domani a Givoletto l'addio a Braccialarghe Grande dolore e commozione sui "social"

→ Ventiquattro ore ininterrotte di messaggi "social" e non solo, per un cordoglio che mostra quanto Torino lo abbia amato e dimostra quasi di non voler credere al fatto che Maurizio Braccialarghe non ci sia più. Dal presidente della Regione Piemonte, Sergio Chiamparino, che ne rammenta «l'intenso impegno sociale e civile» oltre al «grande contributo che diede, da assessore, alla crescita culturale della città», ai segretari Cisl e Fisl, Domenico Lo Bianco e Nicola Milana, «profondamente addolorati per la perdita di Maurizio Braccialarghe che, oltre a possedere grandi qualità umane e manageriali e ad aver svolto con passione, dedizione e competenza gli importanti ruoli di dirigente Rai ed assessore alla Cultura del Comune

di Torino, è stato, negli anni '80, anche un sindacalista nazionale della federazione Spettacolo». Ma l'amore più grande è quello che racconta chi con Maurizio Braccialarghe ci ha lavorato fianco a fianco. Come Gianni Giovannetti e Carla Piro Mander del Gabinetto di Piero Fassino, che su Facebook raccontano come collaborare con lui fosse «stimolante, anche quando niente era facile» o il segretario Pd di Torino, Mimmo Carretta che sceglie un verso di Eric Clapton per dirci certo di come «dietro quella porta ci sarà pace, ne sono sicuro». E così spuntano decine di fotografie e filmati di una stagione che nel suo entusiasmo ha trovato tutte le energie per cambiare il volto di una città. Il perché lo spiega un "post" di Stefano

Zenni, già direttore artistico del Jazz Festival creato da Braccialarghe. «Non ho mai incontrato un manager della cultura altrettanto determinato, lucido, pragmatico e capace di progettare, rischiare e imparare dai propri errori. Una persona che amava il proprio lavoro, dalla condotta integerrima, passionale, cordiale, leale: e che, pur mantenendo un ruolo di indirizzo, sapeva rispettare ruoli e competenze» scrive Zenni, sottolineando che «fossi in accordo o disaccordo con lui, ho imparato più cose sulla politica culturale in quei quattro anni che in tutta la vita». E lo stesso potrebbe dire chiunque lo abbia conosciuto. I funerali si svolgeranno domani alle 11 nella parrocchia di Givoletto.

[en.rom.]

L'ALIMENTAZIONE

di Andrea Franchini con la collaborazione di Roberto De Filippis e del dottor Giuseppe Rovera

LA BEVANDA Perfetta per chi ha la celiachia, ma non è un sostituto di quello vaccino

LATTE DI SOIA, ALLEATO DELLA LINEA

Quando si parla di latte di soia è anzitutto importante premettere che con questa espressione si usa indicare un alimento che non è un latte, bensì una bevanda a base di soia che si ottiene macinando, frullando e facendo macerare nell'acqua i semi di tale cibo. Ricca di aminoacidi, la bevanda a base di soia è povera sia di calorie sia di grassi, motivo per cui è indicata per le persone con problemi di sovrappeso e di colesterolo alto. Poiché non contiene glutine, è adatta anche nell'alimentazione di chi soffre di celiachia.

Dall'altro lato, questa bevanda dà un apporto proteico inferiore rispetto al latte vaccino ed è dun-



que meno utile per mantenere la massa muscolare. Dato il suo alto contenuto di fitati, che interferiscono con l'assorbimento di calcio, ferro e magnesio, per evitare carenze la bevanda a base di soia non andrebbe consumata spesso. Chi, poi, sostituisce il latte vaccino con tale bevanda può andare incontro a carenze di vitamina D. Secondo alcuni studi, inoltre, coloro che la consumano in quantità elevate corrono un rischio superiore alla media di sviluppare alcuni tumori, tra cui quelli al seno e alla prostata. «Alla luce di tutte queste considerazio-

ni, è importante non esagerare con il consumo di questa bevanda. In particolare, non dev'essere considerata come un sostituto del latte vaccino, soprattutto per bambini, adolescenti e anziani, in cui eventuali carenze di calcio e vitamina D possono avere serie ripercussioni. La si può invece assumere tranquillamente al posto delle bibite gassate o utilizzare in cucina nella preparazione di diversi piatti», suggerisce il dottor Giuseppe Rovera, responsabile scientifico del Centro per i disturbi alimentari del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg).

LA RICETTA

SFORMATINI DI RISO ALLE CAROTE

Ingredienti per 2 persone

250 gr di riso, 200 gr di carote, 200 ml di latte di soia, 1/2 lt di brodo vegetale, 1/4 di porro, 15 gr di farina, 1/2 rametto di rosmarino. Sale, pepe, noce moscata e olio evo q.b.

Preparazione: Pelate e grattugiate le carote. In una padella rosolate il porro, quindi tostate il riso per un minuto. Aggiungete le carote e fate insaporire per un minuto. Mettete il sale e aggiungete il brodo poco per volta. Quando il riso è quasi pronto spegnete il fuoco. Ungete degli stampini con olio e mettetevi il riso con le carote. Inserite gli stampini in un forno preriscaldato, ventilato a 180°C per 10 minuti. Nel frattempo, in una padella scaldate l'olio e rosolate il rosmarino, quindi aggiungete la farina e mescolate per un minuto. Aggiungete il latte di soia e continuate a mescolare, facendo cuocere per 10 minuti, aggiungendo sale e la noce moscata. Filtrate la salsa, versatela sugli sformatini e servite.

